

## « MODIFIER LES TEXTURES POUR MANGER AVEC PLAISIR, CONFORT ET SÉCURITÉ »

Thierry ROFIDAL  
Médecin coordinateur

Je ne suis pas cuisinier, n'attendez pas de moi que je vous donne des recettes ...

On va tout de suite établir **un postulat de base** qui est que **cette modification de texture est une affaire de professionnel, de cuisinier professionnel. Elle doit être faite par eux, avec du matériel professionnel, dans des cuisines.** On ne peut pas demander à des équipes de la vie quotidienne d'établissement, de modifier des textures ; on peut simplement leur demander d'adapter ces textures préalablement modifiées par les cuisiniers de façon à être au plus près des personnes que l'on accompagne.

Et enfin, quant à la décision ou à la prescription, même si une personne se charge d'explorer les capacités des résidents, **la décision de la texture doit être prise en équipe pluridisciplinaire** et après, il peut y avoir une prescription qui peut être celle du médecin ou aussi du directeur qui inscrit cette ligne dans le projet individualisé de l'enfant ou de l'adulte.

Voici une langue ... Quand on met des aliments dans la bouche, on place les aliments sur la langue et si cet aliment est en morceaux il faut les broyer et les outils de broyage se situent de part et d'autre de la langue, donc la langue doit avoir un mouvement latéral qui emmène le morceau d'un côté ou de l'autre, entre les molaires.

On voit ici ... cette motricité de la langue : cet enfant, polyhandicapé l'a depuis la naissance. On peut, parce qu'il a des possibilités de compréhension des consignes, lui demander de montrer ce qu'il sait faire : la tirer, l'emmener à droite, à gauche ... on voit qu'il a une motricité un peu asymétrique mais il la possède.

A contrario, cet autre enfant en pro-traction permanente de la langue a, dès qu'on le stimule un petit peu, un mouvement antéro-postérieur : il est peu probable qu'il puisse emmener sa langue sur le côté ... **Donc, la mastication nécessite que la langue se déplace sur le côté, ou tout du moins d'un côté. Si la langue n'a pas de motricité latérale, il est peu probable qu'elle puisse en acquérir une, ce qui veut dire qu'il ne sert à rien de stimuler une mastication si la motricité latérale n'existe pas et quand la motricité latérale de la langue n'existe pas il est nécessaire de modifier les textures.**

Je passe .... pour en venir à l'examen des capacités que l'on doit conduire chez un enfant, un adolescent ou un adulte polyhandicapé.

Dans un **premier temps**, on va faire un examen, une **observation** pour voir comment les différents muscles **de la bouche** bougent et en particulier, comment s'ouvre ou se ferme la bouche, comment s'ouvrent ou se ferment les lèvres. Vous savez que l'ouverture des mâchoires et l'ouverture des lèvres sont dissociées : je peux ouvrir mes mâchoires et

fermer les lèvres et inversement. Je vais regarder la morphologie de la bouche, la morphologie des lèvres qui peut être altérée par une déformation d'origine génétique par exemple ; je vais regarder la façon dont les dents sont implantées, c'est ce qu'on appelle la dentition ; je vais également regarder l'état de santé des dents, ce qu'on appelle la denture. Et puis je vais chercher quelque chose d'important qui est une béance : voilà un bel exemple de béance chez un enfant qui n'a pas 6 ans (il a encore toutes ses dents de lait) : vous voyez que les molaires de chaque côté se touchent alors que les incisives sont très écartées ... le bord inférieur des incisives supérieures devrait venir chevaucher le bord supérieur des incisives inférieures et ainsi interdire, faire une porte fermée à la langue, et là, chez ce jeune enfant, la mâchoire supérieure s'est déformée sous les mouvements répétés de la langue qui ne cesse d'aller vers le haut et vers l'avant et c'est très ennuyeux parce que la malléabilité osseuse va durer encore 8, 10, voire 15 ans si la puberté est tardive comme chez beaucoup de jeunes polyhandicapés, et la bouche va continuer à se déformer et la langue ne pourra pas être emprisonnée à l'intérieur de la bouche pour pouvoir y faire son travail correctement. Elle va sans cesse sortir de la bouche et quand on pose des aliments sur la langue et que celle-ci sort de la bouche, évidemment on ne peut pas se nourrir avec des aliments qui tombent sur la bavette ...

