

# ALIMENTATIONS THÉRAPEUTIQUES

## CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE



REPÈRES & PLANS ALIMENTAIRES

# INTRODUCTION

- Ces fiches ont été réalisées par des **diététicien·nes gériatriques**
- Elles ont pour objectif d'**accompagner** les médecins traitants, le personnel soignant et de cuisine dans la prise en charge nutritionnelle des patients/résidents
- Afin de ne pas provoquer ou aggraver la dénutrition, chez la personne âgée, une **alimentation goûteuse et savoureuse, variée**, qui apporte du plaisir et réponde aux **besoins spécifiques des aînés** doit toujours, en première intention, être privilégiée
- La mise en place d'une alimentation thérapeutique est soumise à **prescription médicale**. Elle sera instaurée avec le consentement éclairé du patient, en fonction du projet de vie, et en concertation avec l'équipe multidisciplinaire. Elle fera l'objet d'une réévaluation régulière en collaboration avec un·e diététicien·ne
- Les **troubles de déglutition** doivent également être évalués par un·e professionnel·le compétent·e (médecin ORL, logopède) afin d'établir la nécessité de textures modifiées (tant pour les aliments solides que pour les boissons) et d'en déterminer le niveau de transformation (suivant la terminologie IDDSI)
- La présence de **plusieurs pathologies** exigeant une alimentation thérapeutique chez un même patient/résident requiert la compétence d'un·e diététicien·ne, de préférence expert·e en gériatrie

# TABLE DES MATIÈRES

## **DÉNUTRITION**

1. Dénutrition chez le sujet âgé 5
2. Dénutrition et escarres chez le sujet âgé 8
3. Dénutrition et fractures chez le sujet âgé 9
4. Dénutrition et COVID 19 chez les sujet âgé 10

## **MALADIES CHRONIQUES**

1. Diabète chez le sujet âgé 12
2. Insuffisance cardiaque chronique chez le sujet âgé 15
3. Insuffisance respiratoire chronique chez le sujet âgé 20
4. Maladie rénale chronique (MRC) chez le sujet âgé 23
5. Maladie rénale terminale (MRT) - stade 5D chez le sujet âgé 24

## **DYSPHAGIE**

1. La dysphagie chez le sujet âgé 27
2. IDDSI A3 - purée fluide 28
3. IDDSI A4 - purée lisse 32
4. IDDSI A5 - finement haché et lubrifié 36
5. IDDSI A6 - petits morceaux tendres 40
6. IDDSI A7 - facile à mastiquer et normal 44
7. IDDSI B0 à 4 : épaissement des liquides 47

## **ATTEINTES COGNITIVES MAJEURES**

1. Maladie l'Alzheimer chez le sujet âgé 49

## **DIGESTIVE**

1. Alimentation pauvre en fibres stricte chez le sujet âgé 54
2. Alimentation pauvre en fibres chez le sujet âgé 57
3. Constipation chez le sujet âgé 60
4. Diarrhée chez le sujet âgé 63
5. Iléostomie chez le sujet âgé 66
6. Colostomie chez le sujet âgé 69
7. Maladie de Crohn et RCUH chez le sujet âgé 72

## **ALLERGIES**

1. Maladie coeliaque chez le sujet âgé 76
2. Intolérance au lactose chez le sujet âgé 80
3. Allergie aux crustacés 83
4. Allergie au poisson 86

- RÉFÉRENCES & LIENS UTILES 89**



# DÉNUTRITION

1

## 1.1. DÉNUTRITION CHEZ LE SUJET ÂGÉ



La dénutrition entraîne une perte de poids et une perte de masse et de force musculaires (sarcopénie). Elle est étroitement liée à des dysfonctionnements en cascade tels que fragilité, invalidité, perte cognitive, polymédication, maladies et hospitalisations récurrentes avec un impact direct sur la qualité de vie.

Conjuguer **prise en soin nutritionnelle pluridisciplinaire** précoce et sur mesure et **activité physique adaptée**.

Associer **enrichissement naturel** et **produits de supplémentation** pour un résultat optimal.

La dénutrition chez les séniors est sous-évaluée par les professionnels de la santé et le grand public. Sa prévalence est très importante dans tous les lieux de vie de la personne âgée (maisons de repos, domicile, hôpitaux), particulièrement en cas de dépression et d'atteinte cognitive majeure.

### Prévenir et contrer la dénutrition de manière optimale dès que possible

1. Prévenir en assurant une alimentation équilibrée, basée sur la pyramide
2. Dépister et intervenir le plus rapidement possible.
3. Mesurer le poids chaque mois et en assurer le suivi; être attentif à la cinétique de perte de poids.
4. Enrichir les repas afin de majorer les apports calorico-protéiques sans augmenter le volume des rations.
5. Répartir l'alimentation en 3 (petits) repas et 2 à 3 collations.
6. Éviter un jeûne nocturne supérieur à 12h; proposer une collation en soirée (idéalement vers 20h-21h).
7. Présenter le potage vers 11h30-11h45.
8. Préparer des plats colorés, savoureux et parfumés à l'aide d'épices et aromates; les dresser avec soin.
9. Veiller à une ambiance et un cadre apaisants lors de la prise des repas.
10. Favoriser la pratique au quotidien d'une activité physique adaptée, idéalement à l'extérieur.



Groupes des Délégués de Gériatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Wallon Nutrition Santé et Bien-être des Aînés

# ALIMENTATION ENRICHIE | REPÈRES ALIMENTAIRES

## ALIMENTATION ENRICHIE NATURELLEMENT



**Potages \*\***  
(maison ou industriels)  
pour 250 ml

- 2 c à s de fromage râpé ou 1 portion de fromage fondu
- 2 c à s de lait en poudre
- 1/2 tranche de jambon mixé
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à s de crème fraîche épaisse entière
- Croûtons, vermicelles, tapioca

**Légumes et fruits**

- Ajouter un peu d'huile (olive, colza, soja) aux légumes.
- Accompagner les légumes d'une sauce (maison ou industrielle) p.ex. béchamel ou Mornay réalisée au lait entier additionné de lait en poudre (1 c à s/100 ml de lait).
- Servir les légumes en gratin avec du fromage râpé, en flans de légumes ou dans une tourte.
- Servir les fruits en compote avec une meringue / Préparer des crumbles, des clafoutis / Mixer les fruits avec de la poudre de lait.

**Pâtes, riz, purée\***

Ajouter du fromage (parmesan), du beurre, de la crème entière, des lardons, des jaunes d'œufs, ou de l'huile (olive, colza, soja).

**Produits laitiers\***

- Les choisir entiers et non allégés, éventuellement aux fruits (compote, fruits au sirop, fruit frais).
- Les produits laitiers (fromage blanc, yaourts) et desserts lactés « maison » (riz au lait, pudding, flan, etc.) peuvent être enrichis avec du lait en poudre (1 c à s) ou du lait concentré sucré, de la confiture, du caramel, du chocolat, du miel, du coulis de fruit, de la purée de marrons, de pâte au spéculoos, etc.
- Le fromage frais peut remplacer la mayonnaise dans les mousses (mousse de jambon, thon, saumon, surimi, œufs durs etc.).
- Réaliser des milkshakes (au départ de lait entier ou de crème glacée), éventuellement aux fruits.

**Œuf**

- Sous toutes ses formes: omelette, à la coque, au plat, cuit dur, brouillé.
- En plat unique : tourtes de légumes, crêpes salées ou sucrées, pain perdu, lait de poule, flan salé ou sucré.
- Dans différentes préparations sucrées ou salées: purée, soufflé, dans une mousse au fromage blanc, quiches, cakes salés ou sucrés.

**Boissons**

- Remplacer le lait du café par 1 c à s de lait en poudre ou 50 ml de lait concentré ou de crème entière (30-40% MG) ou de SNO neutre\*\*.
- Aromatiser l'eau à l'aide de sirops.

**Produit du commerce intéressants**

Exemple (non exhaustif) : laitages et crèmes enrichis en calories et protéines et aromatisés, en vente libre

\* Ajouter en outre une poudre hyperprotéinée selon les recommandations du fabricant. En vente libre en pharmacie

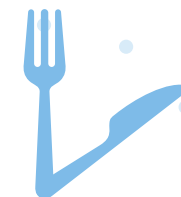
\*\* Supplément nutritif oral - goût neutre (en vente libre en pharmacie et parapharmacie): 1 volume de supplément pour 2 volumes de potage

## ALIMENTATION MEDICALE (suivant le conseil du diététicien)

Divers suppléments nutritifs oraux (répondant aux critères FSMP, *food for medical special purposes*) peuvent être utilisés suivant les conseils du diététicien et/ou du médecin afin de couvrir les besoins nutritionnels



# ALIMENTATION ENRICHIE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou crêpes ou pain perdu ou brioche, gruau d'avoine, etc.	Potage préparé « maison » ou en brique ou surgelé, enrichi	<b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou sandwichs
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine Purée d'oléagineux	<b>FÉCULENTS :</b> Purée, min. 3 - 4 pommes de terre, riz, pâtes, frites OU pâtes-repas OU gratin dauphinois, polenta, etc.	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine Purée d'oléagineux
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, sirop, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage (tous), fromage frais, fondu, blanc - Charcuterie - Œufs sous toutes leurs formes	<b>LÉGUMES :</b> Minimum 160 g cuits accompagnés de crème, de sauce béchamel ou Mornay ou en gratin, ou crus assaisonnés de vinaigrette ou d'huile (olive, colza, soja)	<b>GARNITURE :</b> Minimum 80 g de poisson, viande froide ou 2 œufs ou minimum 60 g fromage. <u>Ou plat complet chaud :</u> quiche, tourte aux légumes, crêpes farcies ou sucrées, omelette, pâtes chaudes (au jambon, bolognaise), pizza, etc. <u>Ou plat complet froid :</u> salade de pâtes froides (au jambon, au thon, avec des cubes de fromage, assiette froide, etc.), salade de pommes de terre, etc.
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt, fromage blanc, crème pudding, etc.	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Minimum 100 g de viande, poisson, crustacés ou mollusques, ou des œufs (2) ou alternatives végétales en complément <u>Ou plat unique :</u> lasagne, hachis parmentier (aux carottes, aux épinards, aux chicons), risotto (avec viande et légumes), pâtes (avec viande et légumes), vol au vent, carbonnades, blanquette de veau, etc.	<b>LÉGUMES :</b> Potage enrichi ou une portion de légumes (voir midi)
	Toutes les sauces	Toutes les sauces
DESSERT OU COLLATION (2 À 3 PAR JOUR) : Potage enrichi ou tartine garnie ou dessert lacté ou un morceau de chocolat ou une pâtisserie ou un fruit ou un supplément nutritif oral ou fruits oléagineux ou séchés ou biscuits accompagnés de crème anglaise/Chantilly		
<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, jus de fruits, boissons alcoolisées avec modération	<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, etc.



Groupe des Délégués de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



Plan Nutrition - Équipe et bénévoles des Ateliers

## 1.2. DÉNUTRITION ET ESCARRES CHEZ LE SUJET ÂGÉ



Les plaies d'escarre ou ulcères de pression sont très fréquents en gériatrie et sont à l'origine d'un hypercatabolisme pro-inflammatoire entraînant une dénutrition protéino-énergétique. L'exsudation au niveau de la plaie provoque une perte de fluide et de protéines. Malnutrition, déshydratation, défaut de vascularisation, incontinence et immobilité sont les facteurs favorisants. L'échelle de Norton<sup>1</sup> permet d'en évaluer le risque d'apparition.

Référence:  
1. [norton.pdf\(escarre.fr\)](http://norton.pdf(escarre.fr))

- > **Enrichir\*** systématiquement l'alimentation.
- > Apporter l'**aide** nécessaire et **inciter** le patient à manger.
- > **Accompagner** et **évaluer** la consommation alimentaire et hydrique du patient.
- > Insister pour que le patient consomme ses **suppléments nutritifs oraux**.

### AUTRES MESURES de prévention des escarres :

- > **Matelas** anti-escarres.
- > Changement de **position** et **mouvements**.
- > **Éviction** des frictions et de la macération.

### Augmenter les apports **énergétiques**, **protéiques** et **hydriques**



1. Enrichir systématiquement l'alimentation et supplémenter par des produits d'alimentation médicale :
  - Majorer l'apport énergétique : 35 à 45 kcal / kg / jour
  - Apports en protéines sur la journée : 1,5 à 2 g / kg / jour en favorisant des sources protéinées à chaque repas
  - Supplément nutritif oral hyperprotéiné et hypercalorique (2 kcal / ml - 18-20 g de P/200 ml) + fibres ou spécifique (escarres)
  - La nutrition entérale peut être envisagée
2. Suivant le dosage sanguin, compléter en vitamine C et en zinc pour favoriser la cicatrisation; supplémenter en vitamine D.
3. Favoriser l'hydratation : 35 à 40 ml / kg / jour minimum ou 1,5 à 2 L / jour sous forme de boissons.
4. Appliquer les autres mesures de prévention des escarres.



\* Se référer à l'alimentation enrichie et aux repères et plan alimentaires en pages 6 et 7

## 1.3. DÉNUTRITION ET FRACTURES CHEZ LE SUJET ÂGÉ



La présence d'une dénutrition préalable péjore le pronostic post-opératoire, entraîne un allongement de la durée moyenne de séjour lors des hospitalisations, majore le risque de complications (escarres, infections nosocomiales, diminution de la réponse immunitaire). La mortalité en péri-hospitalisation est fréquente (>33% dans l'année en cas de fracture de l'extrémité supérieure de la hanche).

- > **Enrichir\*** systématiquement l'alimentation.
- > Apporter l'**aide** nécessaire et **inciter** le patient à manger.
- > **Evaluer** la consommation alimentaire et hydrique du patient.
- > Insister pour que le patient consomme ses **suppléments nutritifs oraux**.



**Mobilisation et activité physique adaptées**  
dès que possible.

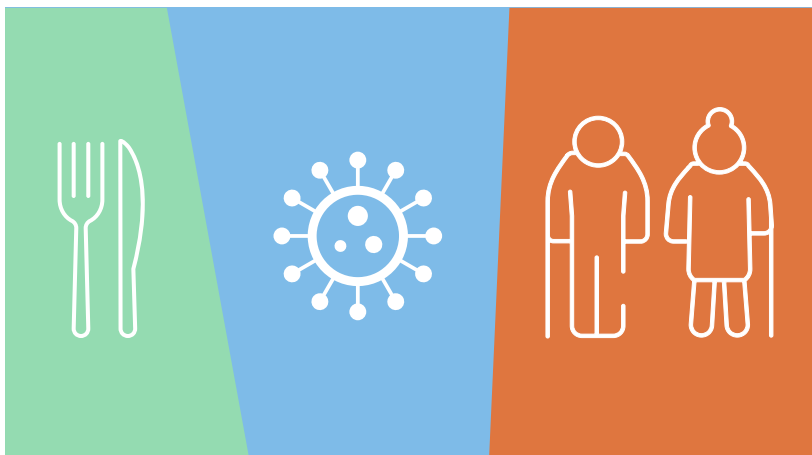
### Augmenter les apports **énergétiques, protéiques, vitaminiques** et **calciques**

1. Stimuler l'alimentation orale.
2. Enrichir systématiquement les repas et proposer des suppléments nutritifs oraux hyperprotéinés et hypercaloriques :
  - Apports moyens énergétiques et protéiques recommandés :  
30 à 35 kcal / kg / jour - P : 1 à 1,5 g / kg / jour / P : 1,5 à 2 g / kg / jour si maladie / P : 1,2 à 1,5 g / kg / jour si convalescence
  - 1 supplément nutritif oral hyperprotéiné hypercalorique / jour (20 gr P) d'emblée pour fracture de l'extrémité supérieure du fémur (FSF)
  - $\nabla$  Calcium : 1200 à 1500 mg / jour
  - $\nabla$  Vitamine D : à adapter en fonction du dosage sanguin (doit être supérieur à 30 ng/dl)
  - La nutrition entérale peut être envisagée
3. Veiller à une bonne hydratation.
4. Prévenir les escarres en cas d'immobilisation prolongée.



\* Se référer à l'alimentation enrichie et aux repères et plan alimentaires en pages 6 et 7

## 1.4. DÉNUTRITION ET COVID 19 CHEZ LE SUJET ÂGÉ



Syndrome inflammatoire avec hypercatabolisme majeur, entraînant une perte de poids avec fonte musculaire rapide, renforcée par une perte d'appétit majorée par des phénomènes d'agueusie et d'anosmie.

Le patient présente une fatigue extrême, compromettant les prises alimentaires. La maladie expose d'emblée le patient à un risque de dénutrition. Le statut est aggravé en cas d'état antérieur de dénutrition ou en présence de co-morbidités.

- > **Aider, stimuler** l'alimentation et l'hydratation au quotidien.
- > Laisser à portée de main des **aliments faciles à manger** en respectant les bonnes pratiques d'hygiène.
- > **Évaluer** les ingesta et l'hydratation.
- > Vu l'altération du goût et de l'odorat, **renforcer la saveur des plats** par des épices douces et des herbes aromatiques.
- > Insister pour que le patient consomme ses **suppléments nutritifs oraux**.
- > **Alerter** le médecin et l'équipe pluridisciplinaire en cas d'échec de ces mesures.

**Mobilisation et activité physique adaptées dès que possible.**

### Mettre en œuvre une **réhabilitation progressivement**, tant sur le plan **alimentaire** que **physique**



1. Augmenter les apports énergétiques et protéiques.
2. Enrichir\* naturellement les repas.
3. Complémenter les apports à l'aide de suppléments nutritifs oraux hyperprotéinés et hypercaloriques.
4. Fractionner les prises alimentaires.
5. Adapter les textures des aliments aux capacités de déglutition, tant pour les solides que pour les liquides.
6. Porter une attention particulière aux troubles gastro-intestinaux.
7. Veiller à une bonne hydratation journalière.
8. Prévenir les escarres en cas d'alitement prolongé.
9. Maintenir une activité physique quotidienne minimale; mobilisation précoce, même passive.



\* Se référer à l'alimentation enrichie et aux repères et plan alimentaires en pages 6 et 7

A close-up photograph of a person's hands holding a pink ceramic cup. The person is wearing a purple long-sleeved shirt. The background is a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth. The text 'MALADIES CHRONIQUES' is overlaid on the left side of the image.

# MALADIES CHRONIQUES

2

## 2.1. DIABÈTE CHEZ LE SUJET ÂGÉ



- > **L'activité physique** permet de préserver la masse musculaire et l'autonomie et améliore la tolérance au glucose.
- > Une bonne **hydratation** est essentielle.
- > Contrer la **dénutrition**.

- 
- > Consommer **5 fruits et légumes** par jour, sous différentes formes.
  - > Associer des aliments sources de **protéines** et des **féculents** à chaque repas.
  - > **Modérer la consommation de boissons sucrées** (y compris les jus de fruits).
  - > Favoriser la consommation de **desserts sucrés** juste après le repas.
  - > Privilégier les **produits laitiers** en collation.

Le diabète de vieillesse survient fréquemment chez le sujet âgé, il résulte d'une dysrégulation de la glycémie. Dans 2/3 des cas, la personne est en équilibre de poids. La priorité doit être donnée à une alimentation équilibrée, variée et saine permettant de prévenir la dénutrition et d'éviter les hypoglycémies. L'activité physique fait partie intégrante du traitement.

### Avant tout **prévenir** la dénutrition protéino-calorique et les hypoglycémies

1. Adapter le traitement au profil du sujet âgé (en bonne santé, fragile, grabataire).
2. Privilégier une alimentation variée et saine, basée sur les recommandations de la pyramide alimentaire.
3. Éviter les restrictions abusives qui favorisent la dénutrition. Enrichir l'alimentation au besoin.
4. Répartir les apports en 3 repas et 1 à 2 collations.
5. Favoriser une activité physique adaptée.
6. Veiller à une bonne hydratation (1,5 L de boissons non sucrées/jour).
7. Éviter de consommer des produits "pour diabétiques" contenant souvent du fructose, du maltitol, du sorbitol.
8. Favoriser les préparations "maison"



Groupe des Délégués de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



# ALIMENTATION CONTRÔLÉE EN SUCRES AJOUTÉS

## REPÈRES ALIMENTAIRES

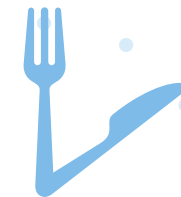


	À FAVORISER	À CONSOMMER AVEC MODÉRATION (suivant glycémie)
Féculeux et céréales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain gris, complet</li> <li>- Céréales complètes (grauu d'avoine, muesli)</li> <li>- Pommes de terre, riz, pâtes, semoule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain blanc, biscottes</li> <li>- Viennoiseries</li> <li>- Riz blanc ou pâtes blanches en plat unique</li> <li>- Sandwich mou non sucré</li> </ul>
Matières grasses Sauces Fruits oléagineux	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre, margarine, minarine</li> <li>- Huiles</li> <li>- Mayonnaise, sauces, vinaigrette</li> <li>- Crème</li> <li>- Fruits oléagineux</li> </ul>	
Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes et préparations de viande</li> <li>- Poissons et préparations de poisson</li> <li>- Volailles et préparations de volaille</li> <li>- Œufs sous toutes leurs formes</li> <li>- Alternatives végétales sous toutes leurs formes, en complément</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes hachées</li> <li>- Viandes grasses</li> <li>- Salades de poissons, salades de viandes</li> <li>- Charcuteries grasses</li> </ul>
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Café et thé, tisane, eaux, lait, jus végétaux</li> <li>- Milkshakes peu sucrés</li> <li>- Smoothies peu sucrés</li> <li>- Limonades édulcorées, eaux aromatisées</li> <li>- Laits chocolatés non sucrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jus de fruits</li> <li>- Limonades sucrées</li> <li>- Lait chocolaté sucré</li> <li>- Boissons alcoolisées (pendant le repas)</li> </ul>
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les fruits et tous les légumes</li> <li>- Potage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruits séchés (dattes, figues, raisins, abricot)</li> </ul>
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourts nature ou aux fruits peu sucrés</li> <li>- Entremets lactés peu sucrés</li> <li>- Glaces peu sucrées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laitages, entremets lactés et glaces sucrées (si consommées juste après le repas)</li> <li>- Pâtisserie, biscuit</li> </ul>
Garnitures souper déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromages et charcuteries, poissons, œufs</li> <li>- Confiture, sirop, choco, compote peu sucrés</li> </ul>	
Suppléments nutritifs oraux spécifiques diabète	Divers suppléments nutritifs oraux (répondant aux critères FSMP, <i>food for medical special purposes</i> ) peuvent être utilisés suivant les conseils du diététicien et/ou du médecin afin de couvrir les besoins nutritionnels	



# ALIMENTATION CONTRÔLÉE EN SUCRES AJOUTÉS

## PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> - Pain gris ou complet - Céréales complètes (gruau avoine/muesli)	Potage	<b>FÉCULENTS :</b> Pain gris ou complet
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine Purée d'oléagineux	<b>FÉCULENTS :</b> Pommes de terres, purée, riz, pâtes, frites, semoule	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine Purée d'oléagineux
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée ou édulcorée suivant glycémies :</u> - Confiture, miel, gelée, sirop, choco, compote sans sucre ajouté <u>Protéinée :</u> - Fromage en tranches, fromage fondu, fromage blanc, fromage frais - Charcuteries - Œufs sous toutes leurs formes	<b>LÉGUMES :</b> Tous : Crus, cuits, en potée (mélangés aux pommes de terre)  <b>FRUITS :</b> Tous	<b>GARNITURE :</b> - Fromages, - ou viandes ou volailles froides ou charcuteries, - ou poissons/salades de poisson, - ou œufs Plats ou salades composés à base de riz, pâtes, légumineuses, pommes de terre, blé, etc.
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt ou fromage blanc	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Tous	<b>LÉGUMES :</b> - Potage - Crudités ou légumes cuits assaisonnés de vinaigrette
	Sauces : avec modération	

**DESSERT :** normal pris juste après le repas + biscuits secs ou pur beurre

**COLLATION :** entremets lacté (crème pudding peu sucrée ou yaourt nature ou fromage blanc nature + 3 petits beurre) ou fruit ou pain gris + fromage

<b>BOISSON :</b> - Eau, café, thé, tisane - Lait - Jus végétaux (soja, amandes, riz, avoine, coco, noisettes) - Limonade sans sucre (avec modération) ou eau aromatisée	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante, éventuellement aromatisée - Boissons alcoolisées (avec modération)	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante, café, thé, tisane - Lait - Jus végétaux - Limonade sans sucre (avec modération) ou eau aromatisée
---	--	---



Groupement des Délégués de Geriatrie



Wallonie familles santé handicap AViQ



Plan Nutrition Wallonie - Comité et membres des Ateliers

## 2.2. INSUFFISANCE CARDIAQUE CHRONIQUE CHEZ LE SUJET ÂGÉ



L'insuffisance cardiaque est à l'origine de 20% des hospitalisations chez les +65 ans et constitue un facteur de mauvais pronostic. Une perte de poids involontaire > 7,5% du poids normal est un facteur de risque de mortalité chez l'insuffisant cardiaque. Un IMC en excès a un effet favorable sur le pronostic et la morbi-mortalité de l'ICC chronique (*the obesity paradox*).

La cachexie cardiaque est corrélée à la gravité de l'affection et contribue à l'incapacité à l'effort.

- > Ôter la salière de la table.
- > Favoriser les préparations "maison" au départ de produits bruts (non transformés).
- > La nutrition entérale peut être envisagée.

Augmenter les apports énergétiques et protéiques.

Stimuler l'alimentation orale par des menus variés et joliment présentés.

### Préserver un bon statut nutritionnel et réduire les apports en sel



1. Favoriser une alimentation diversifiée sans restrictions inutiles, surtout chez les sujets âgés.
2. Proposer une alimentation hyperprotéinée et hypercalorique.
3. Réduire la consommation de sel à 6 g de NaCl / jour.
4. Complémenter à l'aide de suppléments nutritifs oraux hyperprotéinés et hypercaloriques (NON spécifiques).
5. Respecter le surpoids et l'obésité.
6. Effectuer un suivi hebdomadaire fiable du poids, en excluant la présence d'oedèmes.
7. Réaliser si nécessaire un suivi d'ingesta.






