



NORMAL FACILE À MASTIQUER



Aliments de niveau 7 - Normal *Facile à mastiquer* - Adultes

À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments normaux*, de tous les jours mais de texture tendre
- ✓ Ces aliments peuvent être consommés avec tout type d'ustensiles ou techniques (par ex. doigts, fourchette, cuillère, baguettes etc.)
- ✓ La taille des morceaux n'étant pas limitée dans le Niveau 7, ces aliments faciles à mastiquer peuvent avoir diverses tailles. Contrairement au niveau 6, la taille des morceaux n'est pas limitée à 1,5 cm x 1,5 cm
- ✓ **N'incluez pas les aliments** : durs, coriaces, fibreux, filandreux, contenant des pépins / graines, os, cartilage
- ✓ Vous devez être capable de croquer dans les morceaux tendres en choisissant une taille de bouchée qui soit confortable à mastiquer et à avaler
- ✓ Vous devez être capable de mastiquer des morceaux d'aliments tendres de manière à ce qu'ils soient confortables à avaler et sans vous fatiguer rapidement
- ✓ Votre langue doit être capable de déplacer les aliments pour la mastication et de presser l'aliment jusqu'à ce qu'il soit suffisamment tendre et humidifié pour être avalé confortablement
- ✓ Vous devez être capable de retirer de votre bouche les os, cartilages, ou autres morceaux durs qui ne peuvent être avalés confortablement, et ceci sans aide verbale ou manuelle fournie par une autre personne

*Peut inclure les « doubles textures » - mélanges solide / liquide — consultez votre professionnel de santé formé à ce sujet.



Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les aliments de Niveau 7 - Normal *Facile à mastiquer* peuvent être indiqués si vos capacités de mastication sont suffisantes pour écraser des aliments tendres sans aide, si vous n'avez pas de risque augmenté d'étouffement, et si vous n'avez pas de difficulté de déglutition. Cette texture peut être adaptée si vous avez l'habitude de choisir des aliments tendres, si votre mastication est insuffisante pour les aliments durs et fermes, mais que vous parvenez à mastiquer des aliments tendres sans vous fatiguer trop vite. Ce peut être également un bon choix si vous êtes en train de recouvrer vos forces après une maladie. Enfin, votre professionnel de santé formé peut également vous recommander cette texture si vous êtes en cours d'apprentissage ou de rééducation de la mastication.

Pour qui cette texture n'est-elle pas adaptée ?

Ce niveau n'est pas destiné à des personnes présentant un risque augmenté d'étouffement. Cette texture n'est pas adaptée à des personnes nécessitant un accompagnement / surveillance au repas.

Document réservé à l'information du public. Merci de consulter les professionnels de santé formés pour des conseils spécifiques adaptés à vos besoins.



Certaines personnes peuvent nécessiter une surveillance au repas à cause de difficultés de déglutition et de troubles du comportement au repas (comme par exemple ne pas mastiquer suffisamment, trop remplir sa bouche, manger trop vite ou avaler de trop grosses bouchées). Consultez toujours les professionnels de santé formés pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins ou si vous avez des demandes ou des exigences particulières en ce qui concerne les repas. Si une surveillance lors des repas est nécessaire, ce niveau devrait faire l'objet d'une recommandation écrite d'un professionnel de santé formé compétent.

Servir comme d'habitude. Si vous constatez que les morceaux ne sont pas assez bien mastiqués, consultez votre professionnel de santé formé pour vous assurer que cette texture est bien adaptée à vos besoins et à vos capacités. Reportez-vous aux recommandations en vigueur pour savoir quoi faire en cas de fausse route.

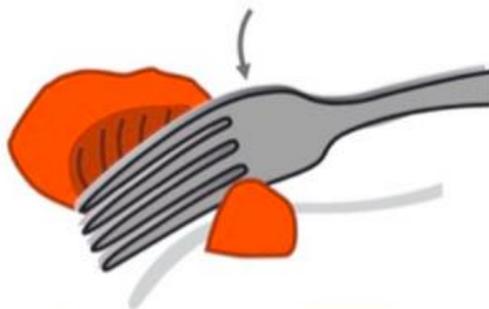
Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 7 - Normal Facile à mastiquer ?

Les aliments faciles à mastiquer doivent pouvoir être coupés avec la tranche d'une fourchette ou d'une cuillère. Le plus sûr est de tester les aliments de niveau 7 - Normal Facile à mastiquer à l'aide du test IDDSI de pression à la fourchette.

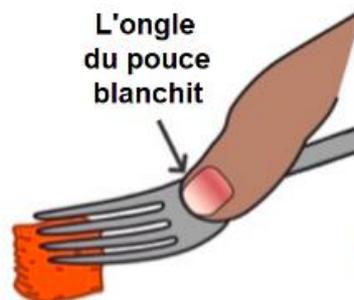
Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/



NORMAL FACILE À MASTIQUER



Ces aliments doivent pouvoir être coupés facilement avec la tranche d'une fourchette ou d'une cuillère



Ils doivent satisfaire les critères du test de pression à la fourchette



Test IDDSI de pression à la fourchette
Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre, appuyez sur la fourchette jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est totalement écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

Document réservé à l'information du public. Merci de consulter les professionnels de santé formés pour des conseils spécifiques adaptés à vos besoins.



