

## À propos des brochures IDDSI à destination du public



L'IDDSI a élaboré ces brochures en consultation avec les professionnels de santé formés et les patients. Elles peuvent être utilisées par les personnes présentant des troubles de l'alimentation, de la mastication ou de la déglutition, par leurs aidants et par leurs professionnels de santé formés. Il existe deux brochures distinctes : l'une adaptée aux adultes, l'autre aux bébés et enfants. Ces brochures fournissent une information accessible au sujet des niveaux IDDSI et de leurs méthodes de test. Vous y trouverez des exemples d'aliments correspondant à chaque niveau de texture, ainsi que les textures à éviter. Certaines brochures ne contiennent qu'une page, d'autres 3 ou 4. Le tableau ci-dessous reprend la liste des documents et leur nombre de pages.

Brochures pour adultes et leurs aidants		Brochures pour bébés et enfants et leurs parents / aidants	
<b>Général</b>			
Présentation	1 page	Présentation	1 page
		FAQ Taille des morceaux : quand passer des recommandations enfant à adulte ?	1 page
<b>Boissons</b>			
Niveau 0 – Liquide	1 page	Niveau 0 – Liquide	1 page
Niveau 1 – Très légèrement épais	1 page	Niveau 1 – Très légèrement épais	1 page
Niveau 2 – Légèrement épais	1 page	Niveau 2 – Légèrement épais	1 page
Niveau 3 – Modérément épais	1 page	Niveau 3 – Modérément épais	1 page
Niveau 4 – Très épais	1 page	Niveau 4 – Très épais	1 page
<b>Aliments</b>			
Niveau 3 – Purée fluide	1 page	Niveau 3 – Purée fluide	1 page
Niveau 4 – Purée lisse	2 pages	Niveau 4 – Purée lisse	2 pages
Niveau 5 – Haché lubrifié	3 pages	Niveau 5 – Haché lubrifié	3 pages
Niveau 6 – Petits morceaux tendres	3 pages	Niveau 6 – Petits morceaux tendres	3 pages
Niveau 7 – Facile à mastiquer	4 pages, 3 fichiers	Niveau 7 – Facile à mastiquer	4 pages, 3 fichiers
Niveau 7 – Normal	1 page	Niveau 7 – Normal	1 page
Textures changeantes	1 page	Textures changeantes	1 page



## LIQUIDE

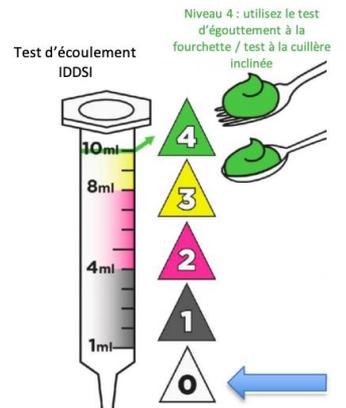
### Boissons de niveau 0 - Liquide - Adultes

#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Boissons qui s'écoulent comme de l'eau
- ✓ Peuvent être bues à la paille (diamètre standard) ou au verre

#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les boissons de Niveau 0 - Liquide peuvent être indiquées si vous ne présentez pas de trouble de la déglutition aux liquides. L'eau, le thé, le café ou les jus de fruits sont des exemples de boissons de ce niveau de texture. Les boissons liquides peuvent être bues à la paille ou au verre.



#### Comment puis-je tester mes boissons pour être certain qu'elles sont de Niveau 0 - Liquide ?

Le plus sûr est de tester les boissons liquides à l'aide du test IDDSI d'écoulement à la seringue. Ce test mesure le degré d'épaississement d'un liquide par le biais de sa vitesse d'écoulement à travers une seringue de 10 ml en 10 secondes.

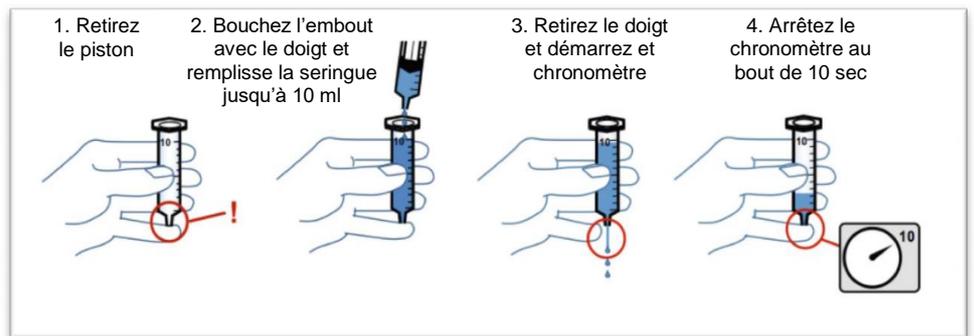
Pour vérifier la texture d'une boisson, il est nécessaire de se munir d'une seringue de 10 ml aux caractéristiques précisées ci-dessous. Pour les boissons de niveau 0 - Liquide, **il doit rester moins de 1 ml** dans la seringue à l'issue des 10 secondes d'écoulement.