Groupes des Délégués de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

PWNS -be-  
Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

# ALIMENTATION PEU SALÉE | REPÈRES ALIMENTAIRES

	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS À CONSOMMER AVEC MODÉRATION
 <p><b>Laitages</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromage blanc, fromage frais de vache ou de chèvre, mozzarella, cottage cheese, ricotta, feta (-25% de sel)</li> <li>- Comté, emmental, gruyère, fromages d'abbaye, Nazareth, Passendaele, camembert, coulommiers</li> <li>- Lait, yaourt nature ou aromatisé, entremets lactés</li> <li>- Jus végétaux et produits dérivés (soja, avoine, riz, amande)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromages à pâte dure: Parmesan, vieux Bruges, Leerdammer, Gouda, Mimolette</li> <li>- Fromages fondus : tous</li> <li>- Fromages bleus : Roquefort, Stilton</li> <li>- Feta, Herve, fromage à raclette</li> </ul>
 <p><b>Matières grasses</b> <b>Sauces</b> <b>Fruits oléagineux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre non salé, margarine, minarine</li> <li>- Sauces maison sans adjonction de sel</li> <li>- Crème fraîche</li> <li>- Moutarde peu salée</li> <li>- Huiles végétales</li> <li>- Fruits oléagineux nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre salé</li> <li>- Sauces froides industrielles: mayonnaise, moutarde, sauce cocktail, vinaigrette, etc.</li> <li>- Sauces déshydratées ou à chauffer industrielles: sauce champignons, sauce curry, sauce au poivre, sauce béarnaise, etc.</li> <li>- Fruits oléagineux salés</li> </ul>
 <p><b>Viandes</b> <b>Volailles</b> <b>Poissons</b> <b>Œufs</b> <b>Légumineuses</b> <b>Alternatives végétales</b></p>	<p>Préparation et cuisson sans adjonction de sel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes fraîches ou surgelées non préparées</li> <li>- Viandes froides, filet américain préparé</li> <li>- Charcuteries cuites et non fumées : jambon cuit, filet de dinde, saucisson de jambon, tête pressée, boudin blanc ou noir</li> <li>- Poissons frais ou surgelés nature</li> <li>- Poissons au vinaigre, poissons en conserve : harengs au vinaigre, conserves de thon, saumon, sardines, pilchards, maquereaux, etc.</li> <li>- Œufs</li> <li>- Légumineuses et alternatives végétales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparations commerciales à base de mayonnaise, de dressing, de sauces: salades de poisson, de crevettes, de viande, etc.</li> <li>- Plats panés de poisson, viande, croquettes de crevettes</li> <li>- Filet d'anchois en conserve</li> <li>- Soupe de poisson du commerce</li> <li>- Œufs de lompe, caviar, crevettes grises cuites, crabe, surimi, saumon fumé, sprat fumé, truite fumée, maatjes, poisson à l'escavèche</li> <li>- Viandes et charcuteries fumées et/ou crues : jambon fumé, jambon de Parme, bacon, filet de saxe, cobourg, jambon serrano, lard fumé, salami, saucisson, bœuf fumé</li> </ul>



# ALIMENTATION PEU SALÉE | REPÈRES ALIMENTAIRES









	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS À CONSOMMER AVEC MODÉRATION
Féculents et céréales	<p>Préparation et cuisson sans adjonction de sel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain blanc, gris, complet, muesli, gruau d'avoine</li> <li>- Pommes de terre et produits de pommes de terre (purée, frites, potée, gratin)</li> <li>- Riz, pâtes et autres céréales nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Céréales du commerce soufflées (maïs, riz), corn flakes, crackers</li> <li>- Plats cuisinés du commerce frais, surgelés ou déshydratés</li> <li>- Croquettes de pommes de terre, duchesse, frites ou surgelées du commerce</li> <li>- Flocons de pommes de terre pour purée prêts à l'emploi et assaisonnés</li> </ul>
Légumes et fruits	<p>Préparation et cuisson sans adjonction de sel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potage maison</li> <li>- Légumes frais ou surgelés nature</li> <li>- Fruits frais, surgelés, en conserve, au jus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potage du commerce: en brique, en conserve, déshydraté (en sachet)</li> <li>- Légumes préparés du commerce</li> <li>- Jus de légumes</li> <li>- Légumes en conserves: haricots, pois, choucroute, etc.</li> </ul>
Autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Herbes aromatiques: thym, persil, ciboulette, origan, romarin, estragon, etc.</li> <li>- Condiments frais : ail, échalotes, oignons, etc.</li> <li>- Épices: muscade, curry, paprika, poivre de Cayenne, curcuma, etc.</li> <li>- Cubes de bouillon pauvres en sel</li> <li>- Eaux du robinet, Spa, Vittel, Bru, Valvert, Evian, Salvetat, Perrier, San Pellegrino, Courmayeur, Thonon, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sel, sel de Guérande, fleur de sel, sel de céleri, mélanges d'épices</li> <li>- Tous plats préparés du commerce: lasagne, bocaux de carbonnades, crêpes salées, loempia, ravioli</li> <li>- Cubes de bouillon, sauces soja, fonds de sauce, sauce nuoc-nam</li> <li>- Chips, biscuits apéritifs, olives, cornichons, petits oignons, câpres et condiments en saumure</li> <li>- Eaux riches en sel : Appolinaris, Vichy Célestins, Saint Yorre, Badoit, etc.</li> </ul>



# ALIMENTATION ENRICHIE PEU SALÉE | REPÈRES ALIMENTAIRES

## ALIMENTATION ENRICHIE NATURELLEMENT ET SANS SEL

	<p><b>Potages **</b> (maison sans sel ajouté) pour 250 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 c à s de lait en poudre</li> <li>- 1 jaune d'œuf</li> <li>- 1 c à s de crème fraîche épaisse entière, mascarpone</li> <li>- Croûtons, vermicelles, tapioca</li> </ul>
	<p><b>Légumes</b> (cuisinés sans sel) et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter un peu d'huile (olive, colza, soja) aux légumes.</li> <li>- Accompagner les légumes d'une sauce béchamel ou Mornay (avec fromages conseillés) réalisée sans sel et au lait entier additionné de quelques cuillères à soupe de lait en poudre.</li> <li>- Servir les légumes en gratin, en flans de légumes ou dans une tourte.</li> <li>- Servir les fruits en compote avec une meringue / Préparer des crumble avec fruits, des clafoutis / Mixer les fruits avec de la poudre de lait</li> </ul>
	<p><b>Pâtes, riz, purée</b> (cuisinés sans sel)*</p>	<p>Ajouter du fromage (mozzarella ou emmental), du beurre, de la crème entière, des jaunes d'œufs, ou de l'huile (olive, colza, soja).</p>
	<p><b>Produits laitiers*</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les choisir entiers et non allégés, éventuellement aux fruits (compote, fruits au sirop, fruit frais).</li> <li>- Les produits laitiers (fromage blanc, yaourts) et desserts lactés « maison » (riz au lait, pudding, flan, etc.) peuvent être enrichis avec du lait en poudre (1 c à s) ou du lait concentré sucré, de la confiture, du caramel, du chocolat, du miel, du coulis de fruit, etc.</li> <li>- Réaliser des milk-shake (au départ de lait entier ou de crème glacée), éventuellement aux fruits.</li> </ul>
	<p><b>Œuf (cuisiné sans sel)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous toutes ses formes: omelette, à la coque, au plat, cuit dur, brouillé.</li> <li>- En plat unique : tourtes de légumes, crêpes, pain perdu, lait de poule, flans, mousse au fromage blanc, quiches, cakes salés ou sucrés.</li> <li>- Dans différentes préparations: purée, soufflé, dans une mousse.</li> </ul>
	<p><b>Boissons</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remplacer le lait du café par 1 c. à s. de lait en poudre ou 50 ml de lait concentré ou de crème ou de SNO neutre**.</li> <li>- Aromatiser l'eau à l'aide de sirops.</li> </ul>
	<p><b>Produit du commerce intéressants</b></p>	<p>Laitages et crèmes enrichis en calories et en protéines, aromatisés, en vente libre.</p>

\* Ajouter en outre une poudre hyperprotéinée selon les recommandations du fabricant. En vente libre en pharmacie

\*\* Supplément nutritif oral - goût neutre (en vente libre en pharmacie et parapharmacie): 1 volume de supplément pour 2 volumes de potage

## ALIMENTATION MÉDICALE (suivant le conseil du diététicien)

Divers suppléments nutritifs oraux (répondant aux critères FSMP, *food for medical special purposes*) peuvent être utilisés suivant les conseils du diététicien et/ou du médecin afin de couvrir les besoins nutritionnels.



Groupes des Diététiciens de Geriatrie

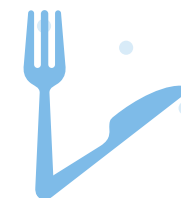


Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Nutrition Wallonie - Comité et membres des Ateliers

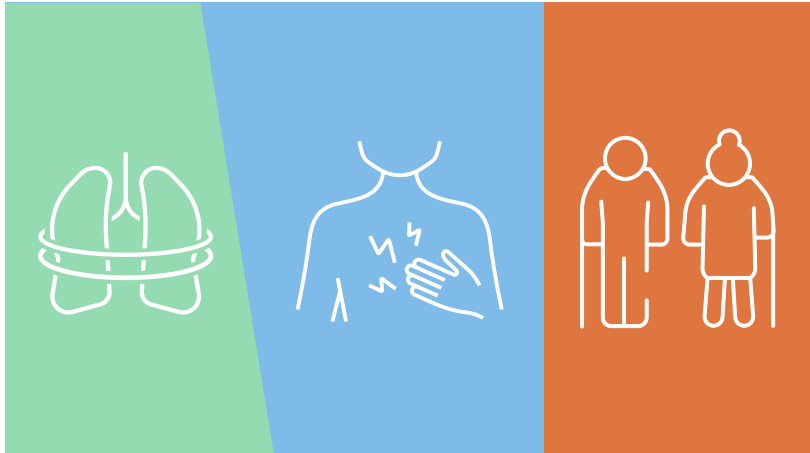
# ALIMENTATION PEU SALÉE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou crêpes ou pain perdu ou brioche, gruau d'avoine, etc.	Potage préparé « maison » suivant recommandations	<b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou sandwichs
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre non salé ou margarine Purée d'oléagineux	<b>FÉCULENTS :</b> préparés sans sel : Purée, min. 3 - 4 pommes de terre, riz, pâtes, frites OU pâtes-repas	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre non salé ou margarine Purée d'oléagineux
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, sirop, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage blanc, fromage frais - Charcuterie (suivant liste) - Œufs sous toutes leurs formes, cuisinés sans sel	<b>LÉGUMES :</b> préparés sans sel : Minimum 160 g cuits accompagnés de crème, de sauce béchamel ou Mornay ou en gratin, ou crus assaisonnés de vinaigrette	<b>GARNITURE :</b> Minimum 80 g de poisson, viande froide ou 2 œufs (cuisinés sans sel) ou minimum 60 g fromage (conseillé) <u>Ou plat complet chaud cuisiné sans sel :</u> quiche, tourte aux légumes, crêpes farcies ou sucrées, omelette, pâtes chaudes (au jambon, bolognaise), pizza, etc. <u>Ou plat complet froid cuisiné sans sel :</u> salade de pâtes froides (au jambon, au thon, avec des cubes de fromage conseillé, assiette froide, etc.
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt, fromage blanc, crème pudding, etc.	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Cuisinés sans sel : Minimum 100 g de viande, poisson, crustacés ou mollusques, ou des œufs (2) ou alternatives végétales <u>Ou plat unique cuisiné sans sel :</u> lasagne, hachis parmentier (aux carottes, aux épinards, aux chicons), risotto (avec viande et légumes), pâtes (avec viande et légumes), vol au vent, carbonnades, blanquette de veau, etc.	<b>LÉGUMES :</b> Potage enrichi ou une portion de légumes (voir midi) cuisinés sans sel
	Sauces cuisinées sans sel	Sauces cuisinées sans sel
<b>DESSERT OU COLLATION (2 À 3 PAR JOUR) :</b> Potage enrichi cuisiné sans sel ou tartine garnie ou dessert lacté ou fruit ou un supplément nutritif oral ou fruits oléagineux ou séchés ou biscuits accompagnés de crème anglaise/Chantilly		
<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, boissons alcoolisées avec modération, jus de fruits	<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, etc.



## 2.3. INSUFFISANCE RESPIRATOIRE CHRONIQUE CHEZ LE SUJET ÂGÉ



La dénutrition est présente chez 30 à 60% des patients hospitalisés et chez 10 à 45% des patients ambulants souffrant de Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO). La mesure de la masse maigre est plus sensible pour dépister la malnutrition dans la BPCO (Cano N.J.M. et al. Eur.Resp.J.2002 Jul; 20(1)).

Dans les premiers stades de la maladie, il convient de contrôler l'évolution du poids et de l'appétit.

A un stade tardif, 20 à 40% des patients développent une cachexie pulmonaire.

- > Majorer les **apports protidiques** et **caloriques**.
- > **Fractionner** les prises alimentaires.



Favoriser une **activité physique** adaptée au quotidien.



Inciter le patient à faire la **sieste** avant les repas.

### Préserver un bon **statut nutritionnel**

1. Proposer une alimentation hyperprotéinée et hypercalorique sous de petits volumes.
2. Complémenter à l'aide de supplément nutritif oral hypercalorique et hyperprotéiné, éventuellement de petit volume.
3. Respecter le surpoids et l'obésité.
4. Effectuer un suivi hebdomadaire du poids.
5. Réaliser si nécessaire un suivi d'ingesta.
6. Les patients âgés, anorexiques, inflammatoires ont une moins bonne réponse à la réhabilitation alimentaire.



Groupes des D<sup>é</sup>partements de G<sup>é</sup>riatrie









Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Nutrition Évalué et Validé des Aînés

# ALIMENTATION ENRICHIE | REPÈRES ALIMENTAIRES

## ALIMENTATION ENRICHIE NATURELLEMENT

 <p>Potages ** (maison ou industriels) pour 250 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 c à s de fromage râpé ou 1 portion de fromage fondu</li> <li>- 2 c à s de lait en poudre</li> <li>- 1/2 tranche de jambon mixé</li> <li>- 1 jaune d'œuf</li> <li>- 1 c à s de crème fraîche entière</li> <li>- Croûtons, vermicelles, tapioca</li> </ul>
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter un peu d'huile (olive, colza, soja) aux légumes.</li> <li>- Accompagner les légumes d'une sauce (maison ou industrielle) p.ex. béchamel ou Mornay réalisée au lait entier additionné de lait en poudre (1 c à s/100 ml de lait).</li> <li>- Servir les légumes en gratin avec du fromage râpé, en flans de légumes ou dans une tourte.</li> <li>- Servir les fruits en compote avec une meringue / Préparer des crumble avec fruits, des clafoutis / Mixer les fruits avec de la poudre de lait</li> </ul>
 <p>Pâtes, riz, purée*</p>	<p>Ajouter du fromage (parmesan), du beurre, de la crème entière, des lardons, des jaunes d'œufs ou de l'huile (olive, colza, soja).</p>
 <p>Produits laitiers*</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les choisir entiers et non allégés, éventuellement aux fruits (compote, fruits au sirop, fruit frais).</li> <li>- Les produits laitiers (fromage blanc, yaourts) et desserts lactés « maison » (riz au lait, pudding, flan, etc.) peuvent être enrichis avec du lait en poudre (1 c à s) ou du lait concentré sucré, de la confiture, du caramel, du chocolat, du miel, du coulis de fruit, de la purée de marrons, de pâte au spéculoos, etc.</li> <li>- Le fromage frais peut remplacer la mayonnaise dans les mousses (mousse de jambon, thon, saumon, surimi, œufs durs etc.)</li> <li>- Réaliser des milkshakes (au départ de lait entier ou de crème glacée), éventuellement aux fruits.</li> </ul>
 <p>Œuf</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous toutes ses formes: omelette, à la coque, au plat, cuit dur, brouillé.</li> <li>- En plat unique : tourtes de légumes, crêpes salées ou sucrées, pain perdu, lait de poule, flan salé ou sucré.</li> <li>- Dans différentes préparations sucrées ou salées: purée, soufflé, dans une mousse au fromage blanc, quiches, cakes salés et sucrés.</li> </ul>
 <p>Boissons</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remplacer le lait du café par 1 c à s de lait en poudre ou 50 ml de lait concentré ou de crème entière (30-40% MG) ou de SNO neutre**</li> <li>- Aromatiser l'eau à l'aide de sirops</li> </ul>
<p>Produit du commerce intéressants</p>	<p>Exemple (non exhaustif): laitages et crèmes enrichis en calories et protéines, aromatisés, en vente libre.</p>

\* Ajouter en outre une poudre hyperprotéinée selon les recommandations du fabricant. En vente libre en pharmacie.

\*\* Supplément nutritif oral - goût neutre (en vente libre en pharmacie et parapharmacie): 1 volume de supplément pour 2 volumes de potage.

## ALIMENTATION MEDICALE (suivant le conseil du diététicien)

Divers suppléments nutritifs oraux (répondant aux critères FSMP, *food for medical special purposes*) peuvent être utilisés suivant les conseils du diététicien et/ou du médecin afin de couvrir les besoins nutritionnels.



Groupes des Diététiciens de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

# ALIMENTATION ENRICHIE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou crêpes ou pain perdu ou brioche, gruau d'avoine, etc.	Potage préparé « maison » ou en brique ou surgelé, enrichi	<b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou sandwichs
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine Purée d'oléagineux	<b>FÉCULENTS :</b> Purée, min. 3 - 4 pommes de terre, riz, pâtes, frites OU pâtes-repas	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine Purée d'oléagineux
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, sirop, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage (tous), fromage frais, fondu, fromage blanc - Charcuterie - Œufs sous toutes leurs formes	<b>LÉGUMES :</b> Minimum 160 g cuits accompagnés de crème, de sauce béchamel ou Mornay ou en gratin, ou crus assaisonnés de vinaigrette ou d'huile (olive, colza, soja)	<b>GARNITURE :</b> Minimum 80 g de poisson, viande froide ou ou 2 œufs ou minimum 60 g fromage. <u>Ou plat complet chaud :</u> quiche, tourte aux légumes, crêpes farcies ou sucrées, omelette, pâtes chaudes (au jambon, bolognaise), pizza, etc. <u>Ou plat complet froid :</u> salade de pâtes froides (au jambon, au thon, avec des cubes de fromage conseillé, assiette froide, etc.
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt, fromage blanc, crème pudding, etc.	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Minimum 100 g de viande, poisson, crustacés ou mollusques, ou des œufs (2) ou alternatives végétales sous toutes leurs formes en complément <u>Ou plat unique :</u> lasagne, hachis parmentier (aux carottes, aux épinards, aux chicons), risotto (avec viande et légumes), pâtes (avec viande et légumes), vol au vent, carbonnades, blanquette de veau, etc.	<b>LÉGUMES :</b> Potage enrichi ou une portion de légumes (voir midi)
	Toutes les sauces	Toutes les sauces
<b>DESSERT OU COLLATION (2 À 3 PAR JOUR) :</b> Potage enrichi ou tartine garnie ou dessert lacté ou un morceau de chocolat ou une pâtisserie ou un fruit ou un supplément nutritif oral ou fruits oléagineux ou séchés ou biscuits accompagnés de crème anglaise/Chantilly		
<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, jus de fruits, boissons alcoolisées avec modération	<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, etc.



Groupes des Délégués de Geriatrie

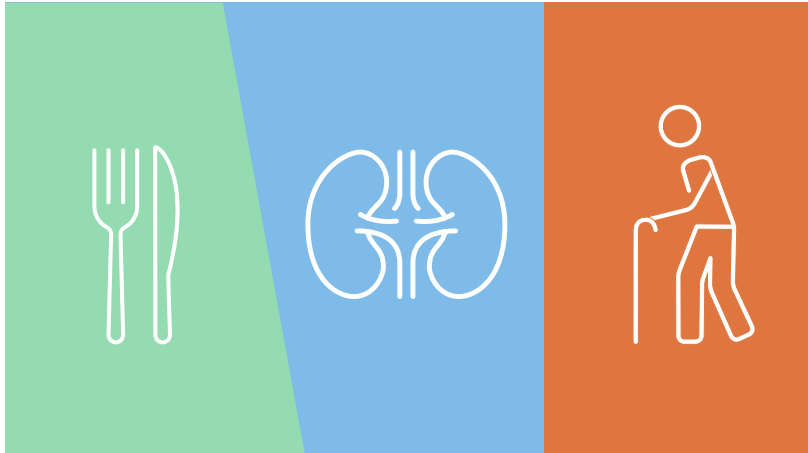


Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Nutrition - Comité de membres des Ateliers

## 2.4. MALADIE RÉNALE CHRONIQUE (MRC) CHEZ LE SUJET ÂGÉ - STADES 1 À 5 SANS TRAITEMENT DE DIALYSE



- > Adapter l'apport en protéines selon le stade de la MRC.
- > Assurer une **bonne hydratation**.
- > Adopter une **alimentation équilibrée** et une **activité physique régulière**.
- > Le **potassium** et le **phosphore** sont à moduler en fonction des prises de sang.

Ôter la salière de la table.

Favoriser les préparations "maison"  
au départ de produits bruts (non transformés)  
pour limiter le sel et les additifs.

La maladie rénale chronique (MRC) affecte près de 10 % de la population mondiale. 9,7 %, ce sont les derniers chiffres de la prévalence de la MRC en Belgique, tous stades confondus. Quant à la prévalence des personnes sous dialyse (stade 5), elle se situe entre 0,25 et 1 % de la population. L'insuffisance rénale est en progression, en raison du vieillissement de la population d'une part, mais aussi parmi les 35 - 44 ans, en raison du diabète de type 2 et de l'hypertension artérielle, principales causes du déclin de la fonction rénale.

Cette maladie entraîne une diminution progressive et irréversible des capacités de filtration, d'épuration et de régulation de l'équilibre hydro-électrolytique.

- La grande majorité des sujets âgés dont le débit de filtration glomérulaire (DFG) est inférieur à 60 ml / min / 1,73 m<sup>2</sup> ont une réduction modérée, peu évolutive de leur fonction rénale, compatible avec les effets de sénescence. Seule une très faible fraction d'entre eux a une IRC évolutive liée à un processus pathologique.
- L'incidence de l'insuffisance rénale augmente avec l'âge : entre 65 et 75 ans, plus de 15 % de la population a un DFG estimé inférieur à 60 ml / min / 1,73 m<sup>2</sup>; ce chiffre atteint 50 % après 85 ans.
- L'insuffisance rénale chronique évolue progressivement en 5 stades. Pendant les stades 1 à 4, tout est mis en œuvre pour préserver au maximum les fonctions rénales. Puis au dernier stade, un traitement par dialyse ou une greffe sont les seules alternatives pour pallier la fonction rénale.

La prise en soin nutritionnelle évolue suivant le stade d'insuffisance rénale. Chez la personne âgée, on veillera avant tout à éviter d'aggraver la dénutrition et de ralentir un maximum son arrivée en dialyse.

Les recommandations spécifiques (guide short form), rédigées par des diététiciens spécialisés en néphrologie et auxquelles se référer à ce propos peuvent être téléchargées sur [GDN diet&rein \(canva.site\)](https://www.canva.site/gdn-diet-rein).



## 2.5. MALADIE RÉNALE TERMINALE (MRT) - STADE 5D CHEZ LE SUJET ÂGÉ AVEC TRAITEMENT DE DIALYSE (HD, DP)



Au dernier stade d'insuffisance rénale, un traitement par dialyse ou une greffe de rein sont les seules alternatives pour pallier la fonction rénale.

Le patient peut être en dialyse péritonéale (DP) ou en hémodialyse (HD) hospitalière ou à domicile.

- > 40 à 70% des patients dialysés sont à risque de dénutrition, ce qui majore considérablement le risque de morbidité et de mortalité.
- > Une prise en soin nutritionnelle individuelle, adéquate et précoce est capitale.

### > Adapter l'apport hydrique

HD: 500ml + diurèse de 24h

DP: 800ml + diurèse de 24h

### > Majorer les apports protidiques et caloriques.

### > Ôter la salière de la table.

### > Favoriser les préparations "maison" au départ de produits bruts (non transformés) pour limiter le sel et les additifs.

**Vérifier les horaires de dialyse et s'assurer que le patient reçoit bien tous ses repas de la journée.**

## Ne pas imposer de restrictions inutiles, surtout chez les sujets âgés

1. Adapter l'apport hydrique en fonction de la prescription médicale.
2. Proposer une alimentation naturellement enrichie hyperprotéinée et hypercalorique.
3. Si nécessaire, compléter à l'aide de supplément nutritif oral hypercalorique hyperprotéiné.
4. Eviter les aliments transformés contenant des additifs potassiques et/ou phosphorés.
5. Adapter l'alimentation en potassium et phosphore en fonction de la biologie sanguine.



Communiquer avec les équipes soignantes de la dialyse pour adapter l'alimentation des patients à ses besoins via les fiches de liaison rédigées par des diététiciens spécialisés en néphrologie et qui peuvent être téléchargées [sur leur site](#).

