

Conseils en cas de dysphagie*

* Difficultés à avaler

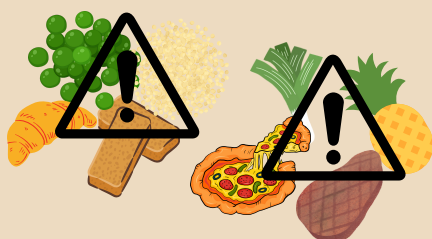


PRIVILÉGIER "STIMULANTS"

Aliments épicés, salés...

LES

ALIMENTS



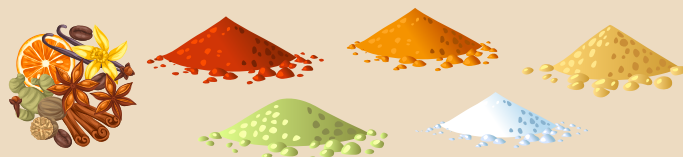
EVITER LES MÉLANGES DE TEXTURES

Solide/liquide, mille feuilles, minestrone..



● PRÉFÉRER LES TEXTURES HOMOGÈNES, LISSES SANS MORCEAUX ET ÉPAISSES

Purées, flans, compotes, crèmes et petits morceaux.

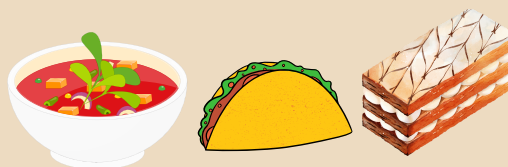


● EVITER LES ALIMENTS COLLANTS ET FILANDREUX

- les aliments collants et filandreux : fromage fondu, poireaux, certaines viandes, ananas...
- les aliments friables et fragmentés : petits pois, riz, semoule, biscottes, croissants...

● LUBRIFIER LES ALIMENTS

Ajouter des sources de gras dans vos plats pour faciliter la déglutition : crème, huile, beurre.



● BOIRE DE L'EAU EN DEHORS DES REPAS

Boire de l'eau en cas de dysphagie n'aidera pas. Mieux vaut adapter la texture et privilégier les petits morceaux.