Vidéos du test IDDSI d'écoulement à la seringue sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

**Avant de commencer, vérifiez la longueur** de votre seringue car de nombreux modèles existent. Votre seringue doit ressembler à celle-ci



Longueur de la graduation de 10 ml = 61,5 mm



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

# 1

## TRÈS LÉGÈREMENT ÉPAIS

### Boissons de niveau 1 - Très légèrement épais - Adultes

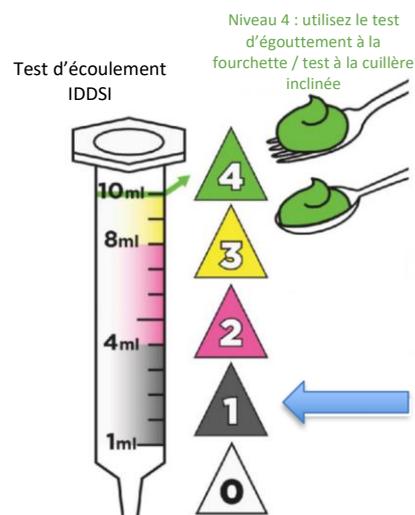
#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Boissons plus épaisses que l'eau
- ✓ Peuvent être bues à la paille (diamètre standard) sans effort

#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les boissons de niveau 1 - Très légèrement épais peuvent être indiquées si vous avez des troubles de la déglutition aux liquides (niveau 0, ex. eau, lait, etc.). Les boissons très légèrement épaisses sont plus épaisses que l'eau mais suffisamment liquides malgré tout pour s'écouler dans une paille.

Certaines boissons correspondent naturellement à ce niveau (certains nectars de fruits, certains laits, etc.). Les boissons liquides comme l'eau, le lait, le thé, le café ou les jus de fruits peuvent nécessiter l'ajout d'un épaississant pour parvenir à cette texture. Votre professionnel de santé formé peut vous conseiller dans le choix de l'épaississant à ajouter aux liquides ou dans celui de boissons épaisses prêtes à l'emploi. Les boissons très légèrement épaisses peuvent être bues à la paille ou au verre.



#### Comment puis-je tester mes boissons pour être certain qu'elles sont de niveau 1 - Très légèrement épais ?

Le plus sûr est de tester les boissons très légèrement épaisses à l'aide du test IDDSI d'écoulement à la seringue. Ce test mesure le degré d'épaississement d'un liquide par sa vitesse d'écoulement lorsqu'il s'écoule à travers une seringue de 10 ml en 10 secondes.

Pour vérifier la texture d'une boisson, il est nécessaire de se munir d'une seringue de 10 ml aux caractéristiques précisées ci-dessous. Pour les boissons de niveau 1 - Très légèrement épais, **il doit rester entre 1 ml et 4 ml** dans la seringue à l'issue des 10 secondes d'écoulement. Votre professionnel de santé formé peut vous recommander une valeur spécifique entre 1 et 4 ml.

Vidéos du test IDDSI d'écoulement à la seringue sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

**Avant de commencer, vérifiez la longueur** de votre seringue car de nombreux modèles existent. Votre seringue doit ressembler à celle-ci

Longueur de la graduation de 10 ml = 61,5 mm

1. Retirez le piston
2. Bouchez l'embout avec le doigt et remplissez la seringue jusqu'à 10 ml
3. Retirez le doigt et démarrez et chronomètre
4. Arrêtez le chronomètre au bout de 10 sec

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

# 2

## LÉGÈREMENT ÉPAIS

### Boissons de niveau 2 - Légèrement épais - Adultes

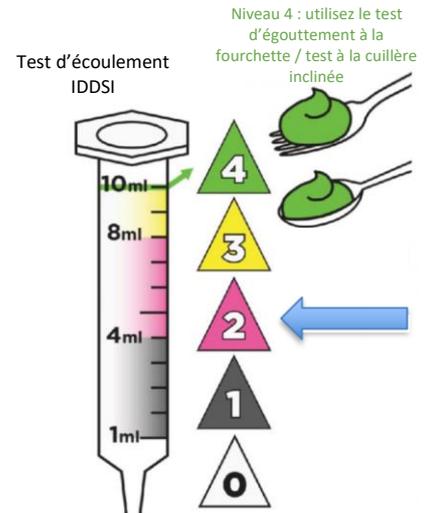
#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Boissons pouvant être bues au verre
- ✓ S'écoulent rapidement d'une cuillère inclinée mais plus lentement que les boissons liquides et très légèrement épaisses
- ✓ Nécessitent un certain effort pour être bues avec une paille de diamètre standard

#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les boissons de niveau 2 - Légèrement épais peuvent être indiquées si les boissons liquides (niveau 0, ex. eau, lait, etc.) et très légèrement épaisses (niveau 1) s'écoulent trop rapidement pour être contrôlées en sécurité. Les boissons légèrement épaisses s'écoulent plus lentement. Elles peuvent être bues à la paille ou au verre.

Certains milkshakes ou smoothies correspondent naturellement à ce niveau, mais d'autres boissons peuvent nécessiter l'ajout d'un épaississant pour parvenir à cette texture. Veillez à vérifier le niveau à l'aide de la méthode de mesure ci-dessous. Votre professionnel de santé formé peut vous conseiller dans le choix de l'épaississant à ajouter ou dans celui de boissons épaisses prêtes à l'emploi.



#### Comment puis-je tester mes boissons pour être certain qu'elles sont de niveau 2 - Légèrement épais ?

Le plus sûr est de tester les boissons légèrement épaisses à l'aide du test IDDSI d'écoulement à la seringue. Ce test mesure le degré d'épaississement d'un liquide par sa vitesse d'écoulement lorsqu'il s'écoule à travers une seringue de 10 ml en 10 secondes.

Pour vérifier la texture d'une boisson, il est nécessaire de se munir d'une seringue de 10 ml aux caractéristiques précisées ci-dessous. Pour les boissons de niveau 2 - Légèrement épais, **il doit rester entre 4 ml et 8 ml** dans la seringue à l'issue des 10 secondes d'écoulement. Votre professionnel de santé formé peut vous recommander un chiffre spécifique entre 4 et 8 ml.