# MALADIE RÉNALE CHRONIQUE OU TERMINALE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<p><b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou crêpes ou pain perdu ou brioche, gruau d'avoine, etc. <i>Eviter les crâniques et les viennoiseries contenant des fruits secs</i></p>	<p>Potage autorisé 1 fois/jour <i>sauf avis contraire du médecin</i>: préparé « maison » sans sel et suivant recommandations</p>	<p><b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou sandwichs <i>Eviter les pains spéciaux contenant des fruits secs; pour les aliments préemballés, vérifier la présence d'additifs potassiques ou phosphorés</i></p>
<p><b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine</p>	<p><b>FÉCULENTS PRÉPARÉS SANS SEL :</b> Purée, min. 3 - 4 pommes de terre, riz, pâtes, OU pâtes-repas Pas de frites</p>	<p><b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine</p>
<p><b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, sirop <u>Protéinée :</u> - Fromage blanc, fromage frais - Charcuterie (suivant liste) - Œufs sous toutes leurs formes, cuisinés sans sel</p>	<p><b>LÉGUMES PRÉPARÉS SANS SEL :</b> 160 g cuits accompagnés de crème, de sauce béchamel ou Mornay ou en gratin, ou crus assaisonnés de vinaigrette <i>Pour les aliments préemballés, vérifier la présence d'additifs potassiques ou phosphorés</i></p>	<p><b>GARNITURE :</b> <i>Adapter la quantité en fonction de la fonction rénale</i> Entre 50 et 100 g de poisson, viande froide ou ou œufs (cuisinés sans sel) ou 40 à 60 g fromage suivant liste <u>Ou plat complet chaud préparé "maison" et cuisiné sans sel :</u> quiche, tourte aux légumes, crêpes farcies ou sucrées, omelette, pâtes chaudes (au jambon, bolognaise), pizza, etc. <u>Ou plat complet froid cuisiné "maison" sans sel :</u> salade de pâtes froides (au jambon, au thon, avec des cubes de fromage), assiette froide garnie, etc. <i>Pour les aliments préemballés, vérifier la présence d'additifs potassiques ou phosphorés</i></p>
<p><b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt, fromage blanc, crème pudding, etc. <i>Pour les aliments préemballés, éviter la présence d'additifs potassiques ou phosphorés</i></p>	<p><b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Minimum 100 g de viande, poisson, crustacés ou mollusques, ou des œufs (2) <u>Max 2.5g de sel/repas :</u> lasagne, hachis parmentier (aux carottes, aux épinards, aux chicons), risotto (avec viande et légumes), pâtes (avec viande et légumes), vol au vent, carbonnades, blanquette de veau, etc. <i>Pour tous les aliments préemballés, vérifier impérativement la présence d'additifs potassiques et phosphoriques</i></p>	<p><b>LÉGUMES PRÉPARÉS SANS SEL :</b> Potage autorisé 1 fois/jour <i>sauf avis contraire du médecin</i>: préparé « maison » sans sel et suivant recommandations</p>
<p>Sauces "maison" préparées sans sel <i>Pour tous les aliments préemballés, vérifier impérativement la présence d'additifs potassiques et phosphoriques</i></p>		
<p><b>DESSERT OU COLLATION (2 À 3 PAR JOUR) :</b> Fruit ou produit laitier ou biscuit ou pâtisserie - <i>Pour les aliments préemballés, vérifier la présence d'additifs potassiques ou phosphorés - voir liste</i></p>		
<p><b>BOISSON :</b> <i>Se référer à l'équipe soignante pour gérer les boissons</i> Autorisés : café, thé, lait, eau plate À limiter : jus de fruits (1 verre maximum 1x/semaine) ou lait chocolaté (1 verre maximum 1x/semaine)</p>	<p><b>BOISSON :</b> <i>Se référer à l'équipe soignante pour gérer les boissons</i> Autorisée : eau plate À limiter : vin ou bière ( maximum 1 verre /jour)</p>	<p><b>BOISSON :</b> <i>Se référer à l'équipe soignante pour gérer les boissons</i> Autorisés : café, thé, lait, eau plate À limiter : jus de fruits (1 verre maximum 1x /semaine) ou lait chocolaté (1 verre maximum 1x /semaine) - vin ou bière ( maximum 1 verre /jour)</p>



A close-up photograph of a person's lower face and neck. The person's mouth is slightly open, and their hand is resting on their throat, with fingers spread. The background is a solid, muted blue-grey color. The overall tone is clinical and focused on the anatomical area of the throat.

# DYSPHAGIE

3

### 3. LA DYSPHAGIE CHEZ LE SUJET ÂGÉ

La dysphagie est la difficulté à assurer le transfert des liquides et/ou solides de la bouche à l'estomac. Elle doit faire l'objet d'une évaluation par vidéofluoroscopie ou par un logopède. Pour y remédier, on procède à une modification de la texture des aliments solides et/ou à un épaississement des liquides. Les différentes textures sont classées suivant des grades. La terminologie universelle IDDSI ([IDDSI-Testing-Methods-FRENCH-July-2022\\_1.pdf](#)) permet de standardiser suivant des critères précis les différentes textures que l'on peut être amené à proposer aux personnes dysphagiques en fonction des troubles rencontrés. Les troubles de la déglutition peuvent avoir un impact sur la prise alimentaire et altérer sérieusement la qualité de vie de la personne âgée. La dysphagie peut être à l'origine d'une dénutrition, de déshydratation, et de problèmes respiratoires pouvant engager le pronostic vital. Il est recommandé d'enrichir de manière systématique les repas destinés aux personnes dysphagiques et de répartir leurs apports en plusieurs repas et collations sur la journée.

#### Avant le repas

- > Bonne hygiène bucco-dentaire au quotidien.
- > Ambiance calme (distractions et perturbations lors du repas limitées : TV, bruit de fond sonore, etc.).
- > Position correcte de la personne à table : installation confortable, assise le dos droit et la tête légèrement fléchie vers le thorax.
- > Port des prothèses dentaires, visuelles et/ou auditives.

#### Après le repas

- > Attendre au minimum 30 minutes après le repas avant de proposer à la personne de s'allonger.

#### Pendant le repas

- > Volume dans l'assiette adapté à l'appétit de l'aîné.
- > Petites bouchées et gorgées, suivant le rythme de la personne. La bouche doit être vide avant de reprendre une nouvelle bouchée ou gorgée.
- > Accompagnement suivant l'état d'éveil. Arrêter le repas en cas de somnolence ou de fatigue.
- > Position adéquate de l'aidant : assis face à la personne ou de côté en cas d'héminégligence, à sa hauteur ou légèrement plus bas.
- > Autonomie favorisée lors des repas par le biais d'aides techniques et matériels adaptés (verre ou tasse à encoche nasale).



Groupement des Départements de Geriatrie

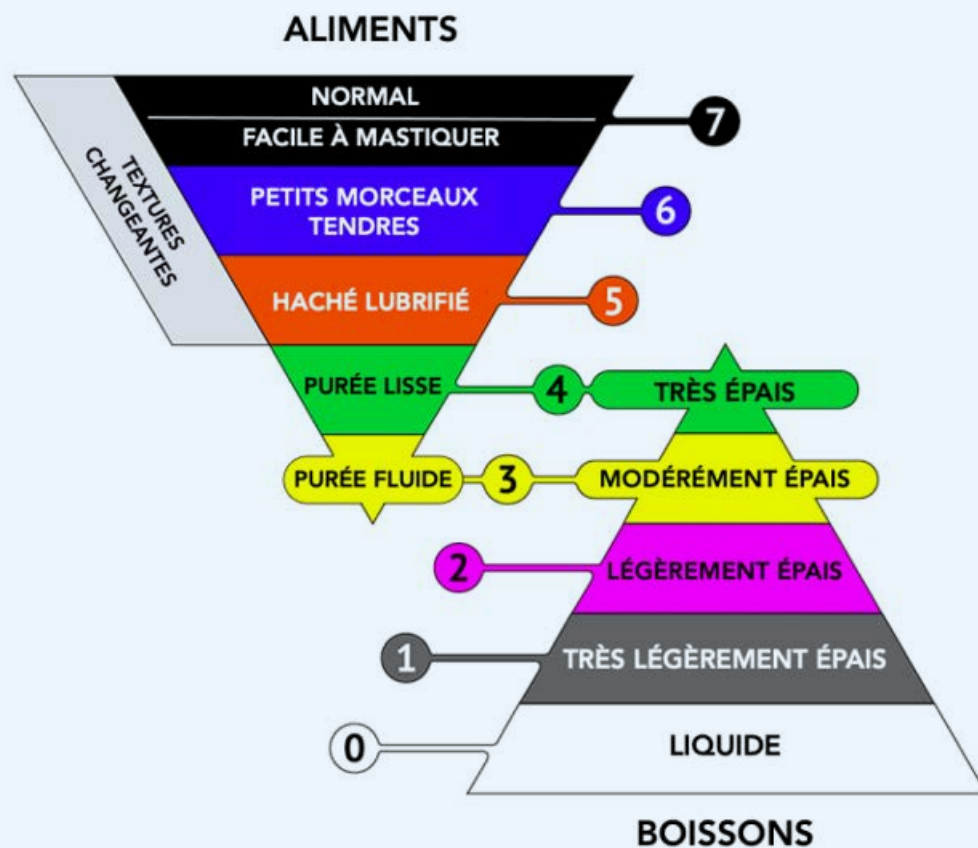


Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

### 3. LA DYSPHAGIE CHEZ LE SUJET ÂGÉ



Ouvrage de référence :  
Méthodes de mesure IDDSI 2.0  
/ 2019 - IDDSI 2.0 - Traduction  
française harmonisée RUGLIO  
V., GIROD-ROUX M., ERU 42  
LURCO - Révision 2022



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



## 3.1. DYSPHAGIE | IDDSI A3

### ③ PURÉE FLUIDE

#### Description/Caractéristiques :

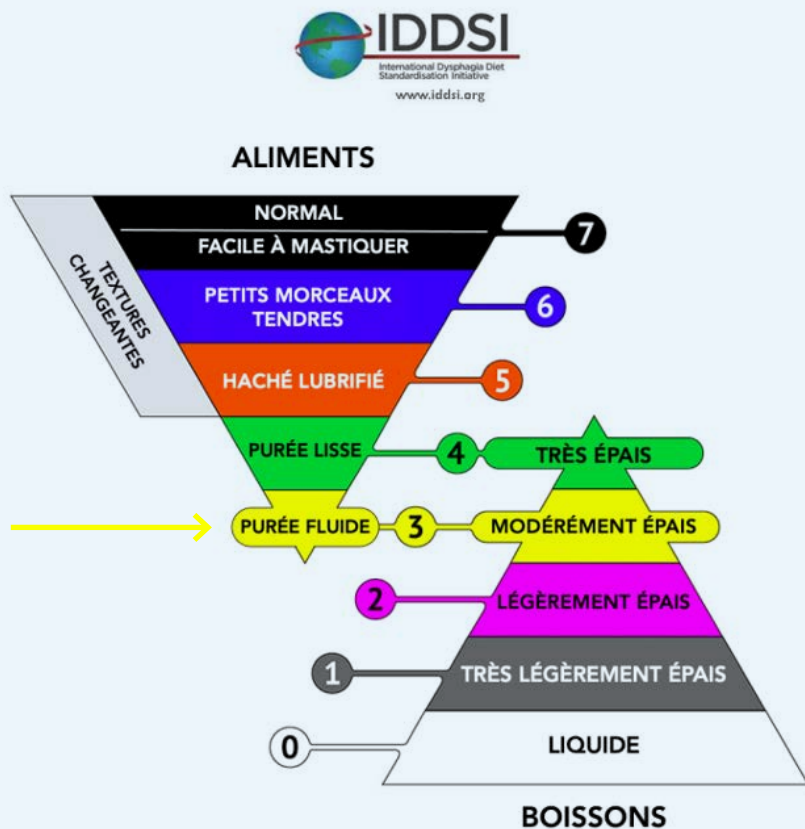
Les éléments du menu du jour sont **mixés avec un liquide** (sauce du jour, crème, lait, bouillon, etc.) pour obtenir une texture lisse, liquéfiée et sans morceaux (grumeaux, fibres, morceaux de coquille ou de fruits, particules de légumes, viandes ou cartilages). La texture correspond à celle d'un potage épais et lisse.

L'alimentation en texture « purée fluide » **se répand sur une surface plane.**

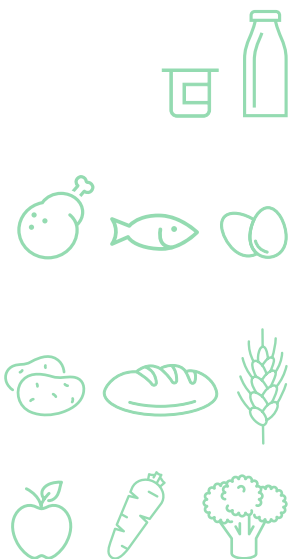
Elle peut être :

- > buée au verre
- > consommée à la cuillère (cette texture s'écoule facilement de la cuillère lorsque celle-ci est inclinée)
- > avalée sans mastication

L'alimentation en texture « purée fluide » **ne peut être consommée à la fourchette** car elle s'écoule entre les dents de celle-ci.



# IDDSI A3 | REPÈRES ALIMENTAIRES



③	SANS RISQUE (texture potage épais et lisse)	A RISQUE
Laitages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromage blanc liquéfié</li> <li>- Yaourt nature ou aromatisé sans morceaux et liquéfié</li> <li>- Crème « dessert » sans morceaux liquéfiée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les aliments présentant des morceaux ou des grumeaux ou des filaments ou des peaux</li> <li>- Pain</li> <li>- Riz au lait</li> <li>- Yaourt aux fruits avec morceaux</li> <li>- Flocons d'avoine</li> <li>- Tout type de biscuit (madeleine, gaufrette, etc.)</li> <li>- Sauces contenant des particules (à la moutarde à l'ancienne, au poivre, à l'estragon, etc.)</li> <li>- Fruits, légumes insuffisamment cuits, légumineuses</li> <li>- Etc.</li> </ul>
Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes, volailles, œufs et poissons bien cuits, soigneusement mixés et liquéfiés. Texture sans grumeaux*</li> </ul>	
Féculents et céréales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Purée de pomme de terre liquéfiée sans grumeaux*</li> <li>- Flocons de céréales reconstitués de consistance uniforme, sans grumeaux* et liquéfiés</li> </ul>	
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mousse liquéfiée de légumes sans grumeaux*</li> <li>- Compote de fruits lisse*</li> </ul>	

\*Les préparations doivent être liquéfiées pour correspondre aux caractéristiques A3 de l'IDDSI

**3**  
**3**  
**PURÉE FLUIDE /  
MODÉRÉMENT  
ÉPAIS**



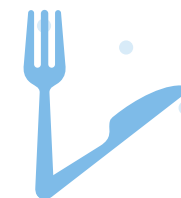
S'écoule lentement  
entre les dents  
d'une fourchette



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



# IDDSI A3 | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<p><b>PANADE LISSE, SANS GRUMEAUX, SANS MORCEAUX ET LIQUÉFIÉE*, AROMATISÉE, COMPOSÉE DE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Féculents mixés: pain, crêpe, pain perdu, brioche, flocons de céréales, etc.</li> <li>- Liquide ajouté pour obtenir la texture voulue: lait chaud ou froid, jus végétal, jus de fruit (pomme, orange, raisin), café (éventuellement au lait)</li> <li>- Matière grasse: beurre, margarine, huile, crème</li> <li>- Garniture sucrée: pâte à tartiner (chocolat), confiture, gelée, sirop, miel, caramel liquide</li> </ul>	<p><b>POTAGE MIXÉ LISSE (SANS MORCEAUX, SANS FILS, SANS PEAUX)</b></p>	<p><b>PANADE LISSE, SANS GRUMEAUX, SANS MORCEAUX ET LIQUÉFIÉE* COMPOSÉE DE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Féculents mixés: pain, flocons de céréales (salés ou sucrés), etc.</li> <li>- Liquide ajouté pour obtenir la texture voulue: potage mixé lisse; bouillon; lait, etc.</li> <li>- Matière grasse: beurre, margarine, huile, crème, etc.</li> <li>- Garniture salée: mousse de viande, de poisson, œuf, fromage à tartiner, blanc, frais, ricotta, etc.</li> </ul> <p>Ou garniture sucrée pour préparation sucrée (idem déjeuner)</p>
<p><b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt nature ou sucré ou aromatisé, fromage blanc, crème pudding liquéfiés, etc.</p>	<p><b>REPAS MIXÉ LIQUÉFIÉ* COMPOSÉ DE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes, volailles, poissons et œufs mixés lisses (consistance épaisse et sans grumeaux)</li> <li>- Liquide ajouté pour obtenir la texture voulue : potage mixé lisse, bouillon, lait, etc.</li> <li>- Purée ou potée mixée lisse</li> <li>- Mousse lisse de légumes mixés</li> </ul>	<p><b>POTAGE MIXÉ LISSE (SANS MORCEAUX, SANS FILS, SANS PEAUX)</b></p>
	<p>Sauce lisse, nappante, servie en saucière</p>	
<p><b>BOISSON (ÉPAISSIE AU BESOIN) :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit sans pulpe, etc.</p>	<p><b>BOISSON (ÉPAISSIE AU BESOIN) :</b> Eau plate, eau pétillante, sirop (grenadine, menthe) bière, jus de fruits, soda, boisson alcoolisée avec modération, etc.</p>	<p><b>BOISSON (ÉPAISSIE AU BESOIN) :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit sans pulpe, etc.</p>

DESSERT OU COLLATION (2 à 3 par jour à 10h/16h/20h):

Préparation lactée\* : crème, flan, pudding liquéfiés, yaourt nature, sucré ou aromatisé, fromage blanc nature, sucré ou aromatisé, glace, milkshake

Compote mixée lisse\*; smoothie mixé lisse; biscuit mou mixé lisse avec du jus de fruits ou un laitage\*

Supplément nutritif oral en collation (si recommandé par le médecin et/ou le diététicien), suivant grade prescrit

\*Les préparations doivent être liquéfiées pour correspondre aux caractéristiques A3 de l'IDDSI



Groupes des Diététiciens de Geriatrie

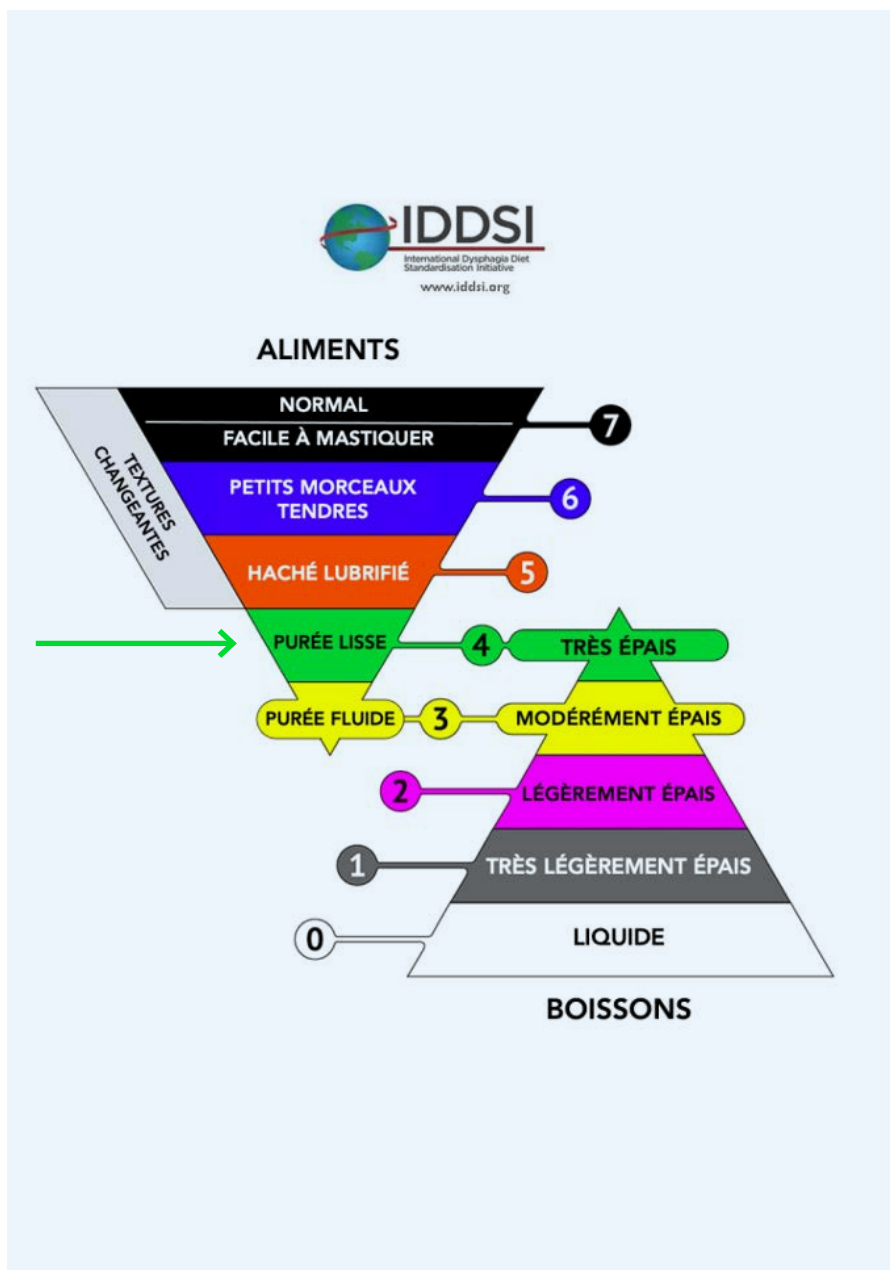


Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



Plan Nutrition Wallonie - Région de Bruxelles-Capitale

## 3.2. DYSPHAGIE | IDDSI A4



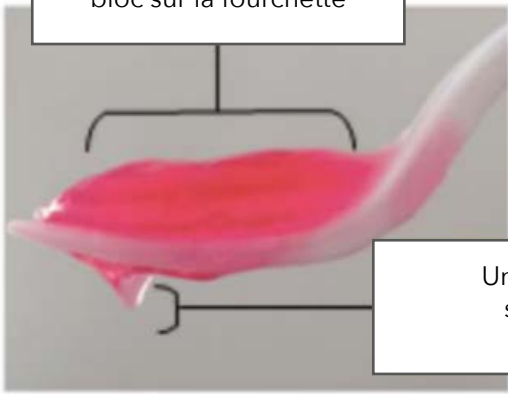
### ④ PURÉE LISSE

#### Description/Caractéristiques :

- > Les éléments du menu sont mixés afin d'obtenir une **consistance ferme, épaisse, sans morceau et parfaitement lisse**.
- > Les aliments tiennent en un bloc sur la fourchette.
- > Les aliments sont de consistance homogène conservant leur forme dans l'assiette, dans la cuillère ou en bouche.
- > Les dents d'une fourchette laissent des marques nettes sur la surface des aliments.
- > Les aliments sont habituellement consommés à la cuillère (éventuellement à la fourchette) mais ne peuvent pas être bus au verre.
- > Ils ne nécessitent pas de mastication.
- > Les liquides et les solides ne se séparent pas.

