

Fiche pratique – Les textures en un coup d’œil (Classification IDDSI)

 À imprimer, plastifier et afficher en cuisine ou en salle de soin

Objectif :

Permettre à tous (aidants, soignants, familles) d’adapter la texture des aliments et boissons en toute sécurité, selon la classification internationale IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative).

Les 8 niveaux IDDSI – Du liquide clair à l’aliment normal

(Niveaux 0 à 7, avec couleurs officielles IDDSI)

Niveau	Nom	Description	Test simple	Exemples
0 	Liquide clair	Liquide totalement fluide, comme l'eau	S'écoule librement	Eau, thé clair, bouillon
1 	Liquide légèrement épaissi	Résistance légère à l'écoulement	Goutte plus lentement	Jus épaissi très légèrement
2 	Liquide modérément épaissi	Écoulement ralenti, mais boissonable à la paille	Gouttes épaisses	Smoothie léger, soupe fine épaissie
3 	Liquide épaissi / Nectar	Peut se boire à la cuillère, ne coule pas vite	Test du filet sur cuillère	Yaourt à boire, velouté bien lié
4 	Texture purée / Mixé lisse	Ne s'écoule pas, tient sur la cuillère	Ne coule pas, ne glisse pas	Purée lisse, flan, compote homogène
5 	Moulé / Haché humide	Petits morceaux tendres < 4 mm, mastiquables facilement	Test à la fourchette	Hachis fin, écrasé de légumes
6 	Texture tendre	Morceaux mous et tendres < 1,5 cm, besoin de mastication	Se coupe à la fourchette	Morceaux de poisson, légumes très cuits
7 	Alimentation normale	Aucune restriction de texture	Test visuel / mastication normale	Repas classique

Tests simples à faire en cuisine

 Test à la cuillère (niveau 4)

- Poser une cuillère remplie de purée → ne doit pas couler ni laisser de liquide autour.

Test d'écoulement en 10 secondes (niveau 0 à 3)

- Verser 10 ml de liquide dans un petit récipient type seringue sans aiguille → mesurer ce qu'il reste après 10 secondes d'écoulement vertical.

Test à la fourchette (niveau 5-6)

- Enfoncer une fourchette dans l'aliment → elle doit pouvoir le couper facilement sans effort.

Utilisation recommandée :

- Afficher la fiche près du plan de travail ou sur le frigo
- S'en servir comme repère quotidien pour ajuster textures et liquides
- Sensibiliser les aidants, le personnel ou les familles non formées

 Pense à plastifier la fiche pour une meilleure durabilité en cuisine.