

SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE ET MALADIES DU MOTONEURONE



LIVRET D'INFORMATION

CONSEILS ALIMENTAIRES

SOMMAIRE

1. CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE TEXTURE TENDRE

2. CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE TEXTURE HACHÉE

2. CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE TEXTURE MIXÉE

Chez les personnes atteintes de sclérose latérale amyotrophique (SLA), l'alimentation joue un rôle essentiel pour préserver l'état nutritionnel et maintenir la qualité de vie. La maladie peut entraîner une dénutrition, parfois précoce, liée à plusieurs facteurs : une diminution des apports alimentaires causée par des troubles de la déglutition (dysphagie), une fatigue importante lors des repas, une perte d'appétit ou encore une augmentation des besoins énergétiques.

La dénutrition peut avoir des conséquences importantes, notamment une perte de masse musculaire, une baisse des défenses immunitaires et une plus grande fragilité générale. Pour la prévenir, il est essentiel d'assurer une alimentation régulière, suffisamment enrichie et adaptée à la texture la plus sécurisante pour chaque situation. Cela passe par le choix d'aliments faciles à avaler, par l'ajout de matières grasses ou de protéines aux préparations, et par le fractionnement des repas en plusieurs prises quotidiennes. Si les apports restent insuffisants malgré ces ajustements, des compléments nutritionnels oraux ou une alimentation par sonde peuvent être proposés par l'équipe médicale.

Ce livret a pour objectif de vous accompagner dans l'adaptation de votre alimentation en fonction de l'évolution de vos capacités de mastication et de déglutition. Vous y trouverez des repères concrets pour adapter les textures et choisir les aliments les plus appropriés. Il est important que ces recommandations soient validées et personnalisées par les professionnels de santé qui vous suivent, en particulier les orthophonistes et les ORL.

Trois niveaux de textures alimentaires sont abordés : la texture tendre, la texture hachée et la texture mixée.

1. CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE TEXTURE TENDRE

Lorsque la mastication devient difficile mais reste possible, la texture tendre permet de poursuivre une alimentation variée en toute sécurité. Les aliments doivent être très moelleux, fondants en bouche et s'écraiser facilement sous la langue ou à la fourchette. L'objectif est de limiter les efforts de mastication tout en conservant une alimentation équilibrée et plaisante.

■ INDICATION

Choisissez des morceaux de viande très tendres, à cuire longtemps à cœur, en évitant les cuissons sèches comme les grillades ou les rôtis sans sauce. Une cuisson mijotée, associée à une sauce onctueuse, permet d'obtenir une viande moelleuse et plus facile à avaler.

Les poissons blancs cuits à cœur et servis avec une sauce constituent une alternative intéressante. Les œufs peuvent être consommés sous toutes les formes.

Les légumes doivent être longuement cuits jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement fondants et peuvent être présentés en morceaux dans une poêlée ou en gratins enrichis en beurre, en crème ou en fromage.

Les pommes de terre peuvent être proposées entières, par exemple cuites au four, sautées à la poêle, en frite, etc.

Choisir les fruits les plus tendres et moelleux, et cuire ou écraser au besoin, éplucher et épépiner les fruits consommés crus, éviter les fruits à texture mixte. C'est-à-dire des fruits contenant à la fois du jus liquide et des petits morceaux de fruit comme de la pulpe.

Les fromages seront choisis parmi les fromages non collants, tandis que les laitages pourront être sans morceaux ou avec des morceaux s'ils sont tendres.

Les boissons peuvent être éventuellement épaissies selon les recommandations de votre professionnel de santé.

■ ALIMENTS DÉCONSEILLÉS

En cas de troubles de la déglutition, certains aliments sont à éviter car ils présentent un risque accru de fausses routes, de blocages ou de fatigue excessive à la mastication. Il s'agit principalement d'aliments non transformés ou mal adaptés aux capacités orales diminuées.

Sont particulièrement déconseillés :

- les aliments **secs et durs**, qui exigent un effort de mastication important (comme les croûtes de pain, les biscuits, les légumes crus, les fruits secs, les oléagineux, les crustacés, etc.).
- les aliments **friables ou dispersibles**, qui peuvent se décomposer en miettes dans la bouche et se diriger vers les voies respiratoires (comme le riz, la semoule, les lentilles, les petits pois, les gâteaux secs, etc.).