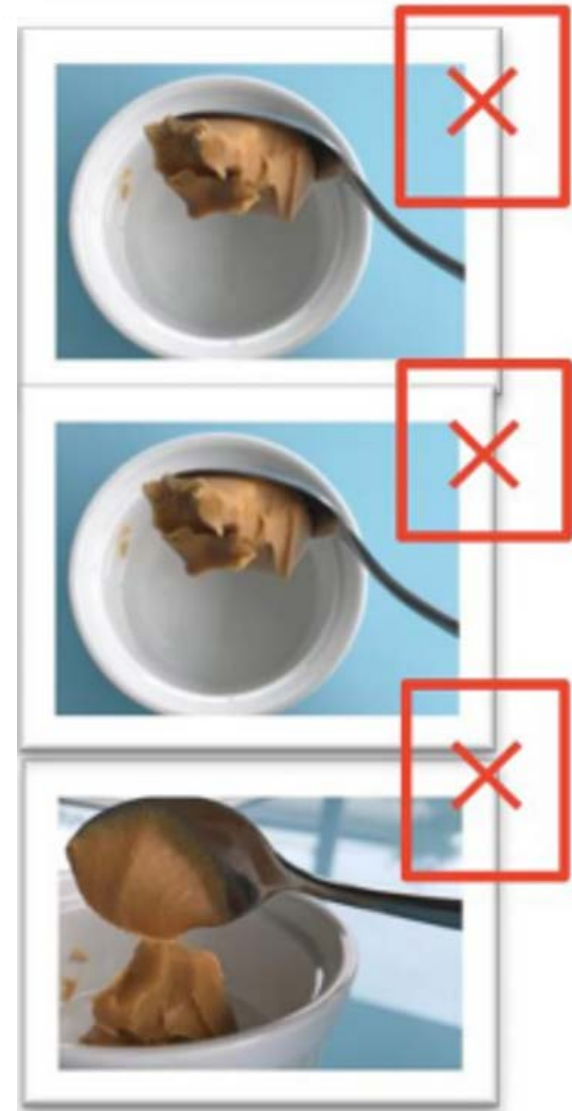
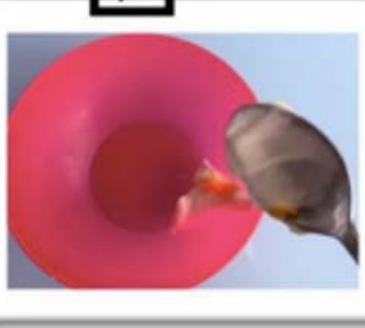
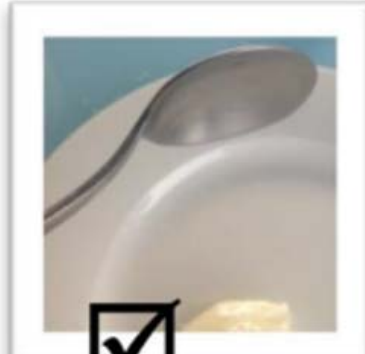
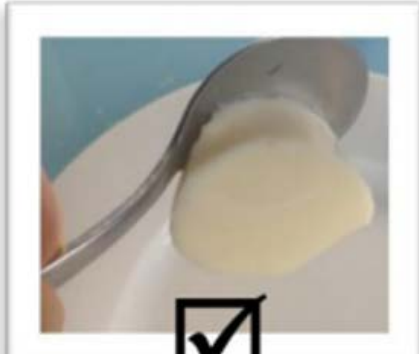


L'aliment tient en un bloc sur la fourchette



# 4 / 4 PURÉE LISSE / TRÈS ÉPAIS

Une petite partie peut s'écouler et former une goutte sous les dents de la fourchette, mais ne coule pas ni ne s'égoutte en continu



# IDDSI A4 | REPÈRES ALIMENTAIRES



4	SANS RISQUE	A RISQUE
Laitages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromage blanc nature ou aromatisé, sucré</li> <li>- Yaourt nature ou aromatisé sans morceaux</li> <li>- Crème « dessert » sans morceaux (pudding, ou crème végétale)</li> <li>- Flan, semoule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les aliments présentant des morceaux, des fibres, des fils, ou des grumeaux</li> <li>- Viandes, volailles dures ou insuffisamment mixées, poissons avec arêtes</li> <li>- Œufs durs ou coque ou mollets/pochés</li> <li>- Légumineuses</li> <li>- Pain (parfois autorisé sur avis du/de la logopède)</li> <li>- Riz au lait</li> <li>- Yaourt aux fruits avec morceaux</li> <li>- Flocons d'avoine</li> <li>- Tout type de biscuit (madeleine, gaufrette, etc.)</li> <li>- Sauces contenant des particules (à la moutarde à l'ancienne, au poivre, à l'estragon, etc.)</li> <li>- Fruits et légumes crus ou al dente, ou cuits non mixés</li> </ul>
Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes, volailles, œufs et poissons bien cuits, soigneusement mixés. Texture lisse sans grumeaux</li> </ul>	
Sauce	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lisse et nappante</li> </ul>	
Féculents et céréales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Purée de pomme de terre sans grumeaux</li> <li>- Flocons de céréales reconstitués de consistance lisse, uniforme et épaisse</li> <li>- Riz et pâtes mixés non gluants, non collants</li> </ul>	
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Purée de légumes sans grumeaux</li> <li>- Compote lisse de fruits</li> <li>- Purée de fruits sans peau</li> </ul>	



# IDDSI A4 | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<p><b>PANADE LISSE, SANS GRUMEAUX ET SANS MORCEAUX COMPOSÉE DE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Féculents mixés: pain, crêpe, pain perdu, brioche, flocons de céréales, etc.</li> <li>- Liquide ajouté pour obtenir la texture voulue : lait (produit laitier), café (éventuellement au lait), cacao, jus de fruit, jus végétal (avoine, soja, amande, ou autre), etc.</li> <li>- Matière grasse : beurre, margarine, huile</li> <li>- Garniture sucrée: chocolat, confiture, miel, sirop, etc.</li> </ul>	<p><b>POTAGE MIXÉ LISSE (SANS MORCEAUX, SANS FILS, ETC.)</b></p>	<p><b>PANADE LISSE, SANS GRUMEAUX ET SANS MORCEAUX COMPOSÉE DE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Féculents mixés : pain, flocons de céréales, etc.</li> <li>- Liquide ajouté pour obtenir la texture voulue: potage mixé lisse, bouillon, lait, etc.</li> <li>- Matière grasse : beurre, margarine, huile</li> <li>- Garniture salée : mousse de viande, ou de poisson, ou d'œufs, omelette, fromages à tartiner, fromage fondu, fromage blanc, fromage frais, etc.</li> </ul> <p>Ou garniture sucrée pour préparation sucrée (idem déjeuner)</p>
<p><b>PRODUIT LAITIER :</b></p> <p>Yaourt ou fromage blanc nature, aromatisés, sucrés, crème pudding, flan, semoule, etc.</p>	<p><b>REPAS MIXÉ LIQUÉFIÉ* COMPOSÉ DE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes, poissons et œufs mixés lisses (consistance épaisse et sans grumeaux)</li> <li>- Liquide ajouté pour obtenir la texture voulue : potage mixé lisse, bouillon, lait, etc.</li> <li>- Purée ou potée mixée lisse</li> <li>- Mousse lisse de légumes mixés</li> <li>- Sauce de consistance épaisse, lisse et nappante</li> </ul>	<p><b>POTAGE MIXÉ LISSE (SANS MORCEAUX, SANS FILS, ETC.)</b></p>
<p><b>BOISSON (ÉPAISSIE AU BESOIN) :</b></p> <p>Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit sans pulpe, jus végétal (avoine, soja, amande, etc.), etc.</p>	<p><b>BOISSON (ÉPAISSIE AU BESOIN) :</b></p> <p>Eau plate, eau pétillante, jus de fruits, boissons alcoolisées avec modération, soda, sirop (grenadine, menthe), etc.</p>	<p><b>BOISSON (ÉPAISSIE AU BESOIN) :</b></p> <p>Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit sans pulpe, jus végétal, etc.</p>

DESSERT OU COLLATION (2 à 3 par jour à 10h /16h /20h) :

Préparation lactée: crème dessert, yaourt (aux fruits mixés), fromage blanc, mousse, pudding, flan, glace, milkshake

Compote mixée lisse, fruit cru ou cuit mixé

Biscuit mixé lisse avec du jus de fruits ou un laitage

Supplément nutritif oral en collation (si recommandé par le médecin et/ou le diététicien), suivant grade prescrit



Groupes des Diététiciens de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



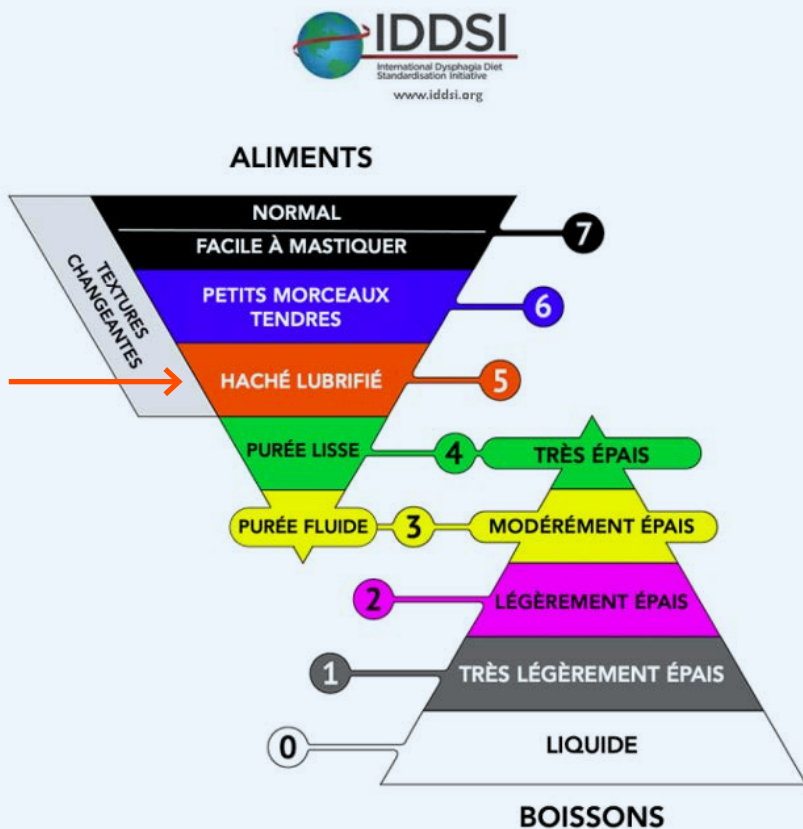
Plan Nutrition, Soins et Bien-être des Aînés

### 3.3. DYSPHAGIE | IDDSI A5

#### ⑤ FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ

##### Description/Caractéristiques :

- > Les aliments peuvent être mangés à la cuillère et à la fourchette.
- > Ils doivent être hachés pour obtenir de petits grumeaux (maximum 4 mm) faciles à écraser avec la langue. Ceux-ci doivent être lubrifiés.
- > Les aliments restent en bloc sur la fourchette et ne s'écoulent pas facilement ni complètement à travers ses dents.
- > Ils peuvent être servis à la cuillère et modelés (ex : boulette, quenelle) sur une assiette.
- > Ils peuvent être facilement réduits en purée avec une petite pression de la fourchette.
- > Ils requièrent peu de mastication avant la déglutition et l'aliment ne nécessite pas d'être croqué. La texture est appropriée en cas de douleur, de fatigue à la mastication et d'édentement.



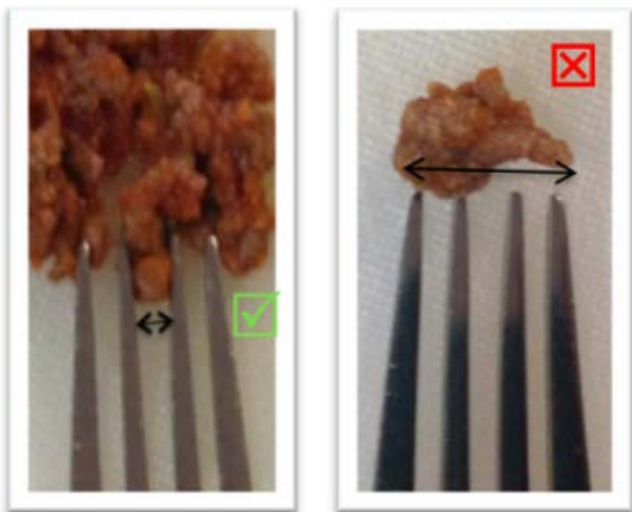
# 5

## FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ



Utiliser l'écart entre les dents de la fourchette (4 mm) pour déterminer si les particules hachées sont de la bonne taille

**Les aliments finement hachés et lubrifiés (niveau 5) doivent remplir les conditions des trois tests suivants :**



**Test IDDSI à la fourchette**

**Pédiatrie:**  
particules de maximum 2 mm de largeur et 8 mm de longueur

**Adultes :**  
particules de maximum 4 mm de largeur et 15 mm de longueur

**4 mm correspond approximativement à l'espace entre les dents d'une fourchette standard.**

**Test de pression à la fourchette cuillère**

**Suffisamment tendre pour être écrasée facilement avec une fourchette ou cuillère sans que l'ongle du pouce blanchisse d'une fourchette standard.**

**Test IDDSI à la cuillère inclinée**

L'échantillon conserve sa forme dans la cuillère et en tombe aisément lorsque celle-ci est inclinée ou légèrement secouée.

L'échantillon **ne doit pas** être ferme ni collant.






N.B. : Taille maximale des particules pour tous les aliments de niveau 5

(Finement haché et lubrifié) :

- > Adultes : particules de maximum 4 mm de largeur et 15 mm de longueur



# IDDSI A5 | REPÈRES ALIMENTAIRES

5	SANS RISQUE	A RISQUE
 <p>Laitages</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromage blanc nature ou aux fruits, sucré</li> <li>- Yaourt nature ou sucré ou aromatisé ou aux fruits (morceaux tendres)</li> <li>- Crème « dessert », riz au lait, semoule (de blé ou de riz) au lait</li> <li>- Flan, mousse (chocolat, café)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Glaces, milkshakes élaborés avec une base de glace, qui se séparent en 2 phases en bouche</li> </ul>
 <p>Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande finement hachée ou coupée (morceaux de 4mm / 4mm maximum)</li> <li>- Poisson finement écrasé (morceaux de 4mm / 4mm maximum)</li> <li>- Œufs brouillés ou durs moulinsés et présentés sous forme de mousse</li> <li>- Légumineuses bien cuites réduites en purée lisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande dure (ex. carbonnade, goulash) ou insuffisamment hachée ou coupée, dont les particules dépassent la taille de 4 mm x 4 mm</li> <li>- Viandes, volailles et poissons panés</li> <li>- Légumineuses non mixées</li> </ul>
 <p>Sauce</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauce lisse et nappante (afin d'enrober les morceaux)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauces et jus liquides s'écoulant des préparations</li> </ul>
 <p>Féculents et céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain trempé dans un liquide éventuellement gélifié</li> <li>- Céréales épaisses, contenant de petits grumeaux (de 4 mm / 4 mm maximum) dont la texture est complètement tendre</li> <li>- Si elles sont imbibées de lait ou d'un autre liquide, les céréales doivent être mixées ou égouttées de telle sorte que le liquide ne s'en dissocie pas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain (sauf si autorisé par un-e logopède après évaluation)</li> <li>- Riz collant ou gluant</li> <li>- Riz long grain qui se fragmente ou se sépare en grains individuels lorsqu'il est cuit et servi</li> <li>- Blé, riz et semoule qui se fragmentent ou se séparent en grains individuels lorsqu'ils sont cuits et servis</li> <li>- Gratins dont le fromage « file » ou formant une croûte</li> </ul>
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potages bien mixés (sans fils)</li> <li>- Légumes tendres, bien cuits et faciles à écraser à la fourchette ou transformés en purée</li> <li>- Compotes de fruits sans peau</li> <li>- Fruits bien mûrs servis écrasés, sans partie fibreuse, sans peau, sans pépin, sans noyau, sans jus</li> <li>- Fruits au jus ou au sirop égouttés et écrasés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potages contenant des morceaux de légumes, des fils, des pâtes, etc.</li> <li>- Crudités (fruits et légumes)</li> <li>- Fruits et légumes fibreux, contenant peau et/ou pépins et/ou noyau : tomate, olive, raisin, prune, reine-claude, mirabelle, etc.</li> <li>- Fruits écrasés non égouttés</li> <li>- Légumes de petite taille (qui « roulent » : petits pois, maïs, etc.)</li> </ul>



# IDDSI A5 | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc sans croûtes, brioche sans croûtes (ramolli et imbibé d'un liquide épaissi suivant l'avis du-de la logopède)	<b>POTAGE MIXÉ LISSE (SANS MORCEAUX, FILS, ETC.)</b>	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc sans croûtes (ramolli et imbibé d'un liquide épaissi suivant l'avis du-de la logopède)
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine	<b>VIANDES - VOLAILLES - POISSONS - ŒUFS :</b> Finement hachés en petits morceaux de maximum 4mm / 4mm	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, gelée, sirop, miel, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage à tartiner, fromage blanc, fromage frais ou œufs en omelette ou brouillés	<b>FÉCULENTS :</b> Purée, pommes de terre bien cuites en morceaux (à écraser), pâtes bien cuites et molles	<b>GARNITURE :</b> Mousse de viande, ou de poisson ou d'œufs durs, pâte crème, fromage à tartiner, fromage blanc, fromage frais ou œufs en omelette ou brouillés
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt, fromage blanc, crème pudding, etc.	<b>LÉGUMES :</b> Petits morceaux de légumes tendres, bien cuits et faciles à écraser à la fourchette ou transformés en purée, légumes crus en sauce bien mixés	<b>POTAGE MIXÉ LISSE (SANS MORCEAUX, FILS, ETC.)</b>
	Sauce de consistance épaisse et nappante	Sauce de consistance épaisse et nappante
<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, chicorée, eau plate/pétillante, lait, jus végétal, cacao, jus de fruits, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, jus de fruits, boissons alcoolisées avec modération, sirop (grenadine, menthe, etc.), soda, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, sirop (grenadine, menthe, etc. ), café, thé, tisane, chicorée, lait, jus végétal, jus de fruits, soda, etc.

DESSERT OU COLLATION (2 à 3 par jour à 10h /16h /20h) :

Préparation lactée : crème dessert, yaourt nature ou sucré ou aromatisé ou aux fruits (morceaux tendres), fromage blanc, mousse, pudding, flan, glace, milkshake

Compote, fruits crus ou cuits mixés

Biscuit mou

Supplément nutritif oral en collation (si recommandé par le médecin et/ou le diététicien), suivant grade prescrit



Groupes des Diététiciens de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



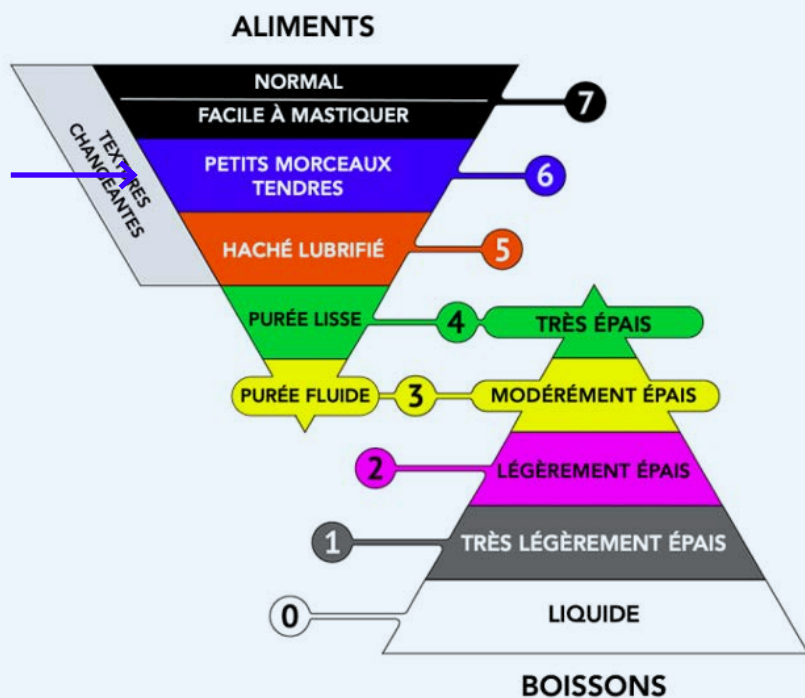
Plan Nutrition. Comité et membres des Ateliers

## 3.4. DYSPHAGIE | IDDSI A6

### ⑥ PETITS MORCEAUX TENDRES

#### Description/Caractéristiques :

- > Les aliments peuvent être mangés à la cuillère et à la fourchette.
- > Le couteau n'est pas nécessaire, l'aliment peut être coupé/écrasé/broyé en petits morceaux avec la fourchette ou la cuillère.
- > Les aliments doivent être tendres et lubrifiés mais sans liquide séparé.
- > L'aliment qui subit une légère pression via une fourchette/cuillère doit s'écraser et se déformer sans retrouver sa forme initiale.
- > La taille des morceaux est adaptée aux capacités de préparation orale (morceaux de 1,5 cm / 1,5 cm maximum).
- > La mastication est nécessaire avant la déglutition mais l'aliment ne nécessite pas d'être croqué.



# 6

## PETITS MORCEAUX TENDRES



L'ongle du pouce devient blanc

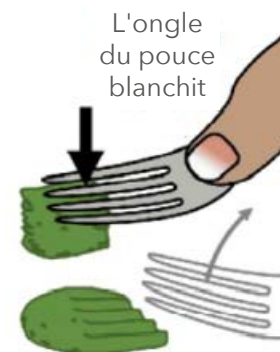


L'échantillon s'écrase et ne reprend pas sa forme initiale une fois la pression relâchée






Morceaux de taille adaptée :

Adultes :  
maximum  
15 mm x 15 mm

**Les aliments en petits morceaux tendres (niveau 6) doivent satisfaire aux critères de taille et de tendreté (tests correspondants)**



# IDDSI A6 | REPÈRES ALIMENTAIRES

6	SANS RISQUE	A RISQUE
 <p>Laitages</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromages tendres, à pâte molle ou frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromage aux noix</li> </ul>
 <p>Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes cuites tendres, en morceaux de 1,5 cm / 1,5 cm maximum</li> <li>- Poisson cuit, suffisamment tendre pour être réduit en petits morceaux à la fourchette ou à la cuillère (maximum 1,5 cm / 1,5 cm)</li> <li>- Ragoûts et mijotés dont la partie liquide est épaisse, contenant de la viande, du poisson ou des légumes bien cuits et tendre d'une taille de 1,5 cm / 1,5 cm maximum</li> <li>- Charcuteries tendres en tranches ou en morceaux de 1,5 cm / 1,5 cm maximum</li> <li>- Œufs sous toutes leurs formes (morceaux de 1,5 cm / 1,5 cm)</li> <li>- Légumineuses bien cuites, réduites en purée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poisson avec arêtes</li> <li>- Viande dure ne pouvant pas être servie en morceaux de 1,5 cm / 1,5 cm maximum</li> <li>- Ragoûts et mijotés dont les morceaux dépassent la taille de 1,5 cm / 1,5 cm</li> <li>- Viandes et poissons panés</li> <li>- Charcuteries fibreuses et élastiques (jambon cru, saucisson, salami, etc.)</li> </ul>
 <p>Sauce</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauce lisse, épaisse et nappante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauces contenant des morceaux, ou liquides</li> </ul>
 <p>Féculents et céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain trempé dans un liquide éventuellement gélifié</li> <li>- Céréales lisses avec grumeaux tendres, ne dépassant pas 1,5 cm / 1,5 cm</li> <li>- Petites pâtes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain (sauf si recommandé par un-e logopède après évaluation)</li> <li>- Céréales ou pain trempé d'où s'écoule un excès de liquide</li> <li>- Riz fragmenté, en grains, collant ou gluant</li> <li>- Spaghettis, tagliatelles, pâtes longues</li> </ul>
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potages mixés</li> <li>- Légumes cuits à la vapeur ou bouillis d'une taille maximale de 1,5 cm / 1,5 cm</li> <li>- Compotes</li> <li>- Fruits bien mûrs, écrasés ou coupés en morceaux, sans partie fibreuse, sans jus et sans pépins</li> <li>- Fruits au jus ou au sirop égouttés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potages contenant des morceaux de légumes, des fils, des pâtes, etc.</li> <li>- Légumes cuits Al dente, sautés (souvent trop fermes et pas assez tendres), fibreux</li> <li>- Crudités (fruits et légumes)</li> <li>- Fruits et légumes fibreux, contenant peaux et/ou pépins et/ou noyau</li> <li>- Fruits riches en eau (ex: pastèque) dont le jus se détache de la chair lors de la mastication</li> </ul>



Groupes des D<sup>é</sup>partements de G<sup>é</sup>riatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

# IDDSI A6 | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, brioche sans croûtes (ramollis et imbibés d'un liquide épaissi suivant l'avis du/de la logopède)	Potage mixé	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc sans croûtes (ramolli et imbibé d'un liquide épaissi suivant l'avis du/de la logopède)
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Viandes tendres bien cuites, poissons sans arêtes, œufs sous toutes leurs formes (morceaux de maximum 1,5 cm / 1,5 cm), légumineuses bien cuites, réduites en purée	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, gelée, sirop, miel, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage à tartiner, fromage fondu, fromage blanc, fromage frais, fromage en tranche (tendre) ou œufs sous toutes leurs formes (morceaux de maximum 1,5 cm / 1,5 cm)	<b>FÉCULENTS :</b> Purée, pommes de terre bien cuites en morceaux (à écraser), petites pâtes bien cuites et molles Frites larges et molles, polenta	<b>GARNITURE :</b> Charcuterie tendre (jambon cuit, filet de poulet, saucisson de jambon, pâté, filet américain, etc.), fromage à tartiner, fromage fondu, fromage blanc, fromage frais, fromage en tranche (tendre), poisson sans arêtes en morceaux (maximum 1,5 cm / 1,5 cm) ou écrasé (ex : salade de thon), œufs sous toutes leurs formes (morceaux de maximum 1,5 cm / 1,5 cm)
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt, fromage blanc, crème pudding, ...	<b>LÉGUMES :</b> Légumes bien cuits, tendres et en morceaux de maximum 1,5 cm / 1,5 cm, légumes crus réduits en purée	<b>LÉGUMES :</b> Potage mixé, légumes bien cuits chauds ou froids (morceaux de maximum 1,5 cm / 1,5 cm)
	Sauce de consistance épaisse et nappante	Sauce de consistance épaisse et nappante
<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, chicorée, eau plate/pétillante, lait, jus végétal, cacao, jus de fruits, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, jus de fruits, boissons alcoolisées avec modération, sirop (grenadine, menthe, etc.), jus de fruits, soda, bière, vin, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, sirop (grenadine, menthe, etc.), café, thé, tisane, chicorée, lait, jus végétal, jus de fruits, soda, cacao, etc.