Je cherche donc la motricité de la langue, je vais regarder si la personne bave et, très important, je vais chercher des éléments d'anamnèse, c'est à dire je vais m'enquérir de ce qui s'est passé antérieurement en particulier sur un problème respiratoire : il est bien évident que quelqu'un qui a déjà été hospitalisé pour une pneumopathie d'inhalation, je vais rester extrêmement prudent sur la texture à lui donner . ***Quelqu'un qui n'a pas un bon état nutritionnel, un enfant qui ne grossit pas, ne grandit pas, un adulte qui est à risque de dénutrition, la priorité c'est qu'il mange, qu'il soit en bonne santé donc même s'il a de petites capacités de mastication, ma priorité sera, dans un premier temps, de lui donner la texture la plus facile, la plus simple pour lui à manger et ça il faut l'expliquer à l'équipe éducative de façon à ce qu'il n'y ait pas de conflit.***

Dans un **2° temps**, lorsque j'ai fait cette observation, je vais donner un **aliment mixé**, un yaourt par ex, comme à cette jeune femme : je vais voir la capacité d'ouvrir et de fermer la bouche, la préhension de ses lèvres, la contraction de la lèvre supérieure qui va aider à vider la cuillère et puis je vais voir les mouvements de sa langue : est-ce que sa langue reste bien dans sa bouche ? Comment elle propulse ? Comment elle déglutit ? Est-ce qu'elle fait des fausses routes ? Est-ce qu'elle bave ? ...

**Ensuite** je vais faire un **test de mastication** : je vais utiliser un biscuit fondant (c'est un biscuit qui, placé entre la langue et le palais, sans le mastiquer, fond tout seul, à condition que l'on ait de la salive dans la bouche). Je vais placer ce morceau de gâteau entre ses molaires d'un côté, je vais voir comment elle le mastique ; puis je vais placer un second morceau entre ses molaires de l'autre côté, je vais voir comment elle mastique ; et enfin je vais poser un morceau de gâteau au milieu et je vais voir ce qu'elle est capable d'en faire. Ici, avec cette femme, vous voyez qu'elle le mastique, que sa langue porte le morceau uniquement du côté droit, pour des raisons neurologiques, mais le premier morceau elle l'a mastiqué 14 fois, le second 11 fois : c'est un déjeuner, et mastiquer 11 fois, même d'un seul

côté, est tout à fait suffisant pour en faire une texture parfaitement homogène, lubrifiée, propre à être déglutie...

Donc, je vais regarder comment elle déglutit, si elle tousse, si elle bave ... et dans un **dernier temps**, je vais terminer mon examen par **la boisson au verre** : je vais mettre du liquide aromatisé, coloré ; je vais poser le verre sur la lèvre inférieure, sans tirer la commissure de la lèvre vers l'arrière ; je vais laisser la personne serrer les lèvres et les porter un petit peu vers l'avant et, une fois que le liquide a mouillé la lèvre supérieure, aspirer le liquide de façon à porter l'eau vers la bouche en réglant le débit ... C'est ce que fait cette jeune femme, elle enchaîne trois aspirations, qu'elle déglutit en trois fois, sans faire de fausses routes, sans avoir de pertes d'eau ou de salive.

**J'ai donc conduit mon examen en 4 temps** : observation avec un aliment mixé, un aliment en morceau, un test de mastication et une boisson au verre. Ce n'est pas suffisant pour décider de la texture, il faut **un 5° temps** qui est l'**observation au repas**, que je peux faire moi-même ou que je peux confier à l'équipe de vie quotidienne, parce que dans les repas qui vont suivre il y aura des textures un peu différentes et je vais m'enquérir du fait que la personne utilise ses capacités de la même façon qu'elle les a utilisées devant moi, lors des tests.

***Une fois qu'on a fait ces 5 temps, on peut décider de la modification de texture. Il ne faudra pas oublier de la prescrire, pour les solides et pour les liquides, et il ne faudra surtout pas oublier que ceci est un travail compliqué pour les cuisiniers, la modification de texture vient en plus dans leur travail d'élaboration des repas, donc il est important de simplifier le plus possible leur travail : on ne peut jamais demander à un cuisinier d'élaborer une texture par résidant (pourtant, quand on a examiné leurs capacités, c'est à la limite, ce qu'on pourrait faire ...). Donc, on déclinera les textures pour les solides et pour les liquides ensuite de la façon la plus simple et la plus précise possible (de toute façon, à partir du moment où on demandera des choses compliquées aux cuisiniers, leur travail ne pourra pas être rigoureux parce qu'ils n'en auront pas le temps).***