- les aliments **flandreux ou fibreux**, difficiles à avaler correctement (comme certaines viandes, les poireaux, etc.).
- les aliments **collants**, qui adhèrent facilement aux dents ou aux surfaces de la bouche (comme le camembert, la purée de pomme de terre, le caramel, etc.).
- les aliments **hétérogènes**, qui présentent deux textures différentes en même temps (comme les agrumes, certains fruits, etc.).

À chaque stade, il est préférable de transformer ces aliments ou de les remplacer par des préparations adaptées à la texture recommandée, en lien avec votre orthophoniste.

Exemple de répartition alimentaire en texture tendre

Petit-déjeuner :

- une boisson* au choix : thé, café, tisane, cacao
- un produit lacté : yaourt nature, fromage blanc, petit suisse
- un produit céréalier : pain de mie, pain au lait
- un fruit bien mûr (banane, poire) ou en compote

Déjeuner et dîner :

- une entrée tendre : velouté de légumes, avocat bien mûr mayonnaise, flan de courgette
- une portion de viande tendre (mijotée, en sauce), poisson émietté, ou œufs brouillés
- un accompagnement : pommes de terre à la poêle ou au four, carottes bien cuites, courgettes fondantes en gratin, risotto crémeux,
- un produit lacté : fromage frais, crème dessert, flan vanille
- un fruit sous forme de compote, mousse de fruits, banane bien mûre

* Liquides épaissis au besoin à l'aide d'une poudre épaississante adaptée.

2. CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE TEXTURE HACHÉE

Lorsque la mastication devient insuffisante mais que la déglutition reste efficace pour des textures uniformes, la texture hachée constitue une étape adaptée. Les aliments doivent être finement hachés, en tout petits morceaux qui ne se dispersent pas, et toujours liés avec une sauce ou un jus pour faciliter leur passage dans la gorge.

L'ensemble de l'alimentation doit alors être transformé afin d'éviter tout morceau solide susceptible de gêner la déglutition.





■ INDICATIONS

Les viandes peuvent être hachées à l'aide d'un hachoir ou d'un moulin avec du jus. Une marinade préalable et/ou la préparation d'un jus ou sauce permettront d'éviter des mets trop secs. Il est préférable de hacher la préparation juste avant de la consommer puisque ces plats ne se conservent pas longtemps.

Les œufs pourront être consommés brouillés ou incorporés dans des préparations.

Les légumes, après une cuisson longue, seront finement hachés et liés à l'aide de sauces onctueuses.

Les féculents tels que les pommes de terre pourront être proposés sous forme de purées enrichies avec du beurre ou de la crème.

Les desserts pourront être lisses ou granuleux et crémeux, sous forme de flans, de compotes, de riz au lait, de semoule au lait ou de mousses de fruits.

Les produits laitiers seront proposés sous forme de laitages lisses ou granuleux et homogènes

Tous les aliments sous forme de morceaux (pain, viande non hachée, etc.), collants (camembert, etc.) et qui se dispersent en bouche (riz, lentilles, etc.) doivent être strictement évités à ce stade.

■ QUELLES SAUCES CHOISIR ?

Il faut ajouter la sauce qui accommode le mieux le plat tout en restant à votre goût.

Les sauces « maison » sont idéales, mais de nombreuses sauces prêtes à l'emploi permettent aussi de varier les plaisirs ou de dépanner (sauces déshydratées, liquides UHT : à la tomate, blanche, béchamel, madère, grand veneur, au poivre, au roquefort, au curry, aigre-douce).

■ COMMENT RENDRE LES PRÉPARATIONS PLUS ONCTUEUSES ET MOINS COLLANTES ?

Ajoutez selon les goûts et la préparation : beurre, crème fraîche, huile, mascarpone ou sauces (au beurre ou à la crème, blanche ou béchamel, à la tomate, hollandaise, mayonnaise et vinaigrette).

Exemple de répartition alimentaire en texture hachée

Petit-déjeuner :

- une boisson* au choix : thé, café, tisane, cacao
- un produit lacté : fromage blanc lisse, yaourt
- un produit céréalier : semoule au lait bien liée, céréales cuites et hachées (crème de flocons d'avoine)
- un fruit en purée épaisse ou compote sans morceau

Déjeuner et dîner :

- une entrée hachée : velouté épais
- une portion de viande hachée finement en sauce (hachis Parmentier), poisson en brandade ou œufs brouillés
- un accompagnement : purée de légumes, pâtes bien cuites et hachées
- un produit lacté : yaourt sans morceaux
- un fruit sous forme de compote, mousse de fruits ou fruit au sirop haché

* Liquides épaissis au besoin à l'aide d'une poudre épaississante adaptée.