DESSERT OU COLLATION (2 À 3 PAR JOUR À 10H /16H /20H) :  
 Préparation lactée : crème dessert, yaourt, fromage blanc, mousse, pudding, flan, glace, semoule de riz, etc.  
 Fruits cuits égouttés, fruits crus bien mûrs en morceaux ou écrasés (sans peau ni pépin ni partie fibreuse), compote  
 Biscuit mou, pâtisserie  
 Supplément nutritif oral en collation (si recommandé par le médecin et/ou le diététicien), suivant grade prescrit



Groupes des Diététiciens de Geriatrie

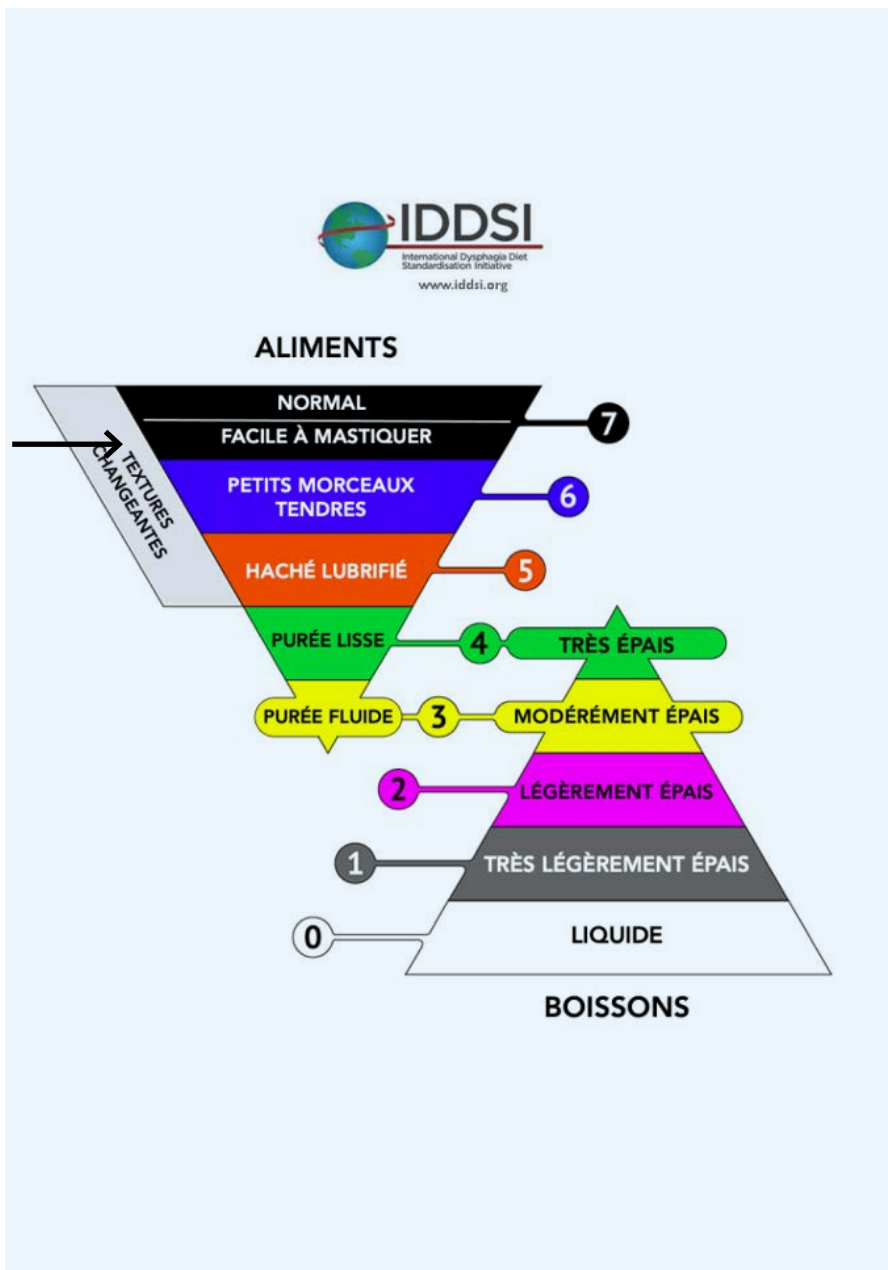


Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



Plan Nutrition. Centre et territoire des Ateliers

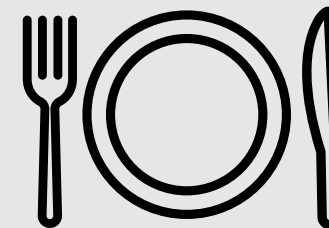
## 3.5. DYSPHAGIE | IDDSI A7a



### 7 FACILE À MASTIQUER

#### Description/Caractéristiques :

- > Aliments de texture tendre pouvant être coupés en morceaux avec le côté d'une fourchette ou d'une cuillère.
- > Pas de restriction de taille pour les morceaux.
- > Les aliments suivants ne sont pas inclus : durs, coriaces, fibreux, filandreux, croquants ou friables, avec pépins, noyaux, graines, membranes, peaux, cosses, os ou arêtes.
- > Les doubles textures, les mélanges solides/liquides sont permis s'il n'y a pas de risque de fausse route avec les boissons (IDDSI = 0).
- > Cette texture ne requiert pas de dents mais exige la capacité de mordre et mâcher correctement les aliments mous afin de former un bolus souple et cohésif «prêt à être avalé».

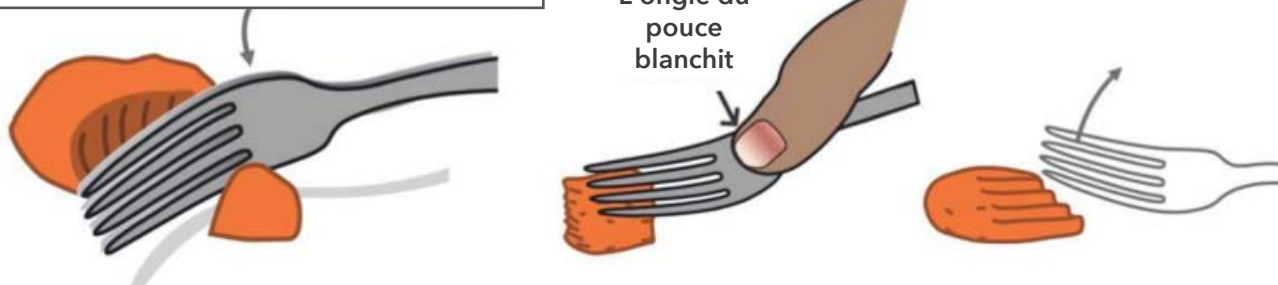


# 7

## FACILE À MASTIQUER



Les aliments de niveau 7 Facile à mastiquer doivent pouvoir être coupés facilement avec la tranche d'une fourchette ou d'une cuillère, et remplir les critères du test de pression à la fourchette

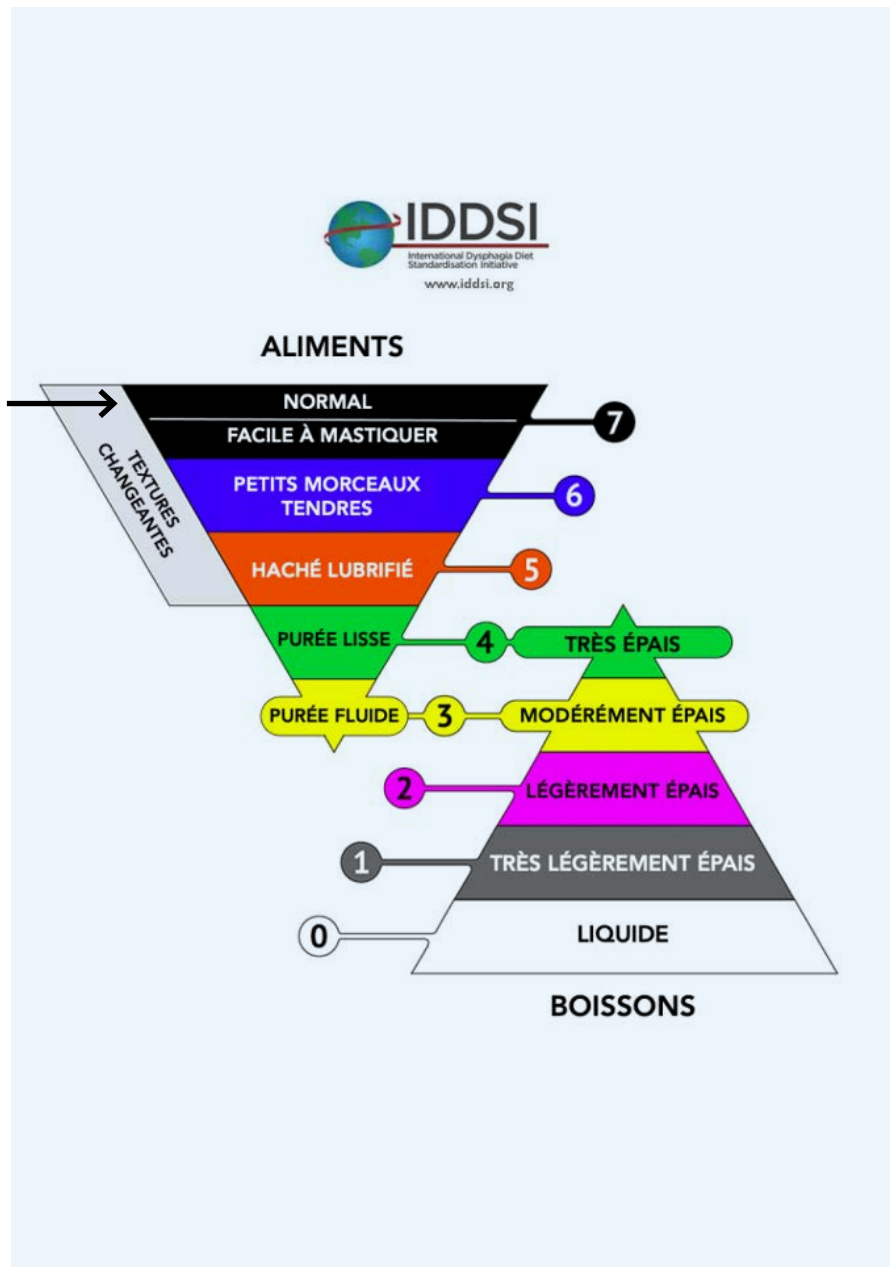


Les aliments doivent pouvoir être coupés facilement avec la :  
**tranche d'une fourchette  
ou d'une cuillère**

**Test IDDSI de pression à la fourchette :**  
Pour être sûr le que l'aliment est suffisamment tendre, pressez le dos d'une fourchette sur l'échantillon jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce devienne blanc; retirez ensuite la fourchette pour vérifier que l'aliment est totalement écrasé et ne reprend pas sa forme initiale



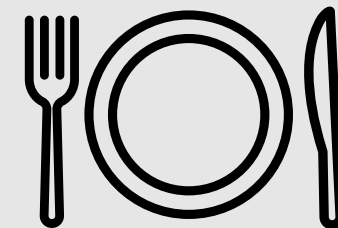
## 3.5. DYSPHAGIE | IDDSI A7b



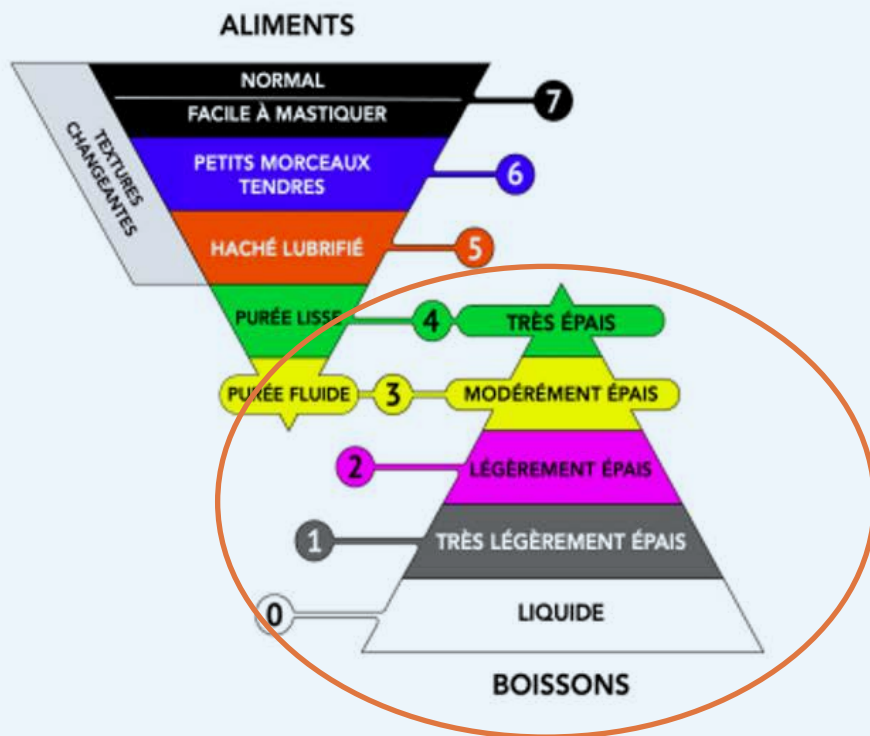
### ⑦ NORMAL

#### Description/Caractéristiques :

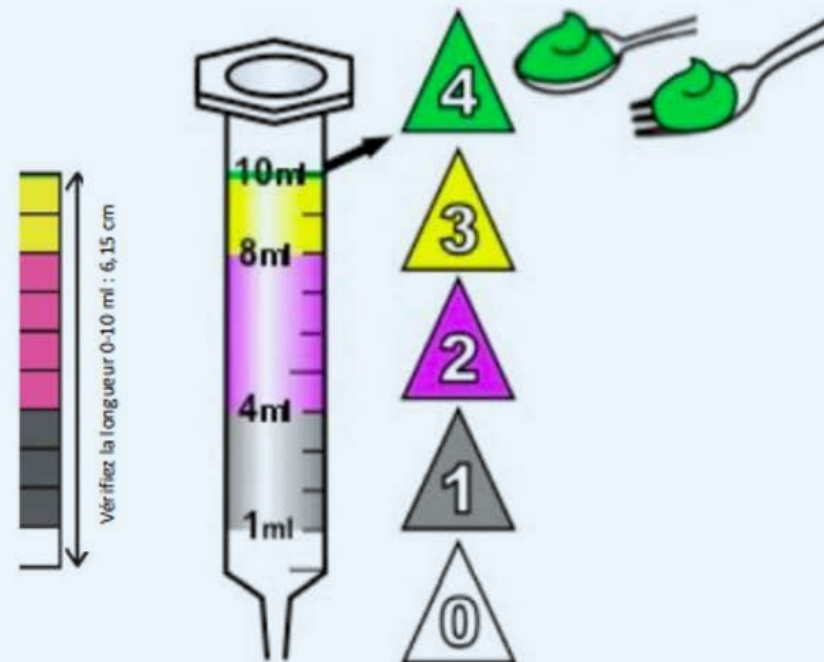
- > Aucune restriction au niveau des textures.
- > Aliments pouvant être consommés avec tout type d'ustensiles.
- > Ils peuvent être durs, croquants ou naturellement tendres.
- > Pas de restriction de taille pour les morceaux.
- > Les aliments suivants sont inclus: durs, adhérents, fibreux, filandreux, secs, croustillants, effritables avec pépins, graines, membranes, peaux, cosses, os ou arêtes ainsi que les textures doubles ou hétérogènes et les mélanges solides/liquides.



### 3.6. DYSPHAGIE SUR LIQUIDES CHEZ LE SUJET ÂGÉ



Niveau 4 : utilisez le test d'égouttement à la fourchette / à la cuillère inclinée



Les textures des liquides (de 0 à 4) ont été établies en fonction de leur vitesse d'écoulement au départ d'une seringue graduée de 10 ml

## 3.6. DYSPHAGIE | IDDSI B0 À 4

### Dysphagie sur liquides IDDSI B

- > Les **besoins hydriques** des personnes âgées sont estimés à 2,5 litres/jour (dont 1 L provient des aliments et 1,5 L provient des boissons).
- > La **sensation de soif** diminuant avec l'âge, il est primordial de proposer à intervalles réguliers de petites quantités de liquide.
- > Des **boissons diverses et variées** peuvent être proposées suivant le goût et les habitudes de chaque personne:
  - Eau plate, pétillante, aromatisée, au sirop, etc.
  - Thé, tisane, café, chicorée, cacao chaud, etc.
  - Jus de fruits, sodas, laitages, etc.

Le **grade d'épaississement** des boissons sera précisé par le·la spécialiste de la dysphagie. Les boissons peuvent être épaissies à l'aide de **poudres épaississantes** commercialisées par les sociétés de nutrition et vendues en pharmacie. Il est indispensable de se référer au mode d'emploi du fabricant pour un **dosage adéquat** en fonction du grade IDDSI requis.



Chez certaines personnes âgées, les **boissons** dites « **stimulantes** » (pétillantes, chaudes, froides) peuvent suffire à éviter les fausses routes.

Un **matériel** adapté peut favoriser la consommation de boissons au cours de la journée:



Verre à encoche nasale



Verre incliné à anses



Tasses à anse(s)





ATTEINTES  
COGNITIVES  
MAJEURES

4

## 4.1. MALADIE D'ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES CHEZ LE SUJET ÂGÉ

La perte de poids constituerait le 1<sup>er</sup> symptôme de la maladie constaté par Aloïs Alzheimer en 1906. Elle pourrait précéder les autres signes de la maladie (Wang SY. *J Am Geriatr Soc* 1997; 45: 1189-95 et Barrett-Connor E. *J Am Geriatr Soc* 1996; 44: 1147-52). Chaque changement de stade est en moyenne associé à une perte de poids de 1 kg. Le déclin dans les actes de la vie journalière (AVJ) et les fonctions cognitives est plus rapide chez le patient désorienté dénutri. Une évaluation nutritionnelle systématique au diagnostic ainsi que pendant le suivi et une prise en soin nutritionnelle adaptée font partie intégrante de l'accompagnement global et multidisciplinaire de ces « géants gériatriques ».

- > **Majorer** les apports protidiques et caloriques.
- > **Adapter les textures** en fonction des troubles de déglutition objectivés et de l'état bucco-dentaire.

Veiller à un **environnement sécuritaire**, apaisant et lumineux lors des repas.

**Accompagner le repas** avec bienveillance et favoriser l'autonomie.

### Favoriser la prise alimentaire en **préservant l'indépendance** aussi longtemps que possible

1. Réaliser un suivi de poids et nutritionnel mensuel.
2. Proposer une alimentation enrichie (hyperprotéinée et hypercalorique).
3. Fractionner les prises alimentaires si nécessaire.
4. Instaurer, si nécessaire, un supplément nutritif oral hyperprotéiné hypercalorique (HPHC).
5. Effectuer un bilan logopédique et suivre les recommandations; adapter au besoin les textures pour les solides et/ou liquides.
6. Accepter d'autres façons de manger (par exemple avec les doigts, ou en déambulant).
7. En cas de refus alimentaire sélectif vis à vis de la viande, proposer des plats enrichis avec des œufs ou du fromage.
8. Éviter les heurts lors du passage à table et, si nécessaire, différer le repas.
9. Évaluer régulièrement la situation et adapter la prise en soins globale et nutritionnelle suivant l'évolution de la maladie.



Groupes des Département de Gériatrie









Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ

PWNS  
Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

# ALIMENTATION ENRICHIE | REPÈRES ALIMENTAIRES

## ALIMENTATION ENRICHIE NATURELLEMENT

 <p>Potages ** (maison ou industriels) pour 250 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 c à s de fromage râpé ou 1 portion de fromage fondu</li> <li>- 2 c à s de lait en poudre</li> <li>- 1/2 tranche de jambon mixé</li> <li>- 1 jaune d'œuf</li> <li>- 1 c à s de crème fraîche entière</li> <li>- Croûtons, vermicelles, tapioca</li> </ul>
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter un peu d'huile (olive, colza, soja) aux légumes.</li> <li>- Accompagner les légumes d'une sauce (maison ou industrielle) p.ex. béchamel ou Mornay réalisée au lait entier additionné de lait en poudre (1 c à s/100ml de lait).</li> <li>- Servir les légumes en gratin avec du fromage râpé, en flans de légumes ou dans une tourte.</li> <li>- Servir les fruits en compote avec une meringue / Préparer des crumble avec fruits, des clafoutis / Mixer les fruits avec de la poudre de lait</li> </ul>
 <p>Pâtes, riz, purée*</p>	<p>Ajouter du fromage (parmesan), du beurre, de la crème entière, des lardons, des jaunes d'œufs ou de l'huile (olive, colza, soja).</p>
 <p>Produits laitiers*</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les choisir entiers et non allégés, éventuellement aux fruits (compote, fruits au sirop, fruit frais)</li> <li>- Les produits laitiers (fromage blanc, yaourts) et desserts lactés « maison » (riz au lait, pudding, flan, etc.) peuvent être enrichis avec du lait en poudre (1 c. à s.) ou du lait concentré sucré, de la confiture, du caramel, du chocolat, du miel, du coulis de fruit, de la purée de marrons, de pâte au spéculoos, etc.</li> <li>- Le fromage frais peut remplacer la mayonnaise dans les mousses (mousse de jambon, thon, saumon, surimi, œufs durs etc.)</li> <li>- Réaliser des milk-shake (au départ de lait entier ou de crème glacée), éventuellement aux fruits.</li> </ul>
 <p>Œuf</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous toutes ses formes: omelette, à la coque, au plat, cuit dur, brouillé</li> <li>- En plat unique : tourtes de légumes, crêpes salées ou sucrées, pain perdu, lait de poule, flan salé ou sucré</li> <li>- Dans différentes préparations sucrées ou salées: purée, soufflé, dans une mousse au fromage blanc, quiches, cakes salés ou sucrés.</li> </ul>
 <p>Boissons</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remplacer le lait du café par 1 c à s de lait en poudre ou 50ml de lait concentré ou de crème entière (30-40% MG) ou un SNO neutre**</li> <li>- Aromatiser l'eau à l'aide de sirops</li> </ul>
<p>Produit du commerce intéressants</p>	<p>Exemple (non exhaustif): laitages et crèmes enrichis en calories et en protéines, aromatisés, en vente libre.</p>

\* Ajouter en outre une poudre hyperprotéinée selon les recommandations du fabricant. En vente libre en pharmacie.

\*\* Supplément nutritif oral - goût neutre (en vente libre en pharmacie et parapharmacie): 1 volume de supplément pour 2 volumes de potage.

## ALIMENTATION MEDICALE (suivant le conseil du diététicien)

Divers suppléments nutritifs oraux (répondant aux critères FSMP, *food for medical special purposes*) peuvent être utilisés suivant les conseils du diététicien et/ou du médecin afin de couvrir les besoins nutritionnels.



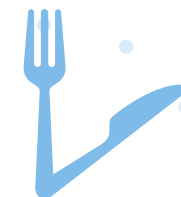
Groupes des Diététiciens de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



# ALIMENTATION ENRICHIE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou crêpes ou pain perdu ou brioche, gruau d'avoine, etc.	Potage préparé « maison » ou en brique ou surgelé, enrichi	<b>FÉCULENTS :</b> Pain (2 tranches minimum) ou sandwichs
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine Purée d'oléagineux	<b>FÉCULENTS :</b> Purée, min. 3 - 4 pommes de terre, riz, pâtes, frites OU pâtes-repas	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine Purée d'oléagineux
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, sirop, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage (tous), fromage frais, fromage fondu, fromage blanc - Charcuterie - Œufs sous toutes leurs formes	<b>LÉGUMES :</b> Minimum 160 g cuits accompagnés de crème, de sauce béchamel ou Mornay ou en gratin, ou crus assaisonnés de vinaigrette	<b>GARNITURE :</b> Minimum 80 g de poisson, viande froide ou ou 2 œufs ou minimum 60 g fromage. <u>Ou plat complet chaud :</u> quiche, tourte aux légumes, crêpes farcies ou sucrées, omelette, pâtes chaudes (au jambon, bolognaise), pizza, etc. <u>Ou plat complet froid :</u> salade de pâtes froides (au jambon, au thon, avec des cubes de fromage, assiette froide, etc.
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Produits laitiers: yaourt, fromage blanc, crème pudding, etc.	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Minimum 100 g de viande, poisson, crustacés ou mollusques, ou des oeufs (2), ou des alternatives végétales, en complément <u>Ou plat unique :</u> lasagne, hachis parmentier (aux carottes, aux épinards, aux chicons), risotto (avec viande et légumes), pâtes (avec viande et légumes), vol au vent, carbonnades, blanquette de veau, etc.	<b>LÉGUMES :</b> Potage enrichi ou une portion de légumes (voir midi)
	Toutes les sauces	Toutes les sauces

DESSERT OU COLLATION (2 À 3 PAR JOUR) : Potage enrichi ou tartine garnie ou dessert lacté ou un morceau de chocolat ou une pâtisserie ou un fruit ou un supplément nutritif oral ou fruits oléagineux ou séchés ou biscuits accompagnés de crème anglaise/Chantilly

<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, jus de fruits, boissons alcoolisées avec modération	<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, etc.
---	--	---



Groupe des Députés de la Région wallonne





DIGESTIVE

5

## 5.1. ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES STRICTE CHEZ LE SUJET ÂGÉ

L'alimentation pauvre en fibres stricte est basée sur l'exclusion de toute source de fibres. Cette restriction est conseillée pour une période temporaire et uniquement sur avis médical. Suivant le cas, elle permet de réduire le volume des selles, les douleurs et les gaz, d'améliorer la qualité de vie et de limiter le risque d'occlusion. Elle est également recommandée sur 3 jours maximum pour la préparation à des examens médicaux diagnostiques, afin d'assurer un tube digestif le plus propre possible permettant une bonne visibilité de l'opérateur lors de l'examen (coloscopie, coloscanner, etc.). La tolérance digestive individuelle doit être prise en compte en évitant toutefois des restrictions abusives et injustifiées afin de limiter les risques nutritionnels. Cette alimentation apporte maximum 10 à 14g de fibres par jour.

- > **Prendre le temps** de manger, dans le calme.
- > Bien **mastiquer** les aliments.
- > **Se reposer** un moment après les repas en **position assise**.



Réintroduire **un aliment à la fois**, en tenant compte de la tolérance digestive individuelle.

### limiter dans le temps et suivant avis médical l'application d'une **alimentation restrictive**

1. Prendre les repas à heures régulières. Ne pas sauter de repas.
2. Fractionner l'alimentation en 3 repas et, éventuellement, 1 à 2 collations/jour.
3. Veiller à une bonne hydratation (1,5 L à 2 L de boissons par jour).
4. Privilégier les aliments et céréales raffinés.
5. Éviter la consommation de boissons alcoolisées, de thé et café forts, de piment et d'épices irritantes.
6. Conserver une alimentation la plus variée possible.
7. En cas de dénutrition, enrichir l'alimentation suivant la tolérance individuelle par le biais d'un enrichissement naturel ou d'un supplément nutritif oral ne contenant pas de fibres.