Vidéos du test IDDSI d'écoulement à la seringue sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

**Avant de commencer, vérifiez la longueur de votre seringue car de nombreux modèles existent. Votre seringue doit ressembler à celle-ci**

L Longueur de la graduation de 10 ml = 61,5 mm

1. Retirez le piston
2. Bouchez l'embout avec le doigt et remplissez la seringue jusqu'à 10 ml
3. Retirez le doigt et démarrez et chronomètre
4. Arrêtez le chronomètre au bout de 10 sec

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



## MODÉRÉMENT ÉPAIS

### Boissons de niveau 3 - Modérément épais - Adultes

#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Boissons pouvant être consommées à la cuillère ou au verre
- ✓ Nécessitent un certain effort pour être bues à la paille (large diamètre)
- ✓ Texture lisse sans petits morceaux ou grumeaux

#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

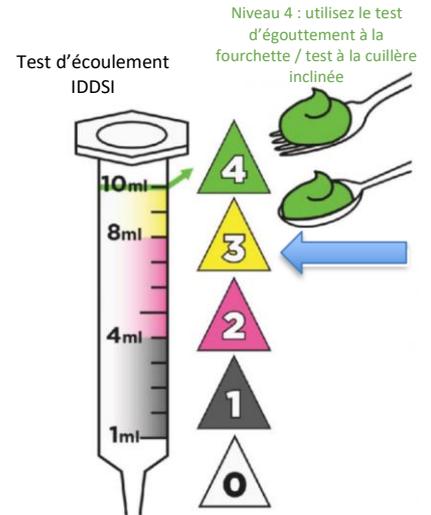
Les boissons de niveau 3 - Modérément épais peuvent être indiquées si votre langue ne parvient pas à contrôler les boissons légèrement épaisses, très légèrement épaisses ou liquides. Grâce à cette texture modérément épaisse, la langue dispose de davantage de temps pour rassembler et propulser la boisson. Ces boissons se consomment de préférence à la cuillère ou au verre.

#### Comment puis-je tester mes boissons pour être certain qu'elles sont de niveau 3 - Modérément épais ?

Le plus sûr est de tester les boissons modérément épaisses à l'aide du test IDDSI d'écoulement à la seringue **ET** du test d'égouttement à la cuillère. Ces deux tests mesurent le degré d'épaississement d'un liquide par le biais de sa vitesse d'écoulement à travers une seringue de 10 ml en 10 secondes et entre les dents d'une fourchette.

Pour vérifier la texture d'une boisson, il est nécessaire de se munir d'une seringue de 10 ml aux caractéristiques précisées ci-dessous. Pour les boissons de niveau 3 - Modérément épais, **il doit rester plus de 8 ml** dans la seringue à l'issue des 10 secondes d'écoulement. Votre professionnel de santé formé peut vous recommander une valeur spécifique entre 8 et 10 ml.

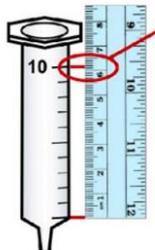
Pour le test IDDSI d'égouttement à la fourchette, la boisson modérément épaisse doit s'écouler lentement et par à-coups entre les dents de la fourchette.



Vidéos du test IDDSI d'écoulement à la fourchette et de la cuillère inclinée sur

[www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

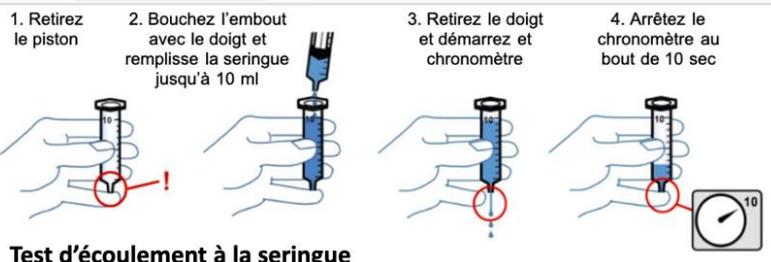
**Avant de commencer, vérifiez la longueur** de votre seringue car de nombreux modèles existent. Votre seringue doit ressembler à celle-ci



Longueur de la graduation de 10 ml = 61,5 mm



**Test IDDSI d'égouttement à la fourchette**  
S'écoule lentement par à-coups entre les dents de la fourchette



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

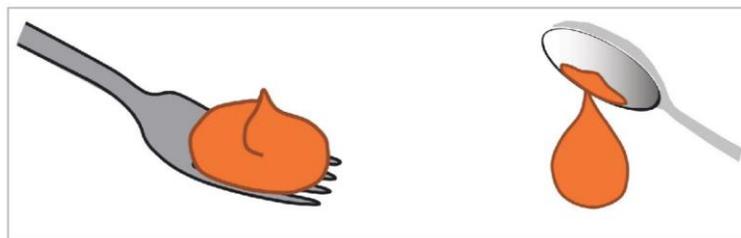
# 4

## TRÈS ÉPAIS

### Boissons de niveau 4 - Très épais - Adultes

#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Habituellement consommées à la cuillère
- ✓ Ne peuvent être bues au verre ni à la paille
- ✓ Il n'est **pas** nécessaire de mastiquer
- ✓ Texture lisse sans grumeaux
- ✓ Conservent leur forme dans une cuillère
- ✓ Tombent en un bloc de la cuillère quand celle-ci est inclinée
- ✓ **Non** collantes



#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les boissons de niveau 4 - Très épais peuvent être indiquées si vous n'arrivez pas à contrôler les boissons de niveau modérément / légèrement / très légèrement épais ou liquide avec votre langue. Avec les boissons très épaisses, la langue a davantage de temps pour rassembler et propulser le liquide. Les boissons très épaisses ne doivent pas être trop collantes : sinon elles risquent d'adhérer aux joues, aux dents, au palais ou à la gorge. Ces boissons se consomment de préférence à la cuillère.