NORMAL FACILE À MASTIQUER

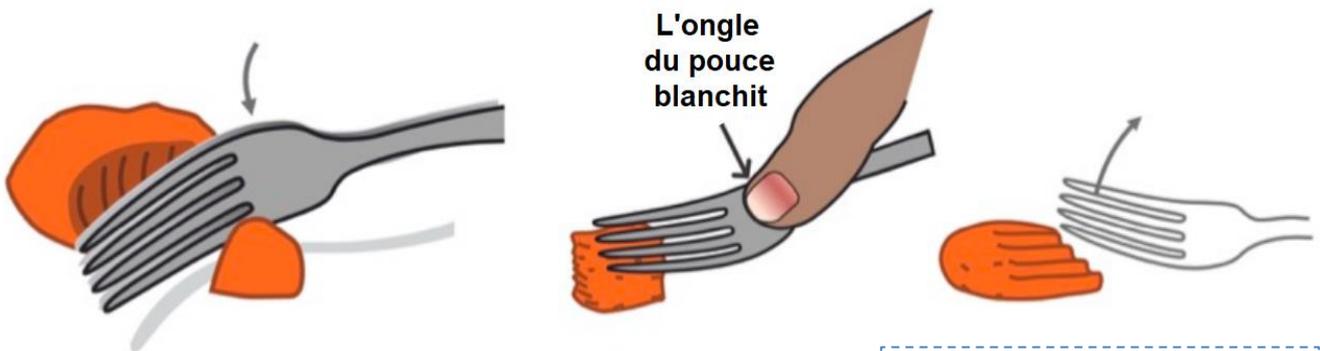


EXEMPLES d'aliments de niveau 7 - Normal Facile à mastiquer - Adultes

- ✓ **Viande** : cuite, tendre. Si elle ne peut pas être servie tendre, servez-la hachée lubrifiée (niveau 5)
- ✓ **Poisson** : cuit, suffisamment tendre pour être réduit facilement en petits morceaux à l'aide de la tranche d'une fourchette / cuillère
- ✓ **Fruits** : suffisamment tendres pour être coupé en petits morceaux avec la tranche d'une fourchette / cuillère (retirer tout excès de jus). Ne consommez pas les parties fibreuses (ex. : membrane blanche d'une orange). Faites attention si vous mangez un fruit à haute teneur en eau : pendant la mastication, le jus se sépare de la chair (ex. : pastèque, melon, etc.)
- ✓ **Légumes** : cuits à la vapeur ou bouillis, tendres. Les légumes sautés ou frits sont souvent **trop fermes** et **ne conviennent pas** à ce niveau de texture
- ✓ **Céréales** : servies ramollies. Retirer tout excès de liquide avant de servir.
- ✓ **Demandez l'avis de votre professionnel de santé formé en ce qui concerne le pain et les sandwiches (y compris leur garniture)**
- ✓ **Riz** : pas de consigne de cuisson ou de présentation particulière à ce niveau de texture.



Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/



Ces aliments doivent pouvoir être coupés facilement avec la tranche d'une fourchette ou d'une cuillère

Ils doivent satisfaire les critères du test de pression à la fourchette

Test IDDSI de pression à la fourchette
Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre,
 appuyez sur la fourchette jusqu'à ce que l'angle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est totalement écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

Document réservé à l'information du public. Merci de consulter les professionnels de santé formés pour des conseils spécifiques adaptés à vos besoins.



NORMAL FACILE À MASTIQUER



Pour votre sécurité, si vous êtes en niveau 7 - Normal *Facile à mastiquer*, **ÉVITEZ** les textures alimentaires suivantes :

Caractéristiques des textures à éviter	Exemples d'aliments à éviter
Aliments durs ou secs	Noix, crudités (carottes, chou-fleur, brocoli crus), gâteaux secs, pain, céréales sèches
Aliments fibreux ou coriaces	Steak, ananas
Aliments à mastiquer	Sucettes / confiseries / bonbons, certains fromages, marshmallows, chewing-gum, purée de pommes de terre collante, fruits secs, aliments collants
Aliments croustillants	Couenne grillée, bacon croustillant, cornflakes
Aliments croquants	Carotte crue, pomme crue, popcorn
Aliments effilés ou pointus	Chips de maïs triangulaires, chips de pomme de terre
Pépins, graines, membranes	Pépins de pomme, graines de courge, membrane de l'orange
Os, cartilages	Os de poulet, arêtes de poisson, autres types d'os, cartilage
Aliments collants, caoutchouteux ou gélatineux	Beurre d'oléagineux (noix, cacahuète...), porridge ou gruau trop cuit, gélatine alimentaire, jelly à base de konjac, gâteaux de riz gluant
Aliments filandreux	Haricots, rhubarbe
Notes du professionnel de santé formé	

Document réservé à l'information du public. Merci de consulter les professionnels de santé formés pour des conseils spécifiques adaptés à vos besoins.