Groupes des Département de Gériatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



# ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES STRICTE | REPÈRES ALIMENTAIRES

	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS À TEMPORAIREMENT SUPPRIMER
 <p>Féculents</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain blanc (grillé ou non), biscottes/cracottes, sandwichs, pistolets blancs, craquelin</li> <li>- Pétales de maïs ou blé nature, riz soufflé</li> <li>- Pomme de terre épluchée sous toutes ses formes</li> <li>- Riz blanc, pâtes blanches, farine blanche, semoule, boulghour, tapioca, gnocchi, polenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain gris, pain complet ou multicéréales, pain aux fruits secs, cramiq</li> <li>- Céréales petit-déjeuner riches en fibres</li> <li>- Riz complet, pâtes complètes, blé, quinoa, gruau d'avoine, muesli, farine complète</li> </ul>
 <p>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huile, beurre, margarine, sauces, etc.</li> <li>- Sauces sans légumes ou herbes ou condiments ou grains, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauce béarnaise, tartare, au poivre vert ou rose, à la moutarde à l'ancienne ou contenant des fibres</li> <li>- Fruits oléagineux (pistaches, noix, cacahuètes, amandes, etc.)</li> </ul>
 <p>Viande Volaille Poisson Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes non cartilagineuses, volailles, poissons, œufs, etc.</li> <li>- Charcuteries et alternatives végétariennes à base de tofu, seitan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charcuterie avec noix, noisettes</li> <li>- Plats épicés</li> <li>- Burgers et alternatives végétariennes à base de Quorn®, tempeh</li> <li>- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.)</li> </ul>
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bouillon filtré (eau chaude + cube de bouillon, ou infusion de légumes et/ou viande)</li> <li>- Jus de fruit sans pulpe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les légumes crus, cuits ou en potage</li> <li>- Tous les fruits crus, cuits, en compote, en conserve</li> <li>- Jus de fruit avec pulpe</li> <li>- Fruits secs (pruneaux, abricots secs, dattes, figues séchées, etc.)</li> </ul>
 <p>Produits laitiers</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits laitiers nature, aromatisés, yaourt nature ou aromatisé</li> <li>- Fromages à pâte dure, molle, persillée, frais, fondus, fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits laitiers aux fruits et aux céréales</li> <li>- Fromages avec noix, noisettes et fruits secs</li> </ul>
<p>Autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sel et épices moulues (poivre moulu, noix de muscade et cumin en poudre, etc.)</li> <li>- Herbes aromatiques (thym, origan, herbes de Provence, etc.)</li> <li>- Gelée, sirop de fruits, sucre, cassonade, pâte à tartiner, etc.</li> <li>- Biscuit sec (cake, madeleine, petit beurre, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Epices en grains (graines de fenouil, coriandre, poivre, etc.)</li> <li>- Graines de pavot, sésame, tournesol, lin, etc.</li> <li>- Epices irritantes (pili-pili, harissa, curry vert/rouge/jaune, poivre de cayenne, etc.)</li> <li>- Condiments (oignons, cornichons, câpres, pickles, moutarde à l'ancienne, etc.)</li> <li>- Biscuits petit déjeuner, aux céréales, enrichis en fibres ou oléagineux, etc.</li> <li>- Confiture, marmelade, chocolat aux noix, noisettes, amandes, etc.</li> </ul>
 <p>Boissons</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Café et thé léger, tisane, eau plate</li> <li>- Bouillon filtré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Café et thé forts</li> <li>- Boissons gazeuses</li> <li>- Boissons alcoolisées</li> </ul>



# ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES STRICTE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> - Pain blanc grillé ou non, baguette blanche, biscottes/cracottes blanches, pistolets blancs, sandwichs blancs, couques au beurre, craquelin, etc. - Céréales petit déjeuner à base de pétales de maïs ou blé ou de riz soufflé - Pain perdu, crêpes	<b>BOUILLON FILTRÉ</b>	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc grillé ou non, baguette blanche, biscottes/cracottes blanches, pistolets blancs, sandwichs blancs, couques au beurre, craquelin, etc.
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS :</b> Tous suivant liste des aliments à privilégier et recommandations	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre ou margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Gelée de fruit, sirop, miel, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage ou charcuterie (sans épices en grains, sans noix, sans noisettes, sans fruits secs), œufs	<b>SAUCE :</b> Beurre ou huile Jus de viande à base de poudre Sauce hollandaise	<b>GARNITURE SANS ÉPICES EN GRAINS, SANS HERBES, SANS NOIX, NOISETTES OU FRUITS SECS :</b> - Fromage - Viande ou charcuterie - Poisson, crustacés - Œufs
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt nature sucré ou aromatisé, lait, fromage blanc ou aromatisé	<b>FÉCULENTS :</b> - Pommes de terre sans peau vapeur ou en purée - Riz blanc, pâtes blanches, semoule de blé, tapioca, gnocchi	<b>BOUILLON FILTRÉ</b>
<b>DESSERT OU COLLATION :</b> - Yaourt ou fromage blanc nature ou aromatisés, flan, crème pudding, semoule de riz, mousse au chocolat, glace - Biscuits secs (madeleine, petit-beurre, gaufre nature, boudoir, galette, meringue, etc.) - Tarte au sucre, tarte au riz, tarte au flan (tarte sans fruits ni compote)		
<b>BOISSON :</b> Eau plate, café léger, thé, tisane	<b>BOISSON :</b> Eau plate	<b>BOISSON :</b> Eau plate, café léger, thé, tisane



## 5.2. ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES CHEZ LE SUJET ÂGÉ

Les fibres font partie intégrante d'une alimentation équilibrée car elles permettent entre autres de garantir un transit intestinal optimal. L'alimentation thérapeutique pauvre en fibres est prescrite dans certains troubles fonctionnels ou dans d'autres pathologies du tube digestif. Elle peut apporter un confort digestif en améliorant certains symptômes. Elle a pour but de réintroduire progressivement les fibres alimentaires. C'est une étape transitoire qui doit tenir compte de la tolérance digestive individuelle. Si la recommandation actuelle pour l'adulte et l'aîné en dehors de toute pathologie digestive est d'atteindre un apport minimal de 30g de fibres par jour, l'alimentation thérapeutique pauvre en fibres apportera idéalement 15 à 20g de fibres par jour.

- > Réintroduire **un aliment à la fois**, en tenant compte de la tolérance individuelle.
- > Tendre progressivement vers une **alimentation variée** et **équilibrée**.

Prendre le temps de manger, dans le calme.

Bien mastiquer les aliments.

Se reposer un moment après les repas en position assise.

### Limiter dans le temps et suivant avis médical l'application d'une **alimentation restrictive**

1. Prendre les repas à heures régulières. Ne pas sauter de repas.
2. Fractionner l'alimentation en 3 repas et, éventuellement, 1 à 2 collations/jour.
3. Veiller à une bonne hydratation (1,5 L à 2 L de boissons par jour).
4. Privilégier les aliments et céréales raffinés\*.
5. Éviter la consommation de boissons alcoolisées, de thé et café forts, de piment et d'épices irritantes.
6. En cas de dénutrition, enrichir l'alimentation suivant la tolérance individuelle par le biais d'un enrichissement naturel ou d'un supplément nutritif oral ne contenant pas de fibres.

\* Raffinés : ne contenant pas de fibres, blancs








Groupes des Département de Gériatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ

PWNS -be-  
Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

# ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES | REPÈRES ALIMENTAIRES

	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS À TEMPORAIREMENT SUPPRIMER
 <p>Féculents</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain blanc (grillé ou non), biscottes/cracottes, sandwichs, pistolets blancs, craquelin</li> <li>- Pétales de maïs ou blé nature, riz soufflé</li> <li>- Pomme de terre épluchée sous toutes ses formes</li> <li>- Riz blanc, pâtes blanches, farine blanche, semoule, boulghour, tapioca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain gris, pain complet ou multicéréales, pain aux fruits secs, cramiq</li> <li>- Céréales petit-déjeuner riches en fibres</li> <li>- Riz complet, pâtes complètes, blé, quinoa, gruau d'avoine, muesli, farine complète</li> </ul>
 <p>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huile, beurre, margarine, sauces, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruits oléagineux (pistaches, noix, cacahuètes, amandes, etc.)</li> </ul>
 <p>Viande Volaille Poisson Œufs Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les viandes, volailles, poissons, œufs</li> <li>- Charcuteries et alternatives végétariennes à base de tofu, seitan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charcuterie avec noix, noisettes</li> <li>- Plats épicés</li> <li>- Burgers et alternatives végétariennes à base de Quorn®, tempeh</li> <li>- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.)</li> </ul>
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potages de légumes (cuits)</li> <li>- Légumes cuits tels que blancs de poireaux, carotte, chicon, chou-fleur ou brocoli (en bouquet), courgette, endive, épinards, haricots verts extra-fins, potiron, tomate sans pépin, etc.</li> <li>- Jus de fruit sans pulpe, fruits cuits sans peau et épépinés (fruits en conserve, au sirop, en compote, pomme ou poire cuites, etc.), banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les légumes crus et tous types de salade</li> <li>- Les légumes cuits tels que : asperge, céleri, champignon, chou (blanc, rouge, vert, chinois, de Bruxelles), choucroute, salsifis</li> <li>- Fruits crus</li> <li>- Fruits secs (pruneaux, abricots secs, dattes, figues séchées,)</li> </ul>
 <p>Produits laitiers</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits laitiers nature, aromatisés, aux fruits, yaourt nature, yaourt aux fruits</li> <li>- Fromages à pâte dure, molle, persillée, frais, fondus, fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits laitiers aux céréales</li> <li>- Fromages avec noix, noisettes et fruits secs</li> </ul>
<p>Autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sel et épices moulues (poivre moulu, noix de muscade et cumin en poudre, etc.)</li> <li>- Herbes aromatiques (thym, origan, herbes de Provence, etc.)</li> <li>- Confiture, marmelade, gelée, sirop de fruits, sucre, cassonade, etc.</li> <li>- Biscuit sec (cake, madeleine, petit beurre, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Epices en grains (graines de fenouil, coriandre, poivre, etc.)</li> <li>- Graines de pavot, sésame, tournesol, lin, etc.</li> <li>- Epices irritantes (pili-pili, harissa, curry vert/rouge/jaune, poivre de cayenne, etc.)</li> <li>- Condiments (oignons, cornichons, câpres, pickles, moutarde à l'ancienne, etc.)</li> <li>- Biscuits petit déjeuner, aux céréales, enrichis en fibres ou oléagineux, etc.</li> <li>- Chocolat aux noix, noisettes, amandes, etc.</li> <li>- Boissons alcoolisées</li> </ul>



# ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> - Pain blanc grillé ou non, biscottes blanches, sandwichs, pistolets, baguette blanche - Céréales petit déjeuner - Pain perdu, crêpes, brioche, craquelin	Potage réalisé avec les légumes à privilégier	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc grillé ou non, biscottes blanches, sandwichs, pistolets, baguette blanche
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine	<b>FÉCULENTS :</b> - Riz blanc, pâtes blanches, polenta, gnocchi - Pommes de terre épluchées sous toutes leurs formes	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, gelée de fruit, sirop, miel, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage ou charcuterie (sans épices en grains, sans noix, sans noisettes, sans fruits secs), œufs	<b>LÉGUMES OU FRUITS :</b> Légumes cuits: voir aliments à privilégier	<b>GARNITURE (SANS ÉPICES EN GRAINS, SANS NOIX, SANS NOISETTES, SANS FRUITS SECS) :</b> - Fromage - Ou viande ou charcuterie - Ou Poisson, crustacés - Ou œufs
<b>PRODUIT LAITIÈRE:</b> Yaourt nature sucré ou aromatisé ou aux fruits, fromage blanc nature ou aromatisé ou aux fruits (cuits)	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS :</b> Suivant liste des aliments à privilégier et recommandations  <b>SAUCE :</b> Beurre ou huile, jus de viande à base de poudre, sauce hollandaise	Potage réalisé avec les légumes à privilégier
<b>DESSERT OU COLLATION :</b> - Fruits cuits sans peau et épépinés (compote, pomme cuite, poire cuite, fruits en conserve, etc.), banane - Yaourt ou fromage blanc nature, aromatisés, ou aux fruits, flan, crème pudding, mousse au chocolat, semoule de riz, glaces - Biscuits secs (madeleine, petit-beurre, gaufre, boudoir, galette, meringue, etc. tous les biscuits non enrichis en fibres et fruits oléagineux) - Tarte au sucre, tarte au riz, tarte au flan, tarte aux fruits cuits (pommes, poires)		
<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, café léger, thé, tisane, lait, jus de fruit, jus végétaux	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, café léger, thé, tisane, jus de fruit	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, café léger, thé, tisane, jus de fruit, jus végétaux



Groupes des Députés de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



PWNS -be-  
Plan Nutrition Équilibre et Bien-être des Aînés

## 5.3. CONSTIPATION CHEZ LE SUJET ÂGÉ

On parle de constipation en cas de moins de 3 selles par semaine, en présence de selles dures et/ou de difficultés d'exonération (efforts de poussée, sensations de gêne ou d'évacuation incomplète).

Elle peut s'accompagner de douleurs abdominales, d'inconfort, de crampes, de ballonnements.

Elle peut être causée par certains traitements, un manque d'activité physique, une alimentation pauvre en fibres ou une consommation insuffisante en eau (déficit d'hydratation). Le fécalome, accumulation de selles sèches dans la partie terminale du rectum, en est la manifestation extrême. Il est fréquent chez les personnes âgées alitées.

- > Conserver une alimentation variée.
- > **Boire 1,5 à 2 L** de boissons variées par jour.
- > Pratiquer une **activité physique** régulière.
- > Consommer des aliments riches en **fibres**.

### Autres mesures de prévention de la constipation:

- > Procéder à un **(auto-)massage abdominal** 2h après le repas.
- > **Se présenter aux toilettes** à heures fixes, après les repas.
- > **Poser les pieds sur un tabouret** en vue de l'exonération, surtout si la toilette est surélevée.

### Favoriser une **alimentation variée** et une **bonne hygiène de vie**

1. Consommer au quotidien des aliments non raffinés\*, des fruits et légumes, des fruits à coque et séchés, et régulièrement des légumineuses.
2. Consommer des produits laitiers riches en ferments lactiques.
3. Consommer de préférence des eaux riches en magnésium et des jus de fruits frais.
4. En cas de dénutrition, enrichir l'alimentation.
5. Demander au médecin de revoir certains traitements pouvant être à l'origine de la constipation, ou de prescrire des probiotiques afin de favoriser la restauration du microbiote intestinal.
6. Pratiquer une activité physique adaptée au quotidien.
7. En présence d'un fécalome, demander un avis médical.

\* Raffinés : ne contenant pas de fibres, blancs



Groupe des Départements de Gériatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

# CONSTIPATION | REPÈRES ALIMENTAIRES

	ALIMENTS À PRIVILÉGIER POUR LE TRANSIT	ALIMENTS QUI ONT TENDANCE À CONSTIPER
 <p>Féculents et céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain gris, complet</li> <li>- Céréales complètes (grau d'avoine, muesli)</li> <li>- Riz complet, pâtes complètes, semoule, pommes de terre, purée, fritures</li> <li>- Viennoiseries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain blanc, biscottes</li> <li>- Riz blanc, pâtes blanches</li> </ul>
 <p>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre, margarine, minarine</li> <li>- Huiles</li> <li>- Mayonnaise, sauces, vinaigrette</li> <li>- Crème</li> <li>- Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.)</li> </ul>	
 <p>Viande Volaille Poisson Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes et préparations de viande</li> <li>- Volailles et préparations de volaille</li> <li>- Poissons et préparations de poisson</li> <li>- Œufs (éviter œuf dur)</li> <li>- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, etc.), et alternatives végétales sous toutes leurs formes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Œufs durs</li> </ul>
 <p>Boissons</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Café et thé, tisane, eaux, cacao et lait</li> <li>- Jus de fruits frais</li> <li>- Smoothie aux fruits</li> </ul>	
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous, crus, cuits, sous toutes leurs formes</li> <li>- Potages de légumes</li> <li>- Pruneaux</li> <li>- Fruits séchés (dattes, figes, abricots)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carottes cuites, chou fleur cuit</li> <li>- Bananes, myrtilles, pommes rapées crues ou cuites</li> </ul>
 <p>Produits laitiers</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourts (contenant des ferments vivants)</li> <li>- Entremets lactés (pudding, grauu d'avoine, etc.)</li> <li>- Laits et fromages fermentés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riz au lait</li> </ul>
<p>Autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiture, miel, sirop, choco, compote</li> </ul>	



Groupes des Délégués de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

# CONSTIPATION | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> - Pain gris ou complet - Céréales complètes (gruau avoine, muesli)	<b>POTAGE</b>	<b>FÉCULENTS :</b> Pain gris ou complet
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine	<b>FÉCULENTS :</b> Pommes de terre, purée, riz complet, pâtes complètes, fritures (éviter le riz blanc)	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, gelée, sirop, pâte à tartiner, compote <u>Protéinée :</u> - Fromage en tranches, fromage fondu, fromage blanc, fromage frais, fromage fermenté (type brie, camembert) - Charcuteries - Œufs sous toutes leurs formes (sauf œuf dur)	<b>LÉGUMES OU FRUITS :</b> Tous, sous toutes leurs formes	<b>GARNITURE :</b> - Fromage, fromage fondu, fromage blanc - Ou viande froide ou charcuterie - Ou poisson, salades de poisson - Ou œufs (éviter l'œuf dur) - Ou alternatives végétales
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Yaourt ou lait fermenté	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Tous	- Potage - Crudités ou légumes cuits
<b>DESSERT OU COLLATION :</b> - Fruits frais, compotes, fruits au sirop, fruits oléagineux ou séchés - Smoothies aux fruits - Entremets lactés		
<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, jus végétaux, etc.	<b>BOISSON :</b> Eau plate, eau pétillante, jus de fruits, boissons alcoolisées avec modération, etc.	<b>BOISSON :</b> Café, thé, tisane, cacao, chicorée, lait, eau, jus de fruit, jus végétaux, etc.



## 5.4. DIARRHÉE CHEZ LE SUJET ÂGÉ

Plus de 3 selles molles/ liquides par jour et/ou des selles d'un poids supérieur à 300 g par jour signent une diarrhée. Celle-ci peut s'accompagner de douleurs abdominales et/ou de nausées et/ou de vomissements. Elle peut être associée à une déshydratation excessivement fréquente chez le sujet âgé dont les principaux symptômes sont une bouche très sèche, une soif intense, une fatigue importante et des urines colorées et odorantes.

- > **Conserver une alimentation variée** et la moins restrictive possible pour couvrir les besoins.
- > **Fractionner l'alimentation** en 3 repas et 2 collations.
- > **Prendre le temps** de manger et bien mâcher.

Réintroduire **progressivement** une **alimentation standard** dès l'amélioration des symptômes.

Renforcer l'hydratation à l'aide de **boissons variées** pour compenser les **pertes hydriques** (minimum 1,5 L/jour).

### Limiter dans le temps l'application d'une alimentation restrictive (3 jours)

1. Préférer les repas légers aux repas copieux.
2. Consommer les aliments gras et sucrés suivant tolérance car ils stimulent le transit intestinal.
3. Privilégier les modes de cuisson peu gras.
4. Pour assaisonner les plats, préférer les épices douces et les herbes aromatiques aux épices irritantes pour l'intestin.
5. Saler les préparations en suffisance (en l'absence de contre-indications) afin de compenser les pertes en sel.
6. Préférer les féculents raffinés\* aux aliments complets.
7. Éviter les crudités (fruits et légumes) et les légumineuses, limiter les légumes cuits.
8. Suivant l'avis du médecin, prendre des gélules de probiotiques afin de rétablir le microbiote intestinal.
9. Elargir progressivement l'alimentation pour un retour à une alimentation standard endéans les 7 jours.
10. Consulter un médecin si la diarrhée persiste au-delà de 3 jours.



Groupement des Départements de Gériatrie











Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ

PWNS  
-be-  
Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

\* Raffinés : ne contenant pas de fibres, blancs

# DIARRHÉE | REPÈRES ALIMENTAIRES

	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS QUI ONT TENDANCE À ACCÉLÉRER LE TRANSIT
 <p>Féculeux et céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain blanc, biscottes, cracottes</li> <li>- Sandwich mou, pistolet blanc</li> <li>- Riz blanc, pâtes blanches, semoule, pommes de terre, purée</li> <li>- Flocons d'avoine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain gris ou complet</li> <li>- Viennoiseries</li> <li>- Riz complet, pâtes complètes</li> <li>- Frites et fritures, préparations de pommes de terre grasses</li> </ul>
 <p>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre, margarine, minarine</li> <li>- Huile (cruie)</li> <li>- Mayonnaise au yaourt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauces grasses, graisses cuites</li> <li>- Mayonnaise ordinaire et sauces montées au beurre</li> <li>- Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.)</li> </ul>
 <p>Viande Volaille Poisson Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes et préparations maigres</li> <li>- Volailles nature ou sans sauce grasse</li> <li>- Poissons nature sans sauce grasse</li> <li>- Œufs préparés sans matière grasse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes ou volailles grasses ou préparations grasses: hachés, saucisses</li> <li>- Poissons panés</li> <li>- Volailles panées ou hachées</li> <li>- Légumineuses: pois chiches, lentilles, haricots secs</li> <li>- Beignets et plats frits</li> </ul>
 <p>Boissons</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Café et thé légers, tisane, eaux, lait, cacao, jus végétaux</li> <li>- Potage aux carottes, bouillon</li> <li>- Eau de riz salée et sucrée</li> <li>- Jus de pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Café fort</li> <li>- Potage de légumes, jus de fruits frais</li> <li>- Boissons grasses: milkshake avec glace et crème</li> <li>- Boissons sucrées et/ou contenant des alcaloïdes (sodas, boissons excitantes)</li> </ul>
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carotte, chou-fleur, chicon (endive), courgette, blanc de poireau (élargir selon la tolérance)</li> <li>- Banane, pomme râpée, poire, coing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Légumes indigestes : champignons, choux, pois, poivrons, tomates, crudités, etc.</li> <li>- Autres fruits</li> <li>- Fruits secs</li> </ul>
 <p>Desserts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourt nature, crème pudding, flan, semoule de riz, riz au lait, ...</li> <li>- Crème végétale en cas d'intolérance au lactose</li> <li>- Biscuits secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourt aux fruits, desserts gras (mousses, glaces)</li> <li>- Crème fraîche et desserts qui en contiennent</li> <li>- Pâtisseries grasses, biscuits au chocolat</li> </ul>
 <p>Garnitures de souper et déjeuner</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromages à pâte dure ou pressée (gouda, fromages d'abbaye, comté, etc.) et charcuteries maigres (jambon, filet de poulet, etc.), œufs préparés sans matière grasse</li> <li>- Confiture de myrtilles, gelée de groseilles, gelée de coing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fromages forts (époisses, Herve, etc.) et charcuteries grasses (salami, pâté, saucisson, etc.)</li> <li>- Préparations grasses (salades à base de mayonnaise)</li> <li>- Pâte à tartiner</li> </ul>
 <p>Epices</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muscade, cumin, paprika doux</li> <li>- Herbes aromatiques (basilic, thym, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pili-pili, poivre de cayenne, paprika fort, piment</li> <li>- Sauce piquante</li> </ul>



# DIARRHÉE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc grillé ou non, biscottes	Potage constipant (carottes, chou-fleur, courgettes) réalisé sans oignons	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc grillé ou non, biscottes
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine	<b>FÉCULENTS :</b> Riz ou pâtes et dans un second temps pommes de terre cuites à l'eau ou en purée (lait suivant tolérance)	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture de myrtilles, sirop, gelée de fruits <u>Protéinée :</u> - Fromage en tranches jeune, fromage frais, fondu, fromage blanc - Ou œufs préparés sans matière grasse	<b>LÉGUMES OU FRUITS :</b> Légumes cuits nature suivant liste	<b>GARNITURE:</b> - Fromage en tranches (gouda, abbaye), fromages à pâte dure - Ou viandes froides ou charcuteries maigres - Ou poissons maigres - Ou œufs préparés sans matière grasse
<b>PRODUIT LAITIER:</b> Yaourt nature sucré ou aromatisé, yaourt aux myrtilles, ou lait fermenté, fromage blanc nature ou aromatisé	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS :</b> Viande maigre grillée ou pochée (blanc de volaille, escalope de veau, steak grillé) ou poisson poché ou cuit au four ou œufs cuits avec peu ou sans graisse	Potage constipant (carottes, chou-fleur, courgettes) réalisé sans oignons
	<b>SAUCE :</b> Beurre frais ou huile crue, bouillon filtré (de viande ou de poisson)	
<b>DESSERT OU COLLATION :</b> - Banane, pomme râpée - Biscuits secs (boudoirs, petit beurre, galette de riz) - Yaourt nature sucré ou aromatisé ou aux myrtilles, crème pudding, flan, laitages, crèmes végétales		
<b>BOISSON :</b> - Eau, café léger, thé, tisane - Jus végétaux (soja, amandes, riz, avoine, coco, noisettes) - Eau de riz salée et sucrée - Lait - Jus de pomme	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante - Eau de riz salée et sucrée	<b>BOISSON :</b> - Eau, café léger, thé, tisane - Jus végétaux (soja, amandes, riz, avoine, coco, noisettes) - Eau de riz salée et sucrée - Lait - Jus de pomme



Groupes des Départements de Geriatrie

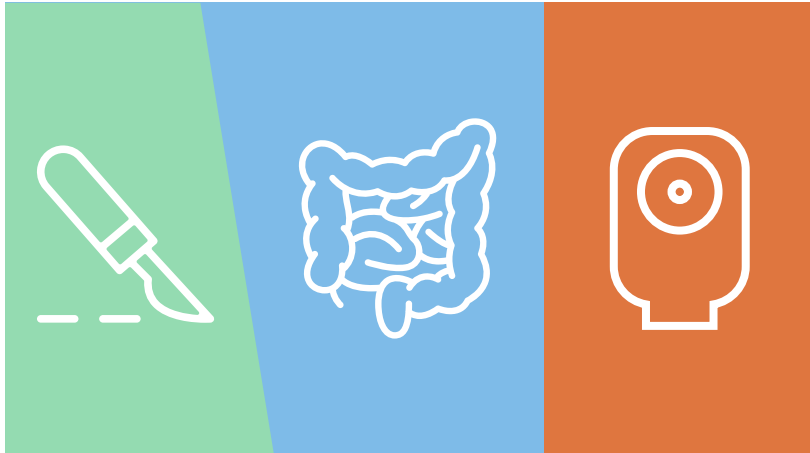


Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Nutrition - Comité et membres des Ateliers

## 5.5. ILÉOSTOMIE CHEZ LE SUJET ÂGÉ



- > **Une iléostomie** entraîne une perte de liquide importante, avec pour conséquence une déplétion en sel, potassium et chlorures.



Le défi par rapport à l'alimentation est de trouver un **juste équilibre** entre le choix d'aliments et le débit de la stomie pour limiter l'inconfort.

Une iléostomie permet de relier l'iléon (partie de l'intestin grêle) à l'extérieur de la paroi abdominale. Le transit intestinal est ainsi dévié et les selles sont récupérées dans la poche de stomie. Selon la pathologie sous-jacente, cette intervention est transitoire ou définitive.