#### Comment puis-je tester mes boissons pour être certain qu'elles sont de niveau 4 - Très épais ?

Le plus sûr est de tester les boissons très épaisses à l'aide du test IDDSI d'égouttement à la fourchette **ET** de celui à la cuillère inclinée.

Vidéos du test IDDSI d'égouttement à la fourchette et de la cuillère inclinée sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

La boisson tient en bloc sur la fourchette

Une petite goutte peut se former sous la fourchette

**Test IDDSI d'égouttement à la fourchette**  
La boisson ne goutte ni ne s'écoule en continu entre les dents de la fourchette

**Test IDDSI à la cuillère inclinée**  
L'échantillon conserve sa forme dans la cuillère et tombe facilement quand celle-ci est inclinée ou

**Les boissons très épaisses doivent satisfaire les critères de ces deux tests !**

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



## PURÉE FLUIDE

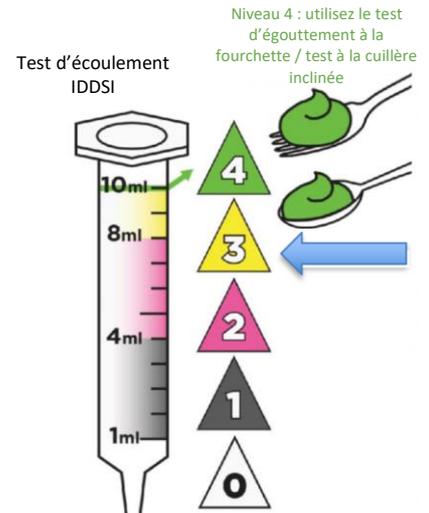
### Aliments de niveau 3 - Purée fluide - Adultes

#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments pouvant être consommés à la cuillère ou au verre
- ✓ **Ne peuvent être** consommés à la fourchette car ils s'écoulent entre ses dents
- ✓ Texture lisse sans petits morceaux (grumeaux, fibres, enveloppes, fragments de cosse ou de peau, fragments de cartilage ou d'os)

#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les aliments de niveau 3 – Purée fluide peuvent être indiqués si la mobilité de votre langue est limitée. Ces aliments se consomment de préférence à la cuillère. Demandez l'avis d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste lorsque vous vous alimentez à ce niveau de texture, afin de vous assurer que vos apports répondent à vos besoins nutritionnels.



#### Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 3 – Purée fluide ?

Le plus sûr est de tester les purées fluides à l'aide du test IDDSI d'écoulement à la seringue **ET** du test d'égouttement à la cuillère. Ces deux tests mesurent le degré d'épaississement d'un liquide par le biais de sa vitesse d'écoulement à travers une seringue de 10 ml en 10 secondes et entre les dents d'une fourchette.

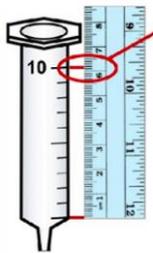
Pour vérifier la texture d'une boisson, il est nécessaire de se munir d'une seringue de 10 ml aux caractéristiques précisées ci-dessous. Pour les aliments de niveau 3 - Purée fluide, **il doit rester plus de 8 ml** dans la seringue à l'issue des 10 secondes d'écoulement. Votre professionnel de santé formé peut vous recommander une valeur spécifique entre 8 et 10 ml.

Pour le test IDDSI d'égouttement à la fourchette, la purée fluide doit s'écouler lentement et par à-coups entre les dents de la fourchette.

Vidéos du test IDDSI d'écoulement à la fourchette et de la cuillère inclinée sur

[www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

**Avant de commencer, vérifiez la longueur** de votre seringue car de nombreux modèles existent. Votre seringue doit ressembler à celle-ci



Longueur de la graduation de 10 ml = 61,5



**Test IDDSI d'égouttement à la fourchette**  
S'écoule lentement par à-coups entre les dents de la fourchette

1. Retirez le piston

2. Bouchez l'embout avec le doigt et remplissez la seringue jusqu'à 10 ml

3. Retirez le doigt et démarrez et chronomètre

4. Arrêtez le chronomètre au bout de 10 sec

**Test d'écoulement à la seringue**

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



## PURÉE LISSE

### Aliments de niveau 4 - Purée lisse - Adultes

#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments habituellement consommés à la cuillère
- ✓ Ne nécessitent **pas** de mastication
- ✓ Texture lisse sans grumeaux
- ✓ Conservent leur forme dans une cuillère
- ✓ Tombent en un bloc de la cuillère quand celle-ci est inclinée
- ✓ **Non** collants
- ✓ Le liquide (comme les sauces) ne doit pas se dissocier du solide



#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

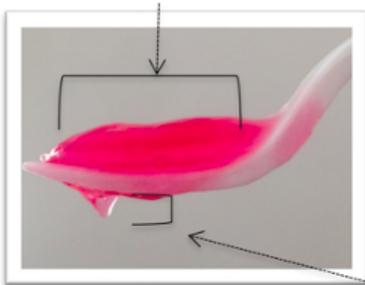
Les aliments de niveau 4 – Purée lisse peuvent être indiqués si vous n'arrivez pas à croquer ni à mastiquer, et si le contrôle de votre langue est insuffisant. Pour être avalés, ces aliments doivent être emmenés en arrière-bouche par une langue suffisamment mobile. Les purées lisses ne doivent pas être trop collantes, sinon elles risquent d'adhérer aux joues, aux dents, au palais ou à la gorge. Les purées lisses se consomment de préférence à la cuillère.

#### Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 4 - Purée lisse ?

Le plus sûr est de tester les purées lisses à l'aide du test IDDSI d'égouttement à la fourchette **ET** de celui à la cuillère inclinée.

Vidéos du test IDDSI d'égouttement à la fourchette et de la cuillère inclinée sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

L'aliment tient en bloc sur la fourchette



#### Test IDDSI d'égouttement à la fourchette

L'aliment ne goutte ni ne s'écoule en continu entre les dents de la fourchette

Une petite goutte peut se former sous la fourchette



#### Test IDDSI à la cuillère inclinée

L'échantillon conserve sa forme dans la cuillère et tombe facilement quand celle-ci est inclinée ou légèrement secouée. Il ne doit **pas** être trop ferme ni trop collant

**Les purées lisses de niveau 4 doivent satisfaire les critères de ces deux tests !**

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



## PURÉE LISSE

**Pour votre sécurité, si vous êtes en niveau 4 - Purée lisse, **ÉVITEZ** les textures alimentaires suivantes qui augmentent le risque d'étouffement**

Caractéristiques des textures à éviter	Exemples d'aliments à éviter
Mélanges solide / liquide / textures hétérogènes / doubles	Soupes avec morceaux, céréales avec du lait...
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...
Aliments friables	Gâteaux secs friables, biscuits friables...
Pépins, graines, membranes	Pépins de pomme, graines de courge, membrane de l'orange...
Peaux ou cosses	Pois, raisins, peau de poulet, peau de saumon, peau de saucisse...
Enveloppes, coques	Maïs, son, fibres...
Os, cartilages	Os de poulet, arêtes de poisson, autres types d'os, cartilage...
Aliments de forme oblongue	Saucisses, grains de raisin...
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...
Peaux ou croûtes formées à la surface de l'aliment durant ou après sa cuisson	Fromage grillé, pomme de terre grillée...
Aliments à feuilles souples	Salade, concombre, jeunes pousses d'épinard...
Aliments juteux (dont le jus se sépare de la chair en bouche)	Pastèque, melon...
Grumeaux visibles	Grumeaux / particules visibles dans les aliments mixés ou les yaourts...
<b>Notes du professionnel de santé formé</b>	

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

# 5

## HACHÉ LUBRIFIÉ

### Aliments de niveau 5 - Haché lubrifié - Adultes

#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments tendres et lubrifiés, sans liquide se séparant du solide
- ✓ Il n'est **pas** nécessaire de croquer l'aliment
- ✓ Il faut être capable de mastiquer *a minima*
- ✓ La taille des particules ne dépasse pas 4 mm
- ✓ Les petits morceaux peuvent être écrasés avec la langue
- ✓ Ils peuvent être facilement écrasés à l'aide d'une légère pression de la fourchette
- ✓ Tiennent en bloc sur la fourchette sans écoulement de liquide / jus et sans particules qui s'en échappent



#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les aliments de niveau 5 - Haché lubrifié peuvent être indiqués si vous n'arrivez pas à croquer et avaler des morceaux sans danger mais gardez une possibilité de mastication *a minima*. Certaines personnes peuvent arriver à croquer un gros morceau mais ne parviennent pas à le mastiquer pour le réduire en petits morceaux faciles à avaler. Les aliments hachés lubrifiés requièrent une mastication minimale afin que la langue puisse rassembler la nourriture en une boule et l'emmener en arrière-bouche pour qu'elle soit avalée. Les aliments hachés lubrifiés ne doivent pas être trop collants, sinon ils risquent d'adhérer aux joues, aux dents, au palais ou à la gorge. Ces aliments se consomment à la fourchette ou à la cuillère.

#### Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 5 - Haché lubrifié ?

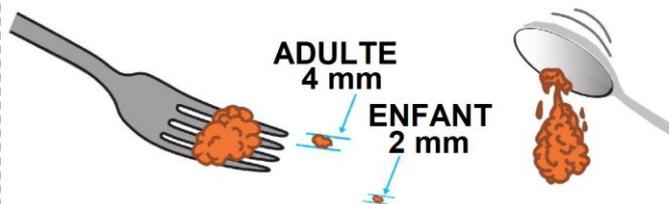
Le plus sûr est de tester les aliments hachés lubrifiés à l'aide du test IDDSI d'égouttement à la fourchette **ET** de celui à la cuillère inclinée.

Vidéos du test IDDSI d'égouttement à la fourchette et de la cuillère inclinée sur

[www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

#### Test IDDSI à la fourchette

La taille des particules ne dépasse pas **4 mm** pour les **adultes**, ce qui correspond approximativement à l'espace entre les dents d'une fourchette



**Les aliments hachés lubrifiés doivent satisfaire les critères de ces deux tests !**

#### Test IDDSI à la cuillère inclinée

L'échantillon conserve sa forme dans la cuillère et tombe facilement quand celle-ci est inclinée ou légèrement secouée. Il ne doit **pas** être trop ferme ni trop collant

