



La dénutrition

Comprendre et agir

La dénutrition se définit par un déséquilibre entre les besoins de l'organisme et les apports nutritionnels. Il s'agit d'un déficit en calories (énergie) et protéines, le plus souvent accompagné d'une carence en vitamines et oligo-éléments.

Cet état de dénutrition se traduit par une perte de poids, une fonte musculaire et de la fatigue. Cela peut entraîner avec une baisse des défenses immunitaires (majorant le risque infectieux), une altération dans les processus de cicatrisation (risque d'escarre majoré) et possiblement une mauvaise tolérance des traitements avec baisse de l'efficacité thérapeutique.

Ce déficit peut être créé par une augmentation des besoins nutritionnels liée à une pathologie et/ou des traitements, mais également par une diminution des apports nutritionnels liée à :

- une baisse de l'appétit,
- des troubles bucco-dentaires et/ou de la déglutition,
- des troubles du transit,
- des pratiques alimentaires restrictives,
- des facteurs psycho-socio-environnementaux.

Pensez à vous peser une fois par semaine, dans les mêmes conditions, en prenant comme repère votre poids habituel. Tenez-en informé votre médecin qui pourra vous diriger vers des professionnels (diététiciens, orthophonistes,...) et/ou vous proposer des alternatives (soins de bouche, des traitements régulateurs du transit, portage de repas à domicile...).

Sommaire

1/Enrichissement et fractionnement alimentaire.....	4
Idées recettes	8
2/Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO).....	22
Idées recettes	24
3/La nutrition artificielle.....	48
4/Symptômes et conseils alimentaires	49

✓ Enrichissement et fractionnement alimentaire

Dans quels cas enrichir et fractionner son alimentation ?

- Lorsque vous constatez une perte de poids
- Lorsque vous constatez une diminution des apports alimentaires avec des repas incomplets

Fractionner consiste à :

- décomposer les repas en plusieurs parties. Pour cela, consommer en priorité le plat principal et si satiété ressentie, consommer la suite du repas 1 à 2 h après.
- faire des collations/grignotages entre les repas (matinée, après-midi, soirée).

Enrichir consiste à augmenter la valeur nutritionnelle des préparations culinaires en ajoutant un ou plusieurs ingrédients sans en augmenter le volume.