3. CONSEILS ALIMENTAIRES POUR UNE TEXTURE MIXÉE

Lorsque la déglutition devient plus fragile, il peut être nécessaire de proposer des textures entièrement mixées, lisses et homogènes.

Les orthophonistes et ORL seront les plus à même d'évaluer la texture la plus adaptée et les diététiciens pourront également vous aider à mettre en pratique ces conseils.

■ INDICATIONS

Pour obtenir des textures lisses plus homogènes, un bon mixeur sera adapté. Il est préférable de mixer la préparation juste avant de la consommer puisque ces plats ne se conservent pas longtemps.

Mixez toujours avec une sauce ou un jus pour lier la préparation. Les sauces « maison » des plats traditionnels sont idéales mais vous trouverez également de nombreuses sauces prêtes à l'emploi qui peuvent permettre de varier ou dépanner à la dernière minute.

Pour les aliments à grains (tomates, raisins, etc.), il est préférable de filtrer ces préparations pour éviter un goût désagréable et une texture non lisse.

Pour toutes les préparations à base de fruits frais, ajoutez du jus de citron.

Évitez de mixer la pomme de terre seule au mixeur sous peine d'obtenir une texture collant au palais, et ajoutez toujours un jus ou liant.

■ COMMENT ÉPAISSIR LES PRÉPARATIONS TROP LIQUIDES ?

Les amidons épaississent les préparations et potages : farines, maïzena, fécules, semoule fine, tapioca, etc.

Les poudres épaississantes disponibles en pharmacie et chez les prestataires de santé peuvent également jouer ce rôle.

Vous pouvez également utiliser les gélifiants sous forme de feuilles de gélatine (bavarois, etc.).

■ COMMENT FLUIDIFIER LES PRÉPARATIONS ?

Ajoutez au plat de l'eau, du bouillon, du lait, du jus de fruits selon le type de préparation.

■ COMMENT DONNER DE L'ONCTUOSITÉ AUX PRÉPARATIONS ?

Pour éviter des plats trop secs et collants, ajoutez aux préparations :

- du jaune d'œuf (notamment pour les purées et potages),
- des corps gras (beurre, margarine, crème fraîche, huile).





■ COMMENT IMPROVISER UN REPAS QUAND IL MANQUE DES INGRÉDIENTS DANS LE RÉFRIGÉRATEUR ?

Les petits pots et plats pour bébés ne sont pas adaptés à l'adulte.

Mais, en dépannage, des plats mixés prêts à l'emploi peuvent être prescrits par le médecin. Ils sont disponibles en pharmacie.

Exemple de répartition alimentaire en texture mixée

Petit-déjeuner :

- une boisson* au choix : thé, café, tisane, cacao
- un produit lacté : lait, yaourt nature lisse, petit suisse, fromage blanc
- un produit céréalier : bouillie instantanée adaptée à l'adulte (semoule fine très cuite et liée, crème de céréales enrichie)
- un fruit en compote très lisse ou fruit cuit et mixé (pomme, poire, pêche)

Déjeuner et dîner :

- une entrée mixée facultative selon l'appétit (velouté épaissi, purée de légumes mixée avec crème)
- une portion de viande, de poisson ou d'œufs, mixée finement avec une sauce onctueuse ou intégrée dans une préparation homogène (purée complète, brandade)
- un accompagnement : purée de légumes ou de féculents bien lisse (pomme de terre-carotte, courgette-pommes de terre), flan de légumes mixé, potage épaissi à la pomme de terre et crème
- un produit lacté : crème dessert, yaourt mixé ou mousse lactée
- un fruit sous forme de compote fine, purée de fruit mixé, mousse de fruit bien homogène.

* Liquides épaissis au besoin à l'aide d'une poudre épaississante adaptée.

**L'ensemble de l'équipe reste à votre disposition
pour répondre à vos questions.**

L'ARSLA et la Filière de Santé Maladies Rares FILSLAN remercient toutes les personnes impliquées dans la création des livrets d'information, en particulier les patients experts, les aidants et les professionnels de santé des centres SLA :

M^{me} Carole BELINGHER, Pr Gwendal LE MASSON,
Dr Pierre-François PRADAT, Pr Paul SAULEAU,
M^{me} Adèle THIERRY et M^{me} Valérie TERMOTE.

Pour plus d'informations :

contact@arsla.org ou **01 43 38 99 11**

arsla.org    

portail-sla.fr



Réalisé grâce au soutien de :



SOS
OXYGÈNE



LOURMEL
Agir ensemble pour mieux vous protéger