Adopter une **alimentation équilibrée et diversifiée**, en tenant compte de la tolérance individuelle

1. Assurer des apports en liquides atteignant au moins 2 à 2,5 L / jour, principalement entre les repas.
2. Adopter une alimentation riche en sel.
3. Mâcher correctement et manger dans le calme en prenant le temps nécessaire.
4. Tenir compte de la tolérance digestive individuelle et adapter progressivement l'alimentation au cours du temps afin de limiter les risques nutritionnels.
5. Respecter les tolérances digestives en cas de repas livrés ou pris à l'extérieur.
6. Pour améliorer le confort, adapter l'alimentation et la médication aux circonstances particulières: diarrhées, odeurs désagréables, flatulences, irritation de la peau, coloration excessive des selles.



# ILÉOSTOMIE | REPÈRES ALIMENTAIRES



EN CAS DE:	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS
Diarrhées	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter les quantités de boisson (1 verre d'eau lors de chaque vidange)</li> <li>- Jus végétaux (soja, avoine, riz, amandes)</li> <li>- Banane mûre, pomme rapée, gelée de coing, myrtilles</li> <li>- Carottes cuites, jus de carottes</li> <li>- Pâtes, flocons d'avoine, tapioca, biscuits secs</li> <li>- Œuf dur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prunes, pruneaux, figes, cerises, groseilles, rhubarbe, fruits et légumes crus</li> <li>- Produits laitiers sauf yaourt</li> <li>- Le son (fibres)</li> <li>- Les aliments trop gras</li> </ul>
Obstruction de la stomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien mâcher chaque bouchée</li> </ul>	<p>Aliments avec résidus, membranes, à grains ou fils:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ananas, fraises, framboises, groseilles, noix de coco, peaux de pomme, fruits secs (dattes, figes, pruneaux), pop-corn, fruits oléagineux (noix, noisettes, etc.)</li> <li>- Asperges, céleri, champignons, épinards, laitue, maïs, tomates, salade de chou, olives</li> </ul> <p>Viandes et charcuteries cartilagineuses (ex: carbonnades, etc.)</p>
Irritation de la peau		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jus de citron et autres jus de fruits acides</li> <li>- Vinaigre, moutarde, piments, cornichons, oignons, câpres, plats épicés</li> <li>- Mayonnaise et dérivés</li> <li>- Vin</li> </ul>
Flatulences, gaz et odeurs désagréables*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Babeurre</li> <li>- Persil, yaourt, jus d'airelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aliments riches en sucres simples (goût sucré)</li> <li>- Ail, artichaut, champignons, chou, légumineuses, navets, oignons, poireaux, salsifis</li> <li>- Peau des fruits et légumes</li> <li>- Viandes faisandées, aliments fumés, abats, œuf dur, fromages fermentés</li> <li>- Moutarde et épices fortes</li> </ul>
Coloration excessive		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betteraves, épinards, boudin noir, jus de cassis ou d'airelles, médicament à base de fer</li> </ul>
Pour l'hydratation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eau de vichy (à dégazéifier si besoin) 1 L / jour</li> <li>- OU 2 potages</li> <li>- Saler suffisamment les repas</li> <li>- Boissons tièdes ou à température ambiante</li> <li>- Boire entre les repas de préférence</li> <li>- Vin et bière avec modération selon tolérance personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boissons très gazeuses</li> <li>- Boissons glacées</li> <li>- Boissons chaudes</li> </ul>

En général

Pour ne pas avaler d'air, éviter de consommer du chewing gum ou des boissons gazeuses, de fumer, de boire à la paille, de manger vite ou en parlant

\* Ces désagréments n'ont pas d'effets nuisibles sur la santé mais peuvent être gênants d'un point de vue social



Groupes des Délégués de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



PwNS -be-  
Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Atteints

# ILÉOSTOMIE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, gris, aux céréales, cramiq, sandwich, crêpe	Potage préparé « maison » au départ d'aliments tolérés	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, gris, aux céréales, sandwich
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine	<b>FÉCULENTS :</b> - Pommes de terre, céréales, riz, pâtes nature ou préparés à l'aide de produits tolérés - Frites cuites au four	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, gelée <u>Protéinée :</u> - Fromage en tranches jeune, fromage frais, fondu, fromage blanc - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant tolérance - Charcuteries	<b>LÉGUMES :</b> Crus ou cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant tolérance	<b>GARNITURE:</b> - Fromage en tranches jeune, fromage frais, fondu, fromage blanc - Ou viandes froides ou charcuteries tolérées - Ou poissons sous vide ou en conserve au naturel ou à l'huile non préparés ou au vinaigre - Ou œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant tolérance - Ou légumineuses préparées suivant tolérance
<b>BOISSON :</b> - Eau, café, thé, tisane - Lait, cacao - Jus de fruits - Jus végétaux	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> - Viandes, volailles, et poissons frais ou surgelés « nature » préparés « maison » suivant tolérance - Poissons en conserve au naturel ou à l'huile ou au vinaigre - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant tolérance - Plat de pâtes-repas ou légumineuses suivant tolérance	<b>LÉGUMES :</b> - Cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant tolérance - Ou crudités avec assaisonnement toléré - Ou potage préparé « maison » suivant tolérance
	Sauces préparées maison à l'aide de produits autorisés et suivant tolérance	Sauces préparées maison à l'aide de produits autorisés et suivant tolérance

## DESSERT OU COLLATION :

- Crèmes, yaourts, entremets, crêpes, glaces au départ de lait de vache ou de jus végétaux, sorbets
  - Pâtisserie ou biscuit
- Fruits frais ou au sirop, en compote, séchés, oléagineux

	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante - Sodas, jus de fruits - Vin, bière avec modération et suivant tolérance	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante, café, thé, tisane - Sodas, jus de fruits - Vin, bière avec modération et suivant tolérance
--	--	---



Groupes des Députés de Geriatrie

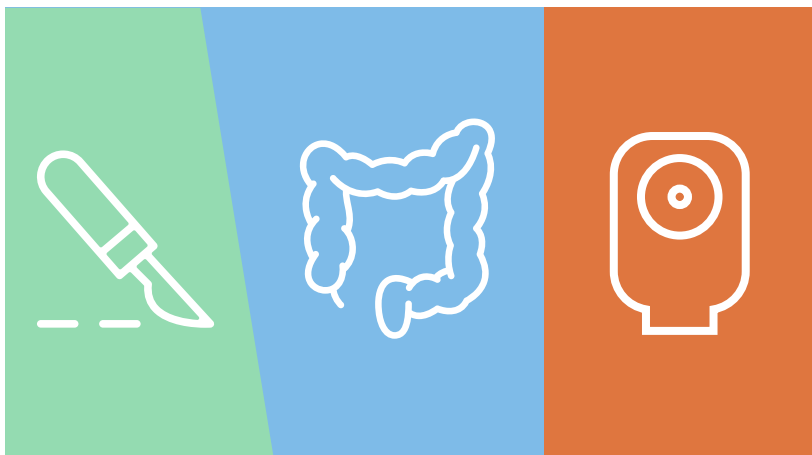


Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Nutrition École et territoire des Ateliers

## 5.6. COLOSTOMIE CHEZ LE SUJET ÂGÉ



Une colostomie permet de relier le côlon (partie du gros intestin) à l'extérieur de la paroi abdominale. Le transit intestinal est ainsi dévié et les selles sont récupérées dans la poche de stomie. Cette solution est définitive ou transitoire selon la pathologie sous-jacente.

- > **Une colostomie** entraîne parfois des diarrhées, des flatulences, de la constipation ou des odeurs désagréables.

Adopter une **alimentation équilibrée et diversifiée**, en tenant compte de la tolérance individuelle

1. Assurer des apports en liquides atteignant au moins 2 L / jour, principalement entre les repas.
2. Eviter les mets trop épicés, trop glacés ou trop chauds.
3. Mâcher correctement et manger dans le calme en prenant le temps nécessaire.
4. Eviter une alimentation trop restrictive.
5. Tenir compte des tolérances/intolérances alimentaires individuelles.
6. En cas de repas livrés ou pris à l'extérieur, veiller à ce que les tolérances digestives soient respectées.
7. Pour améliorer le confort, adapter l'alimentation aux circonstances particulières: diarrhées, odeurs désagréables, flatulences, irritation de la peau, coloration excessive des selles.



Le but de l'alimentation sera de **trouver un juste équilibre** entre certains aliments et le débit de la stomie pour limiter l'inconfort.



# COLOSTOMIE | REPÈRES ALIMENTAIRES



EN CAS DE:	ALIMENTS À FAVORISER	ALIMENTS À ÉVITER
Diarrhées	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter les quantités de boissons (1 verre d'eau à chaque vidange de l'appareil) pour atteindre 2,5 à 3 L / jour (bouillon, Vichy Célestin®)</li> <li>- Jus végétaux (soja, avoine, riz, amande)</li> <li>- Produits céréaliers raffinés (pain blanc, biscottes, pâtes blanches, riz blanc)</li> <li>- Carotte cuite, pomme râpée, riz, banane mûre, eau de riz (tiède ou tempérée avec de la grenadine), pâtes, flocons d'avoine, tapioca, biscuit sec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réduire la quantité de fruits et légumes surtout crus: cerises, groseilles, figes, prunes, pruneaux, rhubarbe</li> <li>- Le son (fibres)</li> <li>- Produits laitiers</li> <li>- Aliments trop gras</li> <li>- Boissons alcoolisées, boissons à base de caféine (café, thé)</li> <li>- Chocolat</li> </ul>
Constipation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Légumes cuits et fruits mûrs cuits</li> <li>- Boire plus de liquides: eau, bouillon de légumes, infusion, jus de fruits, jus de pruneaux (suivant tolérance)</li> <li>- Pain gris</li> <li>- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive</li> </ul>	Carottes cuites, pommes râpée, riz, eau de riz, bananes
Obstruction de la stomie	Bien mâcher chaque bouchée	<p>Aliments avec résidus, membranes, à grains ou fils:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ananas, fraises, framboises, groseilles, noix de coco, peaux de pomme, fruits secs (dattes, figes, pruneaux), pop-corn, fruits oléagineux (noix, noisettes, etc.)</li> <li>- Asperges, céleri, champignons, épinards, laitue, maïs, tomates, salade de chou</li> </ul> <p>Viandes cartilagineuses (ex: carbonnades, etc.)</p>
Flatulences, gaz et odeurs désagréables*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourt maigre</li> <li>- Lait</li> <li>- Babeurre</li> <li>- Jus de canneberge/d'airelles</li> <li>- Persil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boissons gazeuses, bière, café fort</li> <li>- Ail, artichaut, asperges, champignons, choux (sauf chou-fleur et brocoli), choucroute, fèves, légumineuses (pois secs, haricots blancs, etc.), maïs, navets, oignons, poireaux, salsifis</li> <li>- Son, pain complet, céréales enrichies en son</li> <li>- Moutarde, épices fortes, sauces brunes</li> <li>- Viandes faisandées, abats, poisson frit ou gras, aliments fumés, fromage fermenté, œuf dur</li> </ul>
Pour l'hydratation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 L / jour entre les repas</li> <li>- Boissons tièdes ou à température ambiante</li> <li>- Vin et bière avec modération suivant tolérance personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boissons très gazeuses</li> <li>- Boissons glacées</li> <li>- Boissons chaudes</li> </ul>

En général

Pour ne pas avaler d'air, éviter de consommer du chewing gum ou des boissons gazeuses, de fumer, de boire à la paille, de manger vite ou en parlant

\* Ces désagréments n'ont pas d'effets nuisibles sur la santé mais peuvent être gênants d'un point de vue social



# COLOSTOMIE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, gris, aux céréales, cramiq, sandwich, crêpe	Potage : préparé « maison » suivant tolérance personnelle	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, gris, aux céréales, sandwich
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine	<b>FÉCULENTS :</b> - Pommes de terre, céréales, riz, pâtes nature ou préparés à l'aide de produits tolérés - Frites cuites au four	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, gelée <u>Protéinée :</u> - Fromage en tranches jeune, fromage frais, fondu, fromage blanc - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant tolérance - Charcuterie	<b>LÉGUMES :</b> Crus ou cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant tolérance	<b>GARNITURE:</b> - Fromage en tranches jeune, fromage frais, fondu, fromage blanc - Ou viandes froides ou charcuteries tolérées - Ou poissons sous vide ou en conserve au naturel ou à l'huile non préparés ou au vinaigre - Ou œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant tolérance - Ou légumineuses préparées suivant tolérance
	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> - Viandes, volailles et poissons frais ou surgelés « nature » préparés « maison » suivant tolérance - Poissons en conserve au naturel ou à l'huile ou au vinaigre - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant tolérance - Plat de pâtes-repas ou légumineuses suivant tolérance	<b>LÉGUMES :</b> - Cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant tolérance - Ou crudités avec assaisonnement toléré - Ou potage préparé « maison » suivant tolérance
	Sauces préparées maison à l'aide de produits autorisés et suivant tolérance	Sauces préparées maison à l'aide de produits autorisés et suivant tolérance
<b>DESSERT OU COLLATION :</b> - Crèmes, yaourts, entremets, crêpes, glace au départ de lait de vache ou de jus végétaux, sorbets - Pâtisserie ou biscuit - Fruits frais ou au sirop, en compote, séchés, oléagineux		
<b>BOISSON :</b> - Eau, café, thé, tisane - Lait, cacao - Jus végétaux - Jus de fruits	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante - Sodas, jus de fruits - Vin, bière avec modération et suivant tolérance	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante, café, thé, tisane - Sodas, jus de fruits - Vin, bière avec modération et suivant tolérance



Groupes des Départements de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



Plan Nutrition. Santé et bien-être des Atouts

## 5.7. MALADIE DE CROHN ET RCUH\* CHEZ LE SUJET ÂGÉ

\* Recto-colite ulcéro-hémorragique

Elles font partie des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI). Elles évoluent par poussées alternées de périodes de rémission plus ou moins prolongées. L'inflammation peut toucher l'ensemble du tube digestif dans la maladie de Crohn mais se situe uniquement au niveau du côlon pour la RCUH. L'alimentation n'a pas d'impact sur le déclenchement des poussées inflammatoires ni sur le retour en rémission. Les symptômes associés aux périodes de poussées sont : douleurs abdominales, troubles du transit, malabsorption, diarrhée (glaires, sang), perte d'appétit et amaigrissement. La diminution des apports alimentaires, l'augmentation des besoins nutritionnels et la malabsorption exposent la personne âgée à un risque élevé de dénutrition.

### En période de poussée inflammatoire :

#### Améliorer le confort digestif et couvrir les besoins nutritionnels

- Privilégier une alimentation pauvre en fibres (ni fruits, ni légumes, féculents raffinés\*).
- Boire 1,5 L à 2 L de boisson / jour.
- Répartir l'alimentation en 3 repas et 1 à 3 collations / jour.
- Enrichir l'alimentation en cas de perte de poids et d'appétit.
- Prendre les repas à heure régulière. Eviter de sauter un repas.
- Prendre le temps de manger et de bien mastiquer les aliments dans une ambiance calme.
- Eviter les produits laitiers **uniquement si** leur consommation amplifie les symptômes.

### En période de rémission :

#### Maintenir une alimentation saine, équilibrée, diversifiée et adaptée à la tolérance digestive personnelle

- Réintroduire progressivement, en fonction de la tolérance, les légumes et les fruits sous forme cuite.
- Réintroduire en petites quantités à plusieurs reprises les aliments qui engendrent de l'inconfort avant de les écarter définitivement de l'alimentation.
- Bien mastiquer et manger dans une ambiance calme.
- Répartir l'alimentation en 3 repas et 1 à 3 collations / jour.
- Maintenir une activité physique régulière.



Groupes des Département de Gériatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



# MALADIE DE CROHN ET RCUH | REPÈRES ALIMENTAIRES

ALIMENTATION RECOMMANDÉE EN PÉRIODE DE POUSSÉE INFLAMMATOIRE	ALIMENTS À SUPPRIMER TEMPORAIREMENT	ALTERNATIVES
 <p>Laitages</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits laitiers aux fruits et aux céréales</li> <li>- Fromages avec noix, noisettes et fruits secs</li> <li>- Lait (suivant tolérance digestive individuelle).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits laitiers nature ou aromatisés</li> <li>- Fromages à pâte dure, molle, persillée, frais, fondus</li> <li>- Lait dé lactosé</li> <li>- Jus végétaux (soja, amandes, riz, avoine)</li> </ul>
 <p>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</p>	<p>Quantité à adapter suivant tolérance individuelle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruits oléagineux (pistaches, noix, cacahuètes, amandes, etc.)</li> <li>- Graines de pavot, sésame, tournesol, lin, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huile, beurre, margarine, sauces, etc.</li> </ul>
 <p>Viande Volaille Poisson Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes grasses</li> <li>- Charcuteries grasses (salami, saucisson, pâté, etc.)</li> <li>- Burgers et alternatives végétariennes à base de Quorn®, tempeh, légumes et légumineuses</li> <li>- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes, volailles, charcuteries maigres</li> <li>- Poissons (non panés), œufs</li> <li>- Tofu, seitan</li> </ul>
 <p>Féculents et céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain gris, multi-céréales, complet</li> <li>- Céréales petit-déjeuner riches en fibres, riz complet, pâtes complètes, blé, quinoa, gruau d'avoine, muesli, farine complète</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain blanc (grillé ou non), biscotte/cracotte, sandwich, pistolet blanc, craquelin</li> <li>- Riz blanc, pâtes blanches, pétales de maïs ou blé nature, riz soufflé, farine blanche, semoule, boulghour, pomme de terre, tapioca</li> </ul>
 <p>Légumes et fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les fruits (crus, cuits ainsi que les jus de fruits contenant de la pulpe)</li> <li>- Les fruits secs (pruneaux d'Agen, abricots secs, raisins secs, dattes, figues séchées, etc.)</li> <li>- Tous les légumes (crus, cuits, en potage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jus de pomme</li> <li>- Bouillon</li> <li>- Potage filtré</li> </ul>
<p>Autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confitures, marmelades</li> <li>- Biscuits « Petit-déjeuner », biscuits aux céréales</li> <li>- Chocolat aux noix, noisettes, amandes, etc.</li> <li>- Épices irritantes (pili-pili, paprika fort, piment) ou en grains (fenouil, etc.)</li> <li>- Condiments (oignons, cornichons, câpres, pickles, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelée, sirop de fruits, sucre, cassonade, etc.</li> <li>- Biscuits secs</li> <li>- Sel et épices peu irritantes (paprika doux, noix de muscade, cumin en poudre, etc.)</li> <li>- Herbes aromatiques en infusion (bouquet garni)</li> </ul>



Groupe des Délégués de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



PwNS.be  
Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

# MALADIE DE CROHN ET RCUH | PLAN ALIMENTAIRE

(en période de poussée inflammatoire)



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> - Pain blanc, sandwich, pistolet, baguette blanche ou biscotte blanche - Céréales petits déjeuner : pétales de maïs ou blé nature, riz soufflé	<b>POTAGE :</b> Bouillon (eau chaude + cube de bouillon ou infusion de légumes et/ou viande) + tapioca ou vermicelle	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, sandwich, pistolet, baguette blanche ou biscotte blanche
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine	<b>FÉCULENTS :</b> - Riz blanc, pâtes blanches, semoule, pomme de terre sans peau nature ou purée	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Gelée de fruit, sirop, miel, pâte à tartiner <u>Protéinée</u> (sans épices en grains, sans fruits, sans fruits oléagineux, sans fruits secs) : - Fromage à pâte dure - Ou charcuterie maigre - Ou œufs	<b>LÉGUMES :</b> AUCUN	<b>GARNITURE:</b> - Fromage en tranches jeune, fromage à pâte dure, fromage frais, fondu, fromage blanc - Ou viandes froides ou charcuteries tolérées - Ou poissons sous vide ou en conserve au naturel ou à l'huile non préparés ou au vinaigre - Ou œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant tolérance
<b>PRODUIT LAITIER :</b> Lait (suivant tolérance) ou yaourt nature, sucré ou aromatisé	<b>VIANDE ET VOLAILLE PEU GRASSES OU POISSON NON PANÉ OU ŒUFS CUISINÉS AVEC PEU/PAS DE MATIÈRE GRASSE</b>  Sauce et matière grasse suivant tolérance	<b>LÉGUMES :</b> AUCUN  Sauces et matières grasses suivant tolérance

## DESSERT OU COLLATION :

- Yaourt
- Suivant tolérance au lactose: fromage blanc nature, flan, crèmes pudding, semoule de riz, glace
- Biscuits secs (boudoirs, petit beurre, galette de riz)
- Cake sans fruits

<b>BOISSON :</b> - Eau, café léger, thé léger, tisane, jus de pomme - Lait éventuellement dé lactosé suivant tolérance - Jus végétaux (soja, avoine, riz, amande)	<b>BOISSON :</b> - Eau plate éventuellement aromatisée à l'aide sirop (grenadine, menthe, etc.) - Jus de pomme	<b>BOISSON :</b> - Eau plate éventuellement aromatisée à l'aide sirop (grenadine, menthe, etc.), jus de pomme - Café léger, thé léger, tisane
--	--	---



Groupes des Délégués de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ





# ALLERGIES

6

## 6.1. MALADIE CŒLIAQUE CHEZ LE SUJET ÂGÉ

La maladie cœliaque ou cœliaquie ou intolérance au gluten est une maladie chronique des intestins déclenchée par cette protéine contenue dans certaines céréales : seigle, avoine, blé, orge, triticale, épeautre, kamut (SABOTEK). Le seul traitement consiste en une éviction totale de ces céréales ou de leurs dérivés.


Référence:  
1. AR du 17/07/2014  
relatif à l'information  
des consommateurs sur  
les denrées alimentaires

- > De très nombreuses **préparations commerciales** (produits de boulangerie, de biscuiterie, de charcuterie, de boucherie, aliments déshydratés, sauces, etc.) ou **culinaires** ou certains **médicaments** en contiennent.






Les **préparations « maison »** et la **consultation systématique des étiquettes** des denrées alimentaires entrant dans la préparation des plats garantissent son éviction.

### S'assurer à tous niveaux que les denrées ou médicaments consommés ne contiennent pas de gluten

1. Si possible cuisiner soi-même des produits bruts, non préparés et non transformés.
2. Utiliser des produits de remplacement garantis sans gluten et portant le sigle sans gluten. 
3. Eviter les produits commerciaux dont l'étiquetage<sup>1</sup> mentionne les termes suivants : gluten, blé, froment, épeautre, kamut, avoine, orge, seigle, seitan, amidon issu des céréales mentionnées ci-dessus (SABOTEK), matières amylacées, amidon modifié, protéines végétales, liant protéinique végétal, malt, extrait de malt, agents anti-agglomérants, épaississants, boulgour de froment, pilpil (blé), son de blé, germe, farine, semoule, gruau, bière, chapelure, sauce soja, etc.
4. Vérifier régulièrement les étiquetages de produits habituellement consommés dont la composition évolue.
5. En cas de repas livrés ou pris à l'extérieur, s'assurer que les plats soient exempts de gluten.
6. Pour plus d'informations : Société Belge de la Cœliaque : <https://vivresansgluten.be>



# ALIMENTATION SANS GLUTEN | REPÈRES ALIMENTAIRES

	AUTORISÉS	À SURVEILLER	À ÉVITER
 <p>Laitages &amp; alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les laits frais, pasteurisés, stérilisés, nature</li> <li>- Jus végétaux</li> <li>- Yaourt nature, fromage blanc nature ou aromatisé</li> <li>- Desserts lactés « maison » à base de riz ou de tapioca</li> <li>- Fromages à pâte molle, à pâte pressée, à pâte cuite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laites parfumés</li> <li>- Yaourt aux fruits</li> <li>- Produits laitiers allégés</li> <li>- Desserts lactés frais</li> <li>- Fromages à tartiner, apéricubes</li> <li>- Préparations industrielles en poudre pour desserts lactés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desserts lactés à base de céréales SABOTEK et de muesli</li> <li>- Fromages « bleus »</li> </ul>
 <p>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre, margarine, huile végétale</li> <li>- Crème fraîche laitière ou végétale</li> <li>- Saindoux, graisse de canard ou d'oie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matières grasses allégées</li> <li>- Vinaigrettes du commerce</li> <li>- Sauces du commerce, moutardes</li> <li>- Fruits oléagineux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fonds, bouillons en pâte ou en cube du commerce</li> <li>- Sauce soja</li> </ul>
 <p>Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes et poissons frais ou surgelés non préparés ou préparés suivant recommandations</li> <li>- Poissons fumés, en conserve au naturel ou à l'huile ou au vinaigre préparés suivant recommandations</li> <li>- Crustacés et mollusques préparés suivant recommandations</li> <li>- Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations</li> <li>- Légumineuses, soja, tempeh, tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambons cuits, crus, fumés, jambon ou filet de dinde</li> <li>- Beurre de crustacés</li> <li>- Surimi</li> <li>- Saucisses apéro, cocktail pour choucroute au naturel ou en boîte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes, poissons, œufs préparés du commerce</li> <li>- Viandes hachées, farce du commerce</li> <li>- Toutes les préparations de viande ou poisson panées, en croûte, sous forme de croquettes ou beignets ou bouchées ou samosa</li> <li>- Plats préparés/traiteur du commerce</li> <li>- Tourtes, quiches, crêpes farcies, friand, pâtes garnies</li> <li>- Toutes les charcuteries : saucisson, saucisson de jambon, saucisses séchées, chorizo, cervelas, salami, pâté, boudin blanc, saucisses de Francfort, etc.</li> <li>- Alternatives végétales de type burger, ou contenant du seitan ou de l'amidon</li> </ul>



# ALIMENTATION SANS GLUTEN | REPÈRES ALIMENTAIRES



## Féculents et céréales

- AUTORISÉS**
- Riz, maïs, soja, millet, sarrasin, sésame, sorgho, quinoa, manioc, et préparations à base de ces céréales; avoine garantie sans gluten
  - Produits céréaliers portant le sigle sans gluten
  - Pomme de terre, patate douce, légumineuses sous toutes leurs formes, préparées suivant recommandations
  - Farine de châtaigne
  - Frites « maison » ou surgelées, rösti
  - Amidon de maïs et amidon de maïs express sans gluten

- À SURVEILLER**
- Pommes noisettes et duchesse surgelées

- À ÉVITER**
- Céréales et préparations à base de céréales contenant du gluten (SABOTEK)
  - Tous types de pains, biscottes, cracottes, pâtes, biscuits du commerce
  - Céréales petit déjeuner
  - Pâtisseries, viennoiseries du commerce ou mélanges prêts à l'emploi pour pâtisseries
  - Pâtes fraîches ou surgelées ou en feuilles pour tartes
  - Gratins de pommes de terre commerciaux, purée surgelée du commerce
  - Croquettes, pommes pin, pommes dauphines
  - Pommes de terre cuisinées du commerce, en conserves, ou surgelées
  - Chips
  - Amidon de maïs avec gluten



## Légumes et fruits

- AUTORISÉS**
- Légumes et fruits crus ou cuits, surgelés ou en conserve non préparés ou préparés suivant recommandations
  - Fruits, jus de fruits, compote, etc.