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



## HACHÉ LUBRIFIÉ

### EXEMPLES d'aliments de niveau 5 - Haché lubrifié - Adultes

- ✓ **Viande** : finement émincée ou hachée en particules ne dépassant pas 4 mm. Servie en sauce ou coulis très épais, lisse
- ✓ **Poisson** : finement écrasé ou émincé en particules ne dépassant pas 4 mm. Servi en sauce ou coulis très épais, lisse
- ✓ **Fruits** : écrasés ou passés au blender / mixer pour les réduire en particules ne dépassant pas 4 mm (retirer tout excès de jus)
- ✓ **Légumes** : cuits, finement écrasés ou passés au blender / mixer pour les réduire en particules ne dépassant pas 4 mm (retirer tout excès de jus)
- ✓ **Céréales** : très épaisses, avec de petits morceaux ne dépassant pas 4 mm. Le lait ou autre liquide ne doit pas se dissocier des céréales. Égoutter avant de servir afin de retirer tout excès de liquide
- ✓ **Riz** : nécessite d'être lubrifié et amalgamé par une sauce épaisse, lisse. Le riz ne doit **pas** être collant ou gluant. Les grains ne doivent **pas** se disperser à la cuisson ou au moment du service.
- ✓ **PAS DE PAIN NORMAL** en raison du risque augmenté d'étouffement ! Reportez-vous à la recette en vidéo pour réaliser des sandwiches de niveau 5 - Haché lubrifié :

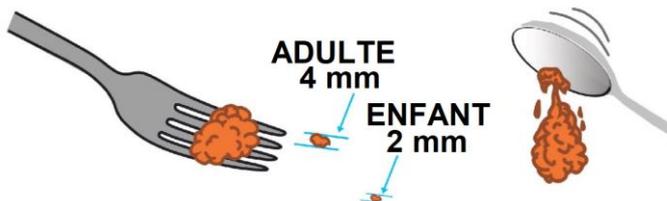
<https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJR0L5svIGCvIqHA/featured?reload=9>



Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

#### Test IDDSI à la fourchette

La taille des particules ne dépasse pas **4 mm** pour les **adultes**, ce qui correspond approximativement à l'espace entre les dents d'une fourchette



**Les aliments hachés lubrifiés doivent satisfaire les critères de ces deux tests !**

#### Test IDDSI à la cuillère inclinée

L'échantillon conserve sa forme dans la cuillère et tombe facilement quand celle-ci est inclinée ou légèrement secouée. Il ne doit **pas** être trop ferme ni trop collant

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



## HACHÉ LUBRIFIÉ

**Pour votre sécurité, si vous êtes en niveau 5 - Haché lubrifié, **ÉVITEZ** les textures alimentaires suivantes qui augmentent le risque d'étouffement**

Caractéristiques des textures à éviter	Exemples d'aliments à éviter
Mélanges solide / liquide / textures hétérogènes / doubles	Soupes avec morceaux, céréales avec du lait...
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...
Aliments friables	Gâteaux secs friables, biscuits friables...
Pépins, graines, membranes	Pépins de pomme, graines de courge, membrane de l'orange...
Peaux ou cosses	Pois, raisins, peau de poulet, peau de saumon, peau de saucisse...
Enveloppes, coques	Maïs, son, fibres...
Os, cartilages	Os de poulet, arêtes de poisson, autres types d'os, cartilage...
Aliments de forme oblongue	Saucisses, grains de raisin...
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...
Peaux ou croûtes formées à la surface de l'aliment durant ou après sa cuisson	Fromage grillé, pomme de terre grillée...
Aliments à feuilles souples	Salade, concombre, jeunes pousses d'épinard...
Aliments juteux (dont le jus se sépare de la chair en bouche)	Pastèque, melon...
Morceaux / grumeaux de grande taille ou durs	Morceaux de viande mijotée dépassant 1,5 cm x 1,5 cm. Fruits, légumes, viandes, pâtes ou autre aliment de plus de 1,5 cm x 1,5 cm
<b>Notes du professionnel de santé formé</b>	

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

## Aliments de niveau 6 - Petits morceaux tendres - Adultes

### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments tendres et lubrifiés mais sans liquide se séparant du solide
- ✓ Il n'est **pas** nécessaire d'être capable de croquer dans un morceau
- ✓ Il faut être capable de mastiquer des petits morceaux pour les avaler en sécurité
- ✓ La taille des morceaux est inférieure à 1,5 cm x 1,5 cm
- ✓ L'aliment peut être écrasé avec une fourchette ou une cuillère
- ✓ Il n'est **pas** nécessaire d'utiliser un couteau pour le couper



### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les aliments de niveau 6 - Petits morceaux tendres peuvent être indiqués si vous n'arrivez pas à croquer et avaler des morceaux sans danger mais que vous êtes capable de mastiquer des bouchées pour obtenir de petits morceaux faciles à avaler. Les aliments en petits morceaux tendres requièrent une mastication modérée afin que la langue puisse rassembler la nourriture en une boule et l'emmener en arrière-bouche pour qu'elle soit avalée. Si vous constatez que les morceaux ne sont pas assez bien mastiqués au moment de les avaler, consultez votre orthophoniste / logopède / logopédiste pour vous assurer que cette texture est bien adaptée à vos besoins / capacités, de manière à limiter le risque de fausse route. Ces petits morceaux tendres peuvent se consommer à l'aide d'une fourchette, d'une cuillère ou de baguettes.

### Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 6 - Petits morceaux tendres ?

Le plus sûr est de tester les aliments en petits morceaux tendres à l'aide du test IDDSI de pression à la fourchette ou à la cuillère.

Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

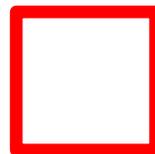
#### Test IDDSI de pression à la fourchette

Pour les adultes, la taille des morceaux **ne dépasse pas 1,5 cm x 1,5 cm**, ce qui correspond approximativement à la largeur d'une fourchette

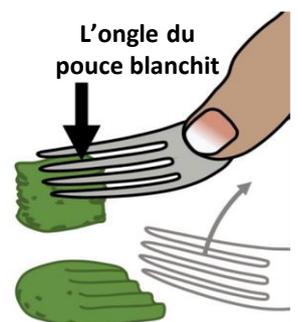
**Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre,**

appuyez la fourchette dessus jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

Ne dépasse pas  
1,5 cm x 1,5 cm



**Les aliments en petits morceaux tendres doivent satisfaire les critères de ces deux tests !**



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

**EXEMPLES d'aliments de niveau 6 – Petits morceaux tendres - Adultes**

- ✓ **Viande** : cuite, tendre, en morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm. Si elle ne peut pas être servie tendre, servez-la hachée lubrifiée (niveau 5)
- ✓ **Poisson** : cuit, suffisamment tendre pour être réduit en petits morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm
- ✓ **Fruits** : tendres et coupés en petits morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm (retirer tout excès de jus). Ne consommez pas les parties fibreuses (ex. : membrane blanche d'une orange). Faites très 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, de taille finale ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm. Les légumes sautés ou frits sont souvent **trop fermes** et **ne conviennent pas** à ce niveau de texture
- ✓ **Céréales** : totalement ramollies, en morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm. Égoutter avant de servir afin de retirer tout excès de liquide
- ✓ **PAS DE PAIN NORMAL** en raison du haut risque d'étouffement associé ! Reportez-vous à la recette en vidéo pour réaliser des sandwichs de niveau 5 - Haché lubrifié, texture également adaptée au niveau 6 - Petits morceaux tendres  
<https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJROL5svIGCvIqHA>
- ✓ **Riz** : nécessite d'être lubrifié et amalgamé par une sauce épaisse, lisse et qui ne coule pas. Le riz ne doit **pas** être collant ou gluant. Les grains ne doivent **pas** se disperser à la cuisson ou au moment du service.



Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

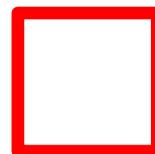
**Test IDDSI de pression à la fourchette**

Pour les adultes, la taille des morceaux **ne dépasse pas 1,5 cm x 1,5 cm**, ce qui correspond approximativement à la largeur d'une fourchette

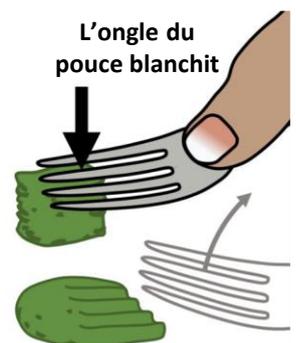
**Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre,**

appuyez la fourchette dessus jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

Ne dépasse pas  
1,5 cm x 1,5 cm



**Les aliments en petits morceaux tendres doivent satisfaire les critères de ces deux tests !**



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



## PETITS MORCEAUX TENDRES



Pour votre sécurité, si vous êtes en niveau 6 - Petits morceaux tendres, **ÉVITEZ** les textures alimentaires suivantes qui augmentent le risque d'étouffement

Caractéristiques des textures à éviter	Exemples d'aliments à éviter
Mélanges solide / liquide / textures hétérogènes / doubles	Soupes avec morceaux, céréales avec du lait...
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...
Aliments friables	Gâteaux secs friables, biscuits friables (ajouter de la sauce si besoin)...
Pépins, graines, membranes	Pépins de pomme, graines de courge, membrane de l'orange...
Peaux ou cosses	Pois, raisins, peau de poulet, peau de saumon, peau de saucisse...
Enveloppes, coques	Maïs, son, fibres...
Os, cartilages	Os de poulet, arêtes de poisson, autres types d'os, cartilage...
Aliments de forme oblongue	Saucisses, grains de raisin...
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...
Peaux ou croûtes formées à la surface de l'aliment durant ou après sa cuisson	Fromage grillé, pomme de terre grillée...
Aliments à feuilles souples	Salade / laitue, concombre, jeunes pousses d'épinard...
Aliments juteux (dont le jus se sépare de la chair en bouche)	Pastèque, melon...
Morceaux / grumeaux de grande taille ou durs	Morceaux de viande mijotée dépassant 1,5 cm x 1,5 cm. Fruits, légumes, viandes, pâtes ou autre aliment de plus de 1,5 cm x 1,5 cm
<b>Notes du professionnel de santé formé</b>	

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

### 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.

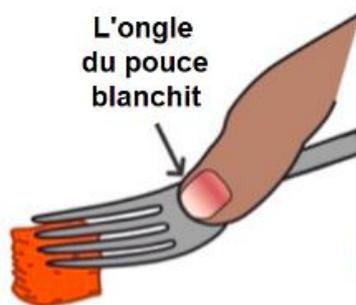
Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