Donc, on va décliner les textures en :

- soit des **morceaux** c'est ce qu'on appelle aussi alimentation entière
- soit en **texture moulinée**
- soit en **texture mixée**

Voyez que d'emblée je n'utilise pas volontairement le mot « normale » puisque je ne sais pas ce que c'est qu'une texture normale, en tout cas cela voudrait dire que les autres textures sont des textures anormales, ce qui n'est absolument pas le cas. Et deuxièmement, je n'utilise pas non plus le terme « hachée » parce que la représentation que l'on a d'une alimentation hachée c'est le steak haché du commerce et je vous laisserai faire l'expérience la prochaine fois que vous mangerez un steak haché, vous étudierez à l'intérieur de votre bouche le nombre de mastications que vous faites et vous constaterez que vous mastiquez comme une alimentation en morceaux voire même plus longtemps pour un steak haché que pour un steak en morceaux.

Et, sans compliquer le travail du cuisinier, on peut ajouter deux autres textures, pour affiner les choses :

- l'une, entre la texture moulinée et la texture mixée : c'est la **texture moulinée sans graine**
- et, pour les plus fragiles et ceux qui ont le plus de difficultés, au-delà de la texture mixée, une **texture mixée pommade**, que je vous définirai également.

**La texture mixée** s'adresse aux personnes qui n'ont pas de capacité de mastication et ont un mouvement de la langue uniquement antéro-postérieur, comme chez ce jeune homme chez qui, en plus, la motricité antéro-postérieure se passe en-dehors de la bouche ce qui n'est pas très facile pour qu'il se nourrisse. Non seulement ce jeune a besoin d'une texture absolument mixée mais en plus il a besoin d'une éducation motrice.

La texture mixée est donc une modification de tous les aliments en une texture lisse, tout le monde n'est pas d'accord mais pour moi mixé lisse c'est un pléonasme, et cette texture peut être déglutée sans aucun effort de mastication c'est à dire exactement comme nous faisons pour du yaourt. Et j'insiste aussi sur le plan suivant : c'est que **chaque composant de notre repas doit être mixé séparément et servi séparément, y compris le plat principal qui comporte en général deux éléments, la viande et son assortiment, et on doit demander aux cuisiniers de faire l'effort de servir la viande mixée avec à côté ses compléments mixés. Quand on a un plat avec plus de composants, une choucroute par exemple, et bien on demande au cuisinier de mixer la viande, de mixer le chou et de mixer les pommes de terre sans les mélanger.**

Pour cela, il faut un **mixer** bien entendu, un mixer professionnel. Il comporte une cuve et à l'intérieur de cette cuve des couteaux. Ce mixer ne permet pas de tout mixer parfaitement, en particulier les fibres très dures comme les fibres crues de certains fruits et légumes (la carotte en est un exemple) et d'autres outils sont nécessaires comme cette **centrifugeuse** où vous avez également une cuve mais à l'intérieur pas de couteaux mais une grille et un tamis en périphérie qui va séparer le jus que l'on va boire et la pulpe qui va être jetée. Donc, on garde le goût, on garde la vitamine C mais on jette les fibres ce qui est un peu dommage pour le travail d'élimination du colon. Il y a donc un troisième outil très utile qui est le **blender**, avec toujours une cuve de forme un peu différente, au fond de laquelle on retrouve de petits couteaux qui vont pouvoir traiter les fibres, même les fibres dures et les mélanger au jus du fruit ou du légume et non plus faire un jus mais ce que les anglo-saxons appellent un smoothie avec le goût, avec les vitamines et également avec les fibres qui pourront jouer leur rôle à l'intérieur du tube digestif.

**Encore un petit point de détail sur cette alimentation mixée dont les représentations sont multiples et pas toujours très positives : tout aliment mixé perd son aspect habituel et sort de nos normes gastronomiques. C'est pour ça, qu'il faut flatter un peu l'œil et que la décoration d'un plat mixé est toujours très importante : il faut que les cuisiniers s'efforcent de faire cette décoration avec les aliments mixés. Le simple fait, avec cette purée de légumes, de prendre une poche, de faire un petit dessin et ensuite d'ajouter un peu de couleur avec deux traits de ketchup, c'est la signature du cuisinier qui dit à la**