- À SURVEILLER**
- Figs sèches en vrac et autres fruits séchés

- À ÉVITER**
- Légumes crus ou cuits, surgelés ou en conserve préparés
  - Potages du commerce, sous forme liquide ou déshydratés
  - Purée ou gratins de légumes frais ou surgelés commerciaux
  - Fruits secs enrobés du commerce

## Autres

- AUTORISÉS**
- Confiture, miel, sirop de liège
  - Café, thé, tisanes, cacao sans gluten
  - Sodas, boissons alcoolisées sans excès
  - Sorbets maison, glaces artisanales
  - Pâte à tartiner sans gluten

- À SURVEILLER**
- Mélanges d'épices
  - Sucre glace, sucre vanillé
  - Pâtes au chocolat, pâtes à tartiner
  - Chocolats, pralines, nougat, dragées, confiseries, chewing-gum, glaces du commerce

- À ÉVITER**
- Pâte au spéculoos, pâte à tartiner contenant du gluten
  - Produits de brasserie et de malterie, toutes les bières (y compris sans alcool) et les whiskies
  - Snacks salés et sucrés, pâtes de fruit



Groupes des Délégués de Geriatrie

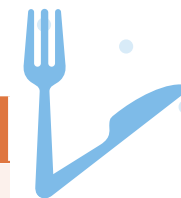


Wallonie familles santé handicap AViQ



Plan Nutrition Wallon. Comité et membres des Ateliers

# ALIMENTATION SANS GLUTEN | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> - Pain ou biscottes sans gluten, galettes de riz - Préparations à base de céréales sans gluten	<b>POTAGE :</b> Préparé « maison » suivant recommandations	<b>FÉCULENTS :</b> - Pain ou biscottes sans gluten - Préparations à base de céréales sans gluten
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine Purée d'oléagineux sans gluten	<b>FÉCULENTS :</b> - Pommes de terre, céréales autorisées, riz, pâtes sans gluten - Fritures "maison"	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine Purée d'oléagineux sans gluten
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, gelée, sirop <u>Protéinée :</u> - Fromage frais, blanc, en tranches, abbaye, Gouda, fromages à pâte molle, dure, pressée, fondu sans gluten (voir étiquette) - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations	<b>LÉGUMES :</b> - Crus ou cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant recommandations	<b>GARNITURE:</b> - Fromage frais, blanc, en tranches, abbaye, Gouda, fromages à pâte molle, dure, pressée, fondu sans gluten (voir étiquette) - Ou viande froide ou charcuterie autorisée - Ou poisson frais ou en conserve/poche au naturel ou à l'huile non préparé ou au vinaigre ou fumé ou séché - Ou œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations - Ou légumineuses, sous toutes leurs formes, préparées suivant recommandations
<b>BOISSON :</b> - Eau, café, thé, tisane - Lait ou jus végétaux (soja, amandes, riz, avoine, coco, noisettes) - Jus de fruits	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> - Viandes et poissons frais ou surgelés « nature » préparés « maison » suivant recommandations - Poissons en conserve au naturel ou à l'huile ou au vinaigre ou fumés ou séchés préparés « maison » suivant recommandations - Œufs ou légumineuses sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations	<b>LÉGUMES :</b> - Crus ou cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant recommandations - Ou crus avec assaisonnement autorisé - Ou potage préparé « maison » suivant recommandations
	Sauce préparée maison à l'aide de produits autorisés et suivant recommandations	Sauce préparée maison à l'aide de produits autorisés et suivant recommandations

- DESSERT OU COLLATION :**
- Fruit frais ou au sirop, en compote
    - Produit laitier maison
  - Pâtisserie maison préparée à base de céréales sans gluten et suivant recommandations
    - Biscuit sans gluten
    - Glace artisanale faite "maison"

	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante - Sodas, jus de fruits, sirop de fruit - Vin avec modération	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante, café, thé, tisane - Soda, jus de fruits, sirop de fruits - Vin avec modération
--	--	---



Groupe des Délégués de Geriatrie



Wallonie familles santé handicap AViQ



Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Autres

## 6.2. INTOLÉRANCE AU LACTOSE CHEZ LE SUJET ÂGÉ



- > De très nombreuses **préparations commerciales** ou **culinaires** (produits de boulangerie, charcuterie, boucherie, aliments déshydratés, sauces, etc.) et certains **médicaments** contiennent du **lactose**.



Les **préparations « maison »** et la **consultation systématique des étiquettes** des denrées alimentaires entrant dans la préparation des plats garantissent son éviction.

L'intolérance au lactose résulte d'une incapacité à digérer le lactose (sucre du lait) en raison d'une production réduite ou inexistante, au niveau de l'intestin, de lactase (enzyme qui permet de digérer le lactose). Le niveau de tolérance varie d'un sujet à l'autre (léger à sévère). Cette intolérance peut être passagère (notamment en cas de diarrhée) ou irréversible. Elle est très fréquente chez le sujet âgé, à fortiori dénutri.

### Vérifier la présence de lactose dans les denrées alimentaires consommées et médicaments prescrits

1. Définir le niveau d'intolérance afin d'éviter les restrictions alimentaires inutiles.
2. Cuisiner soi-même, dans la mesure du possible, des produits bruts, non préparés et non transformés.
3. Suivant la tolérance individuelle, éviter ou consommer avec modération les produits commerciaux dont l'étiquetage<sup>1</sup> mentionne les termes suivants : lait, lactose, lactate, poudre de lait, babeurre, matière sèche du lait, matière solide du lait, caillé de lait, lactoprotéines, lactosérum, petit lait, caséine, margarine, crème, beurre, fromage à pâte molle, crème de fromage. Vérifier régulièrement l'étiquetage de ces produits dont la composition évolue.
4. En cas de repas livrés ou pris à l'extérieur, mentionner l'intolérance et demander que les plats soient adaptés en fonction de la tolérance.

Référence:  
1. AR du 17/07/2014  
relatif à l'information  
des consommateurs  
sur les denrées



Groupement des Départements de Gériatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

PWNS  
-be-  
Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Aînés

# ALIMENTATION SANS LACTOSE | REPÈRES ALIMENTAIRES

	AUTORISÉS	À SURVEILLER	À ÉVITER
<b>Laitages &amp; alternatives végétales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourt sans lactose, lait fermenté sans lactose</li> <li>- Jus végétaux (soja, amandes, riz, avoine, coco, noisettes)</li> <li>- Lait et préparations dé lactosés</li> <li>- Fromages en tranches, abbaye, gouda, fromages à pâte dure (gruyère, comté, emmental, parmesan)</li> <li>- Fromages sans lactose, fromages avec ferments lactiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourt contenant du lactose</li> <li>- Reblochon</li> <li>- Fromages à pâte molle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lait (de vache, chèvre, etc.), lait fermenté, lait chocolaté</li> <li>- Fromages blanc, frais, à tartiner, à pâte molle</li> <li>- Desserts lactés : riz au lait, crème pudding, flan, glace, milkshakes</li> </ul>
<b>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre clarifié ou dé lactosé ou à base de soja</li> <li>- Margarine, minarine, crèmes 100% végétales</li> <li>- Huiles végétales et sauces artisanales à base de ces huiles</li> <li>- Fonds liquides (volaille, veau, gibier, etc.)</li> <li>- Fruits oléagineux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre, margarines et minarines non 100% végétales</li> <li>- Vinaigrettes</li> <li>- Cubes, pâtes et poudre de bouillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauces commerciales</li> <li>- Crème fraîche laitière</li> </ul>
<b>Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes et poissons frais ou surgelés non préparés ou préparés suivant recommandations</li> <li>- Poissons en conserve au naturel ou à l'huile ou au vinaigre préparés suivant recommandations</li> <li>- Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations</li> <li>- Légumineuses et alternatives végétales sous toutes leurs formes, préparées suivant recommandations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toutes les charcuteries (jambons cuits, crus, fumés, jambon ou filet de dinde)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes hachées (saucisse, boulettes, pain de viande, etc.)</li> <li>- Pâtés, saucisson, salami, etc.</li> <li>- Préparations commerciales à base de mayonnaise, de dressing, de sauces (salade de viande, salade de poisson, etc.)</li> <li>- Croquettes du commerce (poisson, viande et autres)</li> <li>- Plats préparés du commerce</li> </ul>
<b>Féculents &amp; céréales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain</li> <li>- Pommes de terre, céréales, riz, pâtes nature ou préparés à l'aide de produits autorisés</li> <li>- Frites « maison » ou surgelées, fritures « maison »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscottes, cracottes, certains pains industriels</li> <li>- Préparations pour crêpes ou gâteaux, produits de boulangerie et de pâtisserie</li> <li>- Purée déshydratée</li> <li>- Céréales petit déjeuner</li> <li>- Plats cuisinés du commerce, y compris frites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain brioché, pain au lait, pain de mie, pain pour toasts</li> <li>- Pâtisseries, viennoiseries du commerce</li> <li>- Biscuits</li> <li>- Gratins de pommes de terre commerciaux, purée surgelée du commerce</li> <li>- Pâtes préparées du commerce</li> </ul>
<b>Légumes &amp; fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Légumes et fruits crus ou cuits, surgelés ou en conserve non préparés ou préparés suivant recommandations</li> <li>- Fruits frais, au sirop, jus de fruits, compote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potages déshydratés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Légumes crus ou cuits, surgelés ou en conserve préparés</li> <li>- Potages du commerce</li> <li>- Purée ou gratins de légumes frais ou surgelés commerciaux</li> </ul>
<b>Autres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiture, miel, sirop de liège, pâte à tartiner au spéculoos</li> <li>- Café, thé, tisane</li> <li>- Sodas, boissons alcoolisées sans excès</li> <li>- Sorbets maison, glaces artisanales à base de jus végétaux ou à base de lait dé lactosé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snacks salés et sucrés</li> <li>- Nougat, dragées, chewing gum, bonbons, caramels</li> <li>- Poudre de cacao Kwatta®</li> <li>- Epices et mélanges d'épices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pâte à tartiner au chocolat</li> <li>- Chocolats, pralines, poudre Nesquik®, Ovomaltine®</li> <li>- Baileys®, Advocaat®, liqueurs au chocolat</li> </ul>



Groupe des Départements de Geriatrie

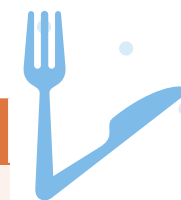


Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



PwNS A -be-  
Plan Wallon Nutrition, Énergie et Bien-être des Ateliers

# ALIMENTATION SANS LACTOSE | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, gris, aux céréales	<b>POTAGE :</b> Préparé « maison » suivant recommandations	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, gris, aux céréales
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Margarine ou minarine végétales, beurre dé lactosé Purée d'oléagineux	<b>FÉCULENTS :</b> - Pommes de terre, céréales, riz, pâtes nature ou préparés à l'aide de produits autorisés - Frites « maison » ou surgelées	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Margarine ou minarine végétales, beurre dé lactosé Purée d'oléagineux
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, gelée, pâte à tartiner au spéculoos <u>Protéinée :</u> - Fromage en tranches, abbaye, gouda, à pâte dure (gruyère, comté, emmental, parmesan) - Fromage sans lactose ou dé lactosé - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations	<b>LÉGUMES :</b> - Crus ou cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant recommandations	<b>GARNITURE:</b> - Fromage en tranches, abbaye, gouda, fromages à pâte dure (gruyère, comté, emmental, parmesan) ou fromage dé lactosé ou sans lactose - Ou viande froide ou charcuterie autorisée - Ou poisson frais ou en conserve/poche au naturel ou à l'huile non préparé ou au vinaigre - Ou œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations - Ou plat complet à base de pâtes, semoule, riz - Ou légumineuses
	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> - Viandes et poissons frais ou surgelés « nature » préparés « maison » suivant recommandations - Poissons en conserve au naturel ou à l'huile ou au vinaigre - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations - Légumineuses et alternatives végétales sous toutes leurs formes suivant recommandations	<b>LÉGUMES :</b> - Crus ou cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant recommandations - Ou crudités avec assaisonnement autorisé - Ou potage préparé « maison » suivant recommandations
	Sauces préparées maison à l'aide de produits autorisés et suivant recommandations	Sauces préparées maison à l'aide de produits autorisés et suivant recommandations

## DESSERT OU COLLATION :

- Produit à base de jus végétaux ou de lait dé lactosé: crèmes, yaourts, entremets, crêpes, etc.
  - Pâtisserie maison préparée suivant recommandations
  - Fruit frais ou au sirop, en compote, séché, oléagineux
- Glace à base de jus végétaux ou de lait et/ou crème dé lactosés, sorbet maison

<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante - Soda, jus de fruits - Vin, bière avec modération	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante, café, thé, tisane - Soda, jus de fruits - Vin, bière avec modération
--	---



Groupe des Délégués de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AViQ



Plan Nutrition Étiquetage et Bien-être des Atouts

## 6.3. ALLERGIE AUX CRUSTACÉS

L'allergie aux crustacés est une des allergies alimentaires les plus fréquentes (3,6% d'adultes en moyenne). Les réactions apparaissent peu après ingestion ou contact. Elles peuvent être cutanées, digestives, respiratoires et même provoquer un choc anaphylactique. L'éviction de toutes les sources de crustacés doit être respectée tout au long de la vie. L'allergie aux crustacés est souvent croisée avec l'allergie aux mollusques.

- > Toutes les **préparations** contenant des **crustacés** ou du **jus de crustacés** doivent être évitées. Ingestion, contact avec la peau ou inhalation de gouttelettes peuvent déclencher les **réactions allergiques**.



La **consultation des étiquettes** des denrées alimentaires entrant dans la préparation des plats et le respect de consignes strictes garantissent leur éviction.

### S'assurer à tous niveaux que les denrées ou plats consommés ne contiennent pas de crustacés, à savoir : l'araignée de mer, l'écrevisse, le tourteau, la squille, la cigale de mer et l'oursin de mer

1. Si possible cuisiner soi-même des produits bruts, non préparés et non transformés.
2. Eviter les produits commerciaux dont l'étiquetage<sup>1</sup> mentionne les termes: « contient » ou « peut contenir » des crustacés.
3. Vérifier régulièrement les étiquetages de produits habituellement consommés dont la composition peut évoluer.
4. En cas de repas livrés ou pris à l'extérieur, s'assurer que les plats soient exempts de crustacés.
5. Utiliser des ustensiles qui ne sont pas entrés en contact avec les crustacés.
6. Utiliser une huile de friture différente de celle dans laquelle des crustacés ont été frits.
7. Eviter tout contact de la peau (mains) avec les crustacés et/ou du jus (de cuisson) et/ou des gouttelettes en dispersion (par exemple dans une poissonnerie ou des halles).

Référence:  
1. AR du 17/07/2014  
relatif à l'information  
des consommateurs sur  
les denrées alimentaires








Groupement des Députés de la Région wallonne



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

PWNS  
Plan Wallon Nutrition Santé et Bien-être des Atouts

# ALIMENTATION SANS CRUSTACÉS | REPÈRES ALIMENTAIRES

	AUTORISÉS	À SURVEILLER	À ÉVITER
 <p>Laitages</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous</li> </ul>		
 <p>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre, margarine, huile</li> <li>- Crème fraîche</li> <li>- Huiles végétales et sauces artisanales à base de ces huiles</li> <li>- Fruits oléagineux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vinaigrettes</li> <li>- Cubes, pâtes et poudre de bouillon, fonds liquides (volaille, veau, gibier, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huile de poisson</li> <li>- Sauces commerciales prêtes à l'emploi</li> <li>- Fond de poisson, bouillon de poisson, sauce bisque</li> </ul>
 <p>Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes et volailles fraîches ou surgelées non préparées ou préparées suivant recommandations</li> <li>- Poissons frais n'étant pas entrés en contact avec des crustacés ou surgelés ou en conserve au naturel ou à l'huile ou au vinaigre préparés suivant recommandations</li> <li>- Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations</li> <li>- Légumineuses et alternatives végétales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plats cuisinés du commerce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plats à base de crustacés (plateaux de fruits de mer)</li> <li>- Plats préparés du commerce ou achetés chez un traiteur</li> <li>- Garnitures de pizza</li> <li>- Produits à tartiner (rillettes de la mer, salades de poisson ou crustacés, etc.)</li> </ul>
 <p>Féculents &amp; céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Farine de poisson</li> </ul>
 <p>Légumes &amp; fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les légumes et fruits frais, en conserve, surgelés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potages déshydratés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potages du commerce</li> <li>- Soupe de poisson, bisque de homard, bisque de crustacés</li> </ul>
<p>Autres</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snacks salés et sucrés</li> <li>- Produits cosmétiques</li> </ul>	



Groupes des Députés de Geriatrie



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

PWNS  
-be-  
Plan Nutrition Santé et Bien-être des Atouts

# ALIMENTATION SANS CRUSTACÉS | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>TOUS LES FÉCULENTS</b>	<b>POTAGE :</b> Préparé « maison », sans fond	<b>TOUS LES FÉCULENTS</b>
<b>TOUTES LES MATIÈRES GRASSES</b>	<b>TOUS LES FÉCULENTS</b>	<b>TOUTES LES MATIÈRES GRASSES</b>
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, gelée, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage - Viande ou charcuterie - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations	<b>TOUS LES LÉGUMES</b>	<b>GARNITURE:</b> Toutes sauf crustacés
<b>TOUTES LES BOISSONS</b>	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> Tous sauf crustacés	<b>TOUS LES LÉGUMES</b> <b>POTAGE :</b> Préparé « maison », sans fond
	Sauces préparées maison à base des produits autorisés et suivant recommandations	Sauces préparées maison à base des produits autorisés et suivant recommandations
<b>TOUS LES DESSERTS ET COLLATIONS</b>		
	<b>TOUTES LES BOISSONS</b>	<b>TOUTES LES BOISSONS</b>



Groupe des Délégués de Geriatrie



## 6.4. ALLERGIE AU POISSON

L'allergie au poisson est une des allergies alimentaires les plus fréquentes. Elle se produit même lorsque le poisson est cuit. L'éviction de toutes les sources de poisson doit se poursuivre durant toute la vie. Les réactions allergiques peuvent être cutanées, digestives, respiratoires et même provoquer un choc anaphylactique.

Référence:  
1. AR du 17/07/2014  
relatif à l'information  
des consommateurs sur  
les denrées alimentaires

- > Toutes les **préparations** contenant du **poisson** doivent être évitées. Il faut également tenir compte des **risques de contamination** d'un repas avec du poisson lors de son **élaboration** ou de sa **cuisson**.



La **consultation des étiquettes** des denrées alimentaires entrant dans la préparation des plats et le respect de consignes strictes garantissent leur éviction.

### S'assurer à tous niveaux que les denrées ou plats consommés ne contiennent pas de poisson

1. Si possible cuisiner soi-même des produits bruts, non préparés et non transformés.
2. Eviter les produits commerciaux dont l'étiquetage<sup>1</sup> mentionne les termes: « contient » ou « peut contenir » du poisson.
3. Vérifier régulièrement les étiquetages de produits habituellement consommés dont la composition évolue.
4. En cas de repas livrés ou pris à l'extérieur, s'assurer que les plats soient exempts de poisson.
5. Utiliser des ustensiles qui ne sont pas entrés en contact avec le poisson.
6. Utiliser une huile de friture différente de celle dans laquelle des poissons ont été frits.
7. Eviter le contact avec les aliments en poudre pour poissons ou pour oiseaux qui peuvent contenir du poisson.
8. Les baumes et brillants à lèvres peuvent contenir des traces de graisses de poisson.
9. De nombreux compléments alimentaires contiennent des huiles de poisson.



Groupes des Députés de la Région wallonne








Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



Plan Wallon Nutrition, Santé et Bien-être des Atouts

# ALIMENTATION SANS POISSON | REPÈRES ALIMENTAIRES

	AUTORISÉS	À SURVEILLER	À ÉVITER
 <p>Laitages &amp; alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aucun</li> </ul>
 <p>Matières grasses Sauces Fruits oléagineux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre, minarine, margarine</li> <li>- Huiles végétales et sauces artisanales à base de ces huiles</li> <li>- Fonds liquides de viandes (volaille, veau, gibier, etc.)</li> <li>- Fruits oléagineux</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauce nuoc-mâm</li> <li>- Sauce Worcestershire (filet américain)</li> <li>- Sauce Caesar</li> <li>- Huile de poisson</li> <li>- Cubes, pâtes et poudre de bouillon de poisson, fond de poisson</li> </ul>
 <p>Viandes Volailles Poissons Œufs Légumineuses Alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet américain nature ou préparé sans sauce Worcestershire</li> <li>- Viandes et volailles fraîches ou surgelées non préparées ou préparées suivant recommandations</li> <li>- Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations</li> <li>- Légumineuses sous toutes leurs formes</li> <li>- Légumineuses et alternatives végétales sous toutes leurs formes, préparées suivant recommandations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toutes les charcuteries contenant de la gélatine de poisson</li> <li>- Plats préparés du commerce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet américain préparé avec sauce Worcestershire</li> <li>- Tous poissons frais ou surgelés ou en conserve au naturel ou à l'huile ou au vinaigre</li> <li>- Préparations commerciales à base de mayonnaise, de dressing, de sauces contenant du poisson: salades de crabe, salades de poisson, salade de crevettes, etc.</li> <li>- Pizzas garnies</li> <li>- Sushis, surimi</li> <li>- Plats panés de poisson, croquettes de crevettes</li> <li>- Soupe de poisson</li> <li>- Œufs de lompe, caviar, tarama</li> </ul>
 <p>Féculents &amp; céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plats cuisinés du commerce</li> </ul>	
 <p>Légumes &amp; fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous</li> </ul>		
<p>Autres</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gélatine</li> <li>- Guimauve</li> <li>- Baumes et brillants pour les lèvres et autres produits cosmétiques</li> <li>- Compléments alimentaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aliments en poudre pour oiseaux ou poissons (par contact)</li> </ul>



# ALIMENTATION SANS POISSON | PLAN ALIMENTAIRE



DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, gris, aux céréales	<b>POTAGE :</b> Préparé « maison » suivant recommandations	<b>FÉCULENTS :</b> Pain blanc, gris, aux céréales
<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine, minarine	<b>FÉCULENTS :</b> - Pommes de terre, céréales, riz, pâtes - Frites (cuites dans une huile différente de celle ayant servi pour des poissons frits)	<b>MATIÈRE GRASSE :</b> Beurre, margarine, minarine
<b>GARNITURE :</b> <u>Sucrée :</u> - Confiture, miel, gelée, pâte à tartiner <u>Protéinée :</u> - Fromage en tranches, fondu, frais - Charcuterie ou viande - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations	<b>LÉGUMES :</b> - Crus ou cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant recommandations	<b>GARNITURE:</b> - Fromage en tranches - Ou viande froide ou charcuterie autorisées - Ou œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations - Ou légumineuses préparées suivant recommandations
<b>BOISSON :</b> - Eau, café, thé, tisane - Lait, cacao - Jus de fruits - Jus végétaux	<b>VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES :</b> - Viandes fraîches ou surgelées « nature » préparées « maison » suivant recommandations - Œufs sous toutes leurs formes, préparés suivant recommandations - Légumineuses et alternatives végétales sous toutes leurs formes, préparées suivant recommandations  Sauces préparées maison à l'aide de produits autorisés et suivant recommandations	<b>LÉGUMES :</b> - Crus ou cuits, surgelés ou en conserve nature préparés « maison » suivant recommandations - Ou crudités avec assaisonnement autorisé - Ou potage préparé « maison » suivant recommandations  Sauces préparées maison à l'aide de produits autorisés et suivant recommandations
<b>DESSERT OU COLLATION :</b> - Produit laitier - Pâtisserie, biscuit - Fruits frais ou au sirop, en compote, séchés, oléagineux - Glace		
	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante - Soda, jus de fruits - Vin, bière avec modération	<b>BOISSON :</b> - Eau plate, pétillante, café, thé, tisane - Lait, cacao, jus végétaux - Soda, jus de fruits - Vin, bière avec modération



Groupes des Délégués de Geriatrie



Wallonie familles santé handicap AVIQ



Plan Nutrition École et territoire des Ateliers

# RÉFÉRENCES & LIENS UTILES

- Evaluation du risque d'escarres : échelle de Norton : [Risque d'escarres | SPF Santé publique \(belgium.be\)](#)
- IDDSI testing method : [IDDSI-Testing-Methods-FRENCH-July-2022\\_1.pdf](#)
- Maladie rénale chronique : recommandations spécifiques ( guide short form), rédigées par des diététiciens spécialisés en néphrologie [GDN diet&rein \(canva.site\)](#)
- Plan Wallon Nutrition santé et bien-être des aînés et outils : [Plan wallon Nutrition Santé et bien-être des aînés | AVIQ](#)
- AR du 17/07/2014 relatif à l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires : [Moniteur Belge - Belgisch Staatsblad \(fgov.be\)](#)
- Société belge de la cœliaquie : [Vivre sans gluten ! - Société belge de la Cœliaquie asbl \(BE0417299245\)](#)
- Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française (UPDLF-asbl) : <https://lesdieteticiens.be/>
- HAS 2021 - [recommandations pour la personne âgée](#)
- ESPEN practical guideline : [Clinical nutrition and hydration in geriatrics](#)
- SFNCM [Fiche dénutrition adulte](#)