

Alimentation mixée

On lit dans *The Neuro ceroid Lipofuscinoses (Batten disease)* Second edition éditée par Sara Mole, Ruth Williams et Hans Goebel : « Des difficultés progressives avec la mastication et la déglutition sont inévitables dans tous les NCL typiques de l'enfance. [...] Il est clairement essentiel de porter une attention particulière à l'assise et à la posture pendant les repas, ainsi qu'à un examen régulier de la texture et de la vitesse de présentation et de livraison des aliments. »

La préparation de repas avec des textures mixées plus ou moins lisses est

Conseils et recettes mixées

Sur le web

On trouve sur internet plusieurs sites ou documents qui proposent des conseils et des recettes de cuisine mixée.

- Le [guide pratique de cuisine mixée](#), proposé par le CHU de Nîmes, et sous-titré *livret d'information destiné aux*



Première page du *Guide pratique de cuisine mixée*.

patients et aux aidants donne un certain nombre de bonnes pratiques, en rappelant l'importance de l'équilibre alimentaire, en donnant quelques techniques culinaires (choix de la cuisson, utilisation d'aromates, d'ingrédients pour jouer sur les textures, la conservation, les appareils de mixage), quelques exemples de recettes, la proposition de menus pour une semaine, le détail composition de quelques repas, ainsi qu'une liste d'ingrédients servant à épaissir les liquides.

- Le [livret de recettes](#) du site de recettes mixées [Mix'âge](#) du [Comité de Liaison Alimentation Nutrition](#) (CLAN) présente le matériel, quelques techniques de base, aborde la question des textures (normale, hachée, moulinée, moulinée fin, mixée), aborde la question de la présentation des plats, de leur conservation, évoque la question de l'aide au repas permettant d'éviter les fausses-routes, puis propose de nombreuses recettes. Dans ses références, on trouve trois entrées :
 - « Les repas en établissements de santé et médico sociaux : les textures modifiées » ANAP
 - « Alimentation et Alzheimer : s'adapter au quotidien », C. Rio, C. Jeannier, H. Lejeune, Presse de l'EHESP
 - « Saveurs partagées : la gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition » P. Sidobre et C. Chevallier, Ed SOLAL

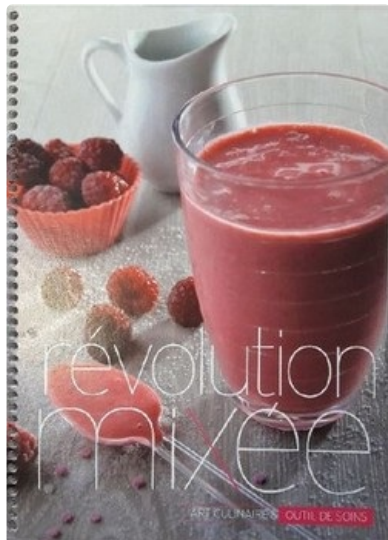


Première page du livret de recettes du CLAN.

Livres papier

Il existe de plusieurs livres qui traitent de l'alimentation mixée. On peut en citer deux :

- [Révolution mixée - art culinaire et outils de soin](#), proposé par le CLAN départemental de la Sarthe, et qui avait été



Couverture de *Révolution mixée*.

présenté aux adhérents de l'association VML à l'occasion du [week-end des familles 2017](#). 268 pages construites après plusieurs années de travail de professionnels du sanitaire et du médico-social.

- [Mixé ou entier, le même repas pour toute la famille : Guide et recettes](#), disponible au centre de documentation de



Couverture de *Mixé ou entier, le même repas pour toute la famille*.

l'Équipe Relais Handicaps Rares Auvergne Rhône-Alpes, qui aborde la question de manière à la fois pédagogique et pratique.

© Jean-Marie Favreau, [VML](#), [MetabERN](#) – dernière modification 23 novembre 2019. Vous pouvez télécharger cette page [au format pdf](#).