*personne « voilà, j'ai compris tes problèmes et j'ai fait ça pour toi ». Mais, attention aux yeux ... Les yeux peuvent être leurrés par l'aliment, nos yeux ne sont jamais en capacité de juger de la texture, vous ne pourrez jamais, en regardant un plat, savoir s'il est correctement mixé. Le seul juge c'est la bouche.*

**La texture moulinée** maintenant : elle s'adresse à des personnes qui ont une mobilité latérale de la langue mais qui s'en servent peu ou mal comme cette personne qui a mis le gâteau à gauche de sa bouche, dont on va voir la langue le porter à droite mais qui ne fait plus rien, qui va le reporter à gauche, qui ne fait pas grand chose, et qui va finir par déglutir sans l'avoir correctement mâché, sans l'avoir suffisamment mâché. On ne peut pas donner de morceaux à cette personne-là mais c'est pourtant dommage de lui donner une alimentation mixée puisque le travail de la langue à l'intérieur de la bouche lui permet de bien mélanger les aliments avec sa salive : vous savez que la salive a un rôle dans la déglutition extrêmement important et également dans la digestion. Donc on va lui proposer une alimentation dans laquelle on va demander au cuisinier de **ne traiter au mixer que les aliments qui ne peuvent pas s'écraser dans l'assiette**. Il n'y a pas besoin de faire une liste, il suffit de donner ce critère là : ce qui s'écrase dans l'assiette on le sert tel quel, ça sort de la cuisine et ça arrive sur la table du résidant tel quel et c'est l'équipe de vie quotidienne qui fera une adaptation de texture de l'aliment en l'écrasant un peu avec la fourchette. Et tous les aliments qui ne s'écrasent pas, comme la viande, comme certaines grandes fibres de légumes, les champignons, le poireau par ex, seront réduits au mixer en une texture qui est cette fois granuleuse c'est à dire qui a un relief de façon à ce que la langue perçoive ce relief et puisse la diriger entre les molaires, mais pas autant de fois qu'un morceau. On dit 4 ou 5 fois, parce que c'est ce que l'on fait pour un aliment qui s'écrase dans l'assiette. Quand on mange un filet de poisson, on le mastique 4 ou 5 fois, quand on mange des carottes cuites on les mastique 4 ou 5 fois ... Donc, vous trouverez des aliments qui ne sont pas des aliments que l'on trouve exclusivement dans les établissements médico-sociaux pour personnes polyhandicapées : on pourrait très bien trouver cette mousse (de légumes, de viande ou de fruit ...) sur la table d'un repas de fête. Ici, vous avez une assiette de charcuterie : ici du saucisson cuit, ici du jambon fumé qui est parfaitement mouliné. Contrairement à ce que pourraient nous dire nos yeux qui sont encore de mauvais juges, ça ressemble un petit peu à de la viande hachée mais avant de prendre la photo je les ai goûtées, ces viandes correspondaient parfaitement aux critères que je viens de vous définir.

Il y a des personnes pour lesquelles on prescrit sans se tromper une texture moulinée et qui pour autant toussent parfois : avant de se précipiter vers une texture mixée, sauf si elles ont des problèmes respiratoires récurrents, on va prendre le temps de noter avec quels aliments elles toussent. On va s'apercevoir que c'est souvent avec des aliments qui se dispersent beaucoup à l'intérieur de la bouche comme les petites pâtes, le couscous, le riz, les petites légumineuses ... Chez ces personnes, on va leur donner, au lieu d'une texture moulinée, une **texture moulinée sans graine** c'est à dire que ces petites graines vont être servies mixées. Ce qui ne va pas changer le travail du cuisinier puisque s'il fait de la poule au riz à midi, il a déjà mixé le riz pour ceux qui mangent en texture mixée ... Et puis, il y a les personnes qui ont le plus de difficultés à déglutir et qui toussent, font des fausses routes

chaque fois que la texture présente de petites modifications : une texture mixée peut être lisse mais elle peut être plus ou moins épaisse ... on verra tout à l'heure comment on peut demander au cuisiner de la présenter. Elle peut être plus ou moins sèche aussi, selon l'aliment ou selon sa cuisson ... Certaines des personnes que l'on accompagne présentent donc des fausses routes dès que la texture est un peu modifiée et là on va leur proposer une **texture dite mixée pommade** c'est à dire que tous les aliments vont être mixés séparément comme pour ceux qui mangent en texture mixée, et là et seulement là, les composants du plat principal sont mélangés, on ajoute du fromage, par exemple celui du menu ou un fromage fondu, ou un peu de beurre, on remixe ce mélange de façon à obtenir une texture parfaitement homogène comme toutes les textures mixées mais en plus bien lubrifiée et qui va mieux glisser à l'intérieur de la bouche, du pharynx et de l'œsophage.