**7**

**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.



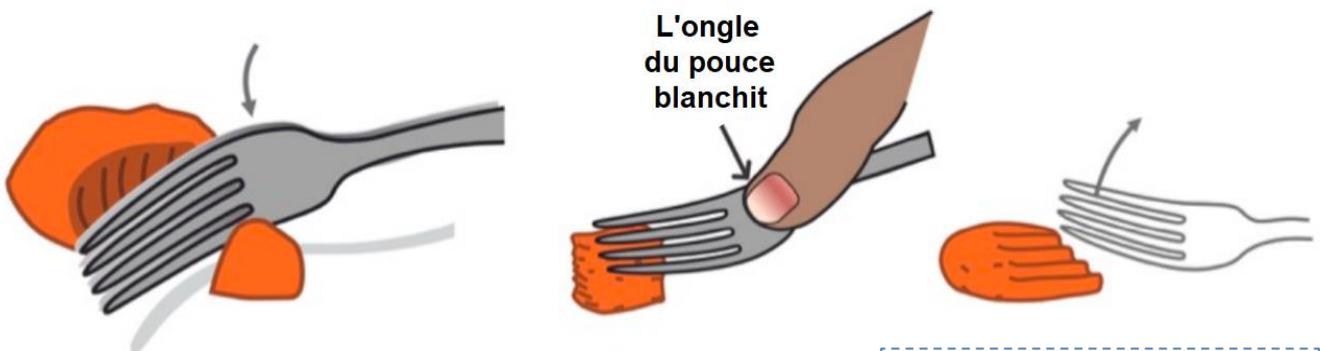
## NORMAL FACILE À MASTIQUER

### 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/](http://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'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



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
<b>Notes du professionnel de santé formé</b>	

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



## NORMAL

### Aliments de niveau 7 - Normal - Adultes

#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments normaux, de tous les jours, de diverses textures
- ✓ Vous devez être capable de croquer dedans
- ✓ Vous devez être capable de mastiquer des aliments durs **mais aussi** des aliments tendres
- ✓ Vous devez être capable de mastiquer tout type de texture sans vous fatiguer trop rapidement
- ✓ Les aliments de texture double / hétérogène / mixte / mélanges solide-liquide sont concernés par cette texture (ex. céréales avec lait, soupe avec morceaux)
- ✓ Les sandwiches sont inclus dans ce niveau



#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les aliments de niveau 7 - Normal sont indiqués si vous n'avez pas de problème de mastication ou de déglutition qui serait susceptible d'augmenter votre risque d'étouffement.

Servez ces aliments normaux comme d'habitude, sans restriction de taille ou de texture.

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

Il n'existe pas de méthode de mesure spécifique pour ce niveau.



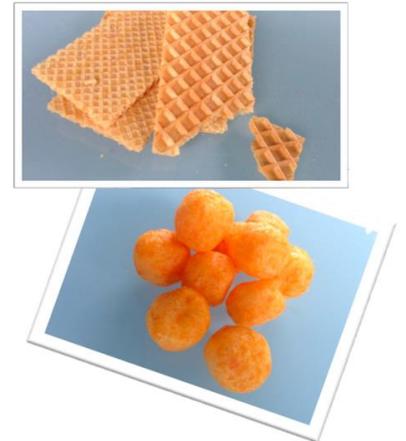
**Document réservé à l'information du public. Merci de consulter les professionnels de santé formés pour des conseils spécifiques adaptés à vos besoins.**

# TEXTURES CHANGEANTES

## Textures changeantes - Adultes

### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments ayant initialement une certaine texture (ex. solide, ferme) et qui se modifient avec l'humidité (ex. eau ou salive), ou lors d'un changement de température (ex. réchauffement)
- ✓ Il n'est **pas** nécessaire de les croquer
- ✓ Il faut les mastiquer *a minima*
- ✓ La force de la langue suffit pour écraser ces aliments, une fois modifiés par la température ou par l'humidité
- ✓ Ils peuvent être utilisés en rééducation pour travailler la mastication



### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

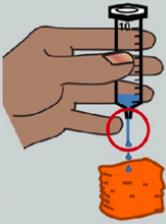
Les aliments de texture changeante peuvent être utilisés pour réapprendre à mastiquer. Ces aliments ne nécessitent que peu de mastication : la force de la langue à elle seule permet de les écraser une fois qu'ils ont été modifiés par la température ou l'humidité. Les textures changeantes sont souvent peu nutritives, on ne peut donc pas les utiliser en tant que base d'un régime alimentaire. Votre professionnel de santé formé peut vous conseiller de les utiliser en association avec des aliments hachés lubrifiés (niveau 5), de petits morceaux tendres (niveau 6), des aliments normaux faciles à mastiquer (niveau 7EC) ou des aliments normaux (niveau 7). Servez ces aliments en tenant compte de la taille de morceaux recommandée par votre professionnel de santé formé.

### Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de texture changeante ?

Pour tester ces aliments, prenez un morceau de 1,5 cm x 1,5 cm (taille de l'ongle de votre pouce). Versez dessus 1 ml d'eau et attendez une minute. Appliquez ensuite le test de pression à la fourchette.

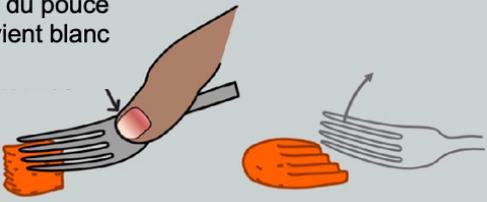
Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur [www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/](http://www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/)

1. Verser 1 ml d'eau sur l'échantillon de 1,5 cm de côté et attendre 1 min



2. Appliquer ensuite le test de pression à la fourchette

L'ongle du pouce devient blanc



#### Test IDDSI de pression à la fourchette pour les textures changeantes

Prenez un morceau de **1,5 cm x 1,5 cm**, ce qui correspond approximativement à la largeur d'une fourchette

Verser 1 ml d'eau dessus et attendez 1 minute

**Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre,**

appuyez la fourchette dessus jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

#### Exemples d'aliments de texture changeante

(Au cas par cas selon évaluation)  
Gaufrettes, sablés, boudoirs, chips de pomme de terre, de crevette, biscuits apéritifs soufflés, copeaux de glace, crèmes glacées / sorbets

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