Puis il ne faut pas oublier de prescrire **la texture des liquides** : on a le choix entre les **boissons liquides**, des **boissons gélifiées**, et là j'entends avec de la **gélatine**, et les **boissons épaissies**, et là j'entends avec de l'**amidon**. Parce qu'il y a une grande différence entre les *boissons gélifiées et les boissons épaissies et c'est une différence dont il faut se servir*. Une différence de préparation, ça vous le savez, une différence de texture et surtout une différence nutritionnelle puisque la gélatine est un corps chimique d'origine protéique mais qui est très très mal absorbé par l'organisme ; donc, la **valeur calorique de l'eau gélifiée est quasiment nulle** alors que l'eau épaissie est faite avec de l'amidon. L'amidon c'est des glucides, 4 kcal/gr. *Donc, à partir du moment où une personne est en surpoids ou à risque de surcharge pondérale, il va falloir lui proposer de l'eau gélifiée, une boisson gélifiée et par contre, si elle est en dénutrition ou à risque de dénutrition, il faudra se servir de l'eau épaissie.*

Quand on prépare l'**eau gélifiée** avec des feuilles de gélatine, vous savez que c'est long, qu'il faut les faire fondre dans l'eau chaude, les faire prendre au froid et que ça prend quelques heures au réfrigérateur ... donc il faut le faire la veille et on obtient une texture qui n'est pas agréable en bouche, qui est glissante, donc pour ceux qui ont une motricité de la langue et qui la sortent trop rapidement de la bouche, elle va être recrachée ; pour ceux qui ont une bouche inerte, la gélatine va rester dans la bouche, va se réchauffer, va fondre... *donc c'est souvent un problème de texture qui nous a fait basculer vers l'amidon et malheureusement abandonner cette gélatine et c'est dommage car, avec cet outil (le blender), en ajoutant un yaourt aromatisé à l'eau gélifiée et en la mixant très longtemps de façon à former une émulsion d'air à l'intérieur de l'eau emprisonnée dans la gélatine, (et un yaourt au litre ça représente une petite centaine de calories donc on est bien loin des 400 à 500 calories/l de l'eau épaissie), on obtient une texture « crème-dessert » très agréable et les personnes, enfants et adultes que l'on accompagne, qui refusaient l'eau gélifiée acceptent tout à fait cette texture d'eau gélifiée mixée.*

Avec l'amidon de maïs modifié on fait une **eau épaissie** : c'est à dire que quand on incline la cuillère il ne faut pas que cette eau coule mais qu'elle tombe « en petits paquets », un petit peu comme les aliments, de façon à être propulsée bouchée par bouchée. Mais pour obtenir cette texture, on est obligé de mettre une centaine de grammes d'amidon/litre d'eau, voire parfois un peu plus, et on arrive à une **valeur calorique assez importante**. Bien entendu, cette eau épaissie on peut l'aromatiser avec ce que l'on veut.

## QUELQUES EXEMPLES

**Une entrée** : une macédoine de légumes avec des tomates

c'est le plat qui s'adresse aux personnes qui mangent en morceaux et aux personnes qui mangent mouliné : pour ces dernières, je vais retirer les tomates ou je vais demander au cuisinier de les éplucher puis on va écraser un petit peu à la fourchette tous les différents légumes.

**Un plat du soir** : jambon coquillettes

*Vous constatez la différence de volume entre l'assiette repas entier et l'assiette repas mixé pour une même quantité de coquillettes ... Il est important de demander à nos cuisiniers de servir du mixé épais et de donner aux équipes un repère de volume à servir pour le mixé de sorte qu'il reste équivalent à la quantité de base non mixée. Un mixé épais peut toujours être liquéfié avec la sauce du plat ou du lait.*

**Fromage** : demander au cuisinier de servir un fromage mixé (4 ou 5 fois/semaine) pour avoir une alternative aux fromages fondus peu variés et répétitifs.

**Dessert** : ici, abricots sur crème anglaise

Vous remarquerez que pour chaque texture, le cuisinier a pris la peine de ne pas mélanger les 2 composants de son dessert : de cette manière, on peut dans les 3 cas faire la proposition gustative de l'acide et du sucré, de façon à stimuler les goûts de la personne que l'on aide à s'alimenter.

Je vous remercie