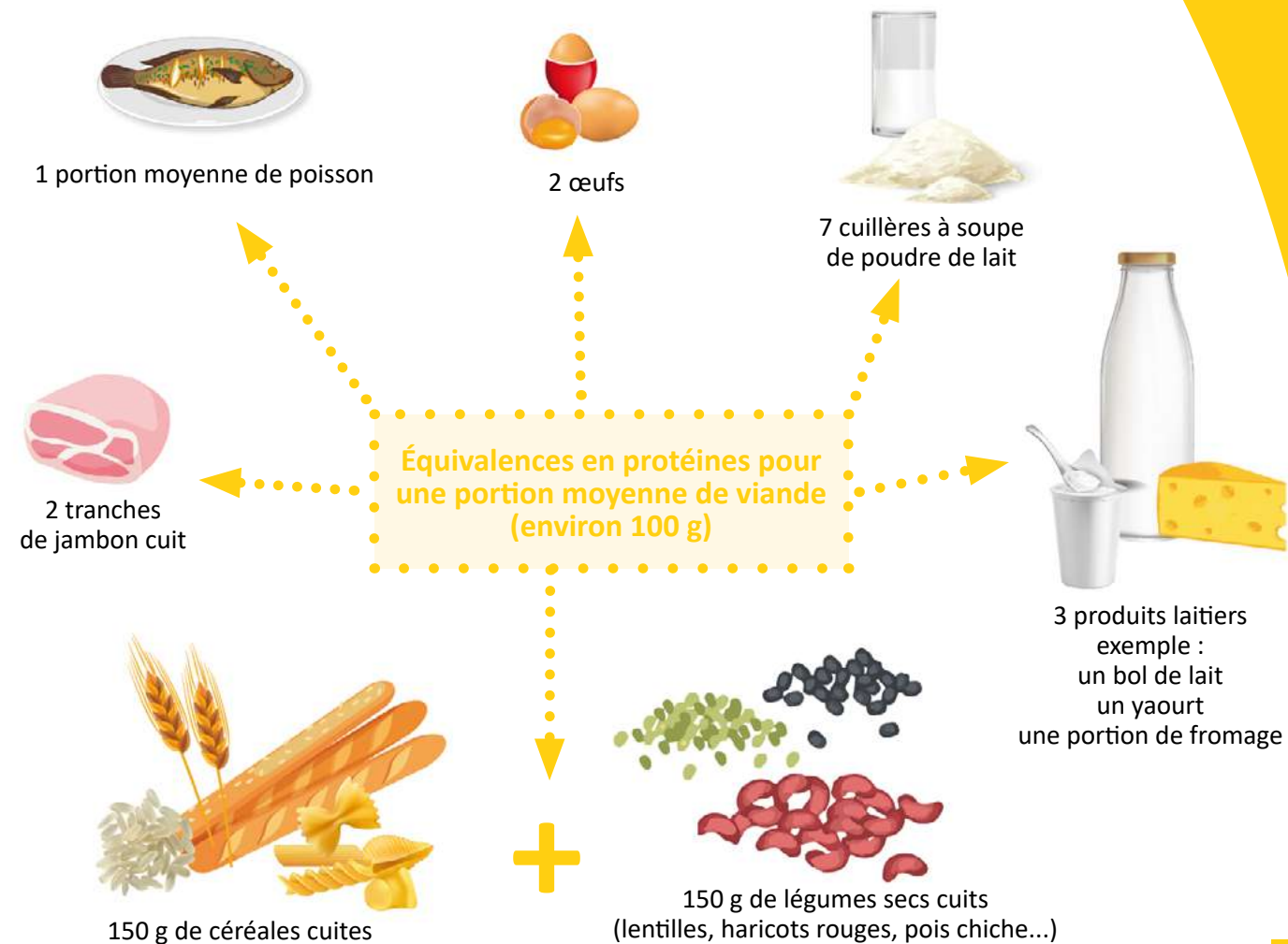
C'est aussi orienter ses achats en choisissant les produits les plus **caloriques** et/ou **protidiques**.

Il existe 2 types de protéines :

- Animales : les viandes, abats, charcuteries, poissons, coquillages et crustacés, œufs, produits laitiers
- Végétales : en associant légumes secs et céréales.

Comment consommer des protéines au quotidien ?

- À chaque repas, varier les sources de protéines : viandes rouges (bœuf, veau, agneau, porc, mouton, cheval, chèvre), viandes blanches, poissons, œufs, charcuteries, protéines végétales.
- Les produits laitiers constituent la 2^{ème} source de protéines animales. À consommer à chaque repas en variant les sources (lait, laitages, fromages).



Comment enrichir votre alimentation en pratique ?



Lait : préférer le lait entier, les boissons lactées aromatisées (type Cacolac®, Candy'up®, lait fraise), le lait concentré sucré (type Régilait®). Pour un maximum d'enrichissement, ajouter du lait entier en poudre dans les boissons (lait, *smoothie*, *milkshake*, chocolat au lait...), les préparations culinaires (quiche, purée, sauce, gratin...) et les desserts (yaourt, compote, crème dessert, entremet...).

Laitages : privilégier les laitages crémeux (type yaourt à la grecque, Perle de lait®, Gervita®...), petits-suisses, fromages blancs et yaourts au lait entier.

Desserts lactés : favoriser les desserts type crème dessert, crème brûlée, MaronSui's®, panna cotta, crème aux œufs, crème caramel, riz au lait, gâteau de riz, liégeois, mousse au chocolat, flan au caramel, île flottante...

Fromages : à consommer en morceaux, râpés, à tartiner ou à ajouter dans une préparation culinaire (gratin, soufflé, tarte, cake, potage, salade...). Ne pas oublier la ricotta et le mascarpone qui peuvent être consommés salés ou sucrés ou intégrés dans un plat.

Viandes, poissons : à préparer avec de la matière grasse et/ou à intégrer dans un plat (type légumes farcis, lasagnes, hachis Parmentier, gratin à la brandade...) ou dans un potage.

Œufs : sous toutes ses formes (au plat, brouillés, durs, omelette, à la coque, « cocotte »,...) mais aussi à ajouter dans une préparation type salade, purée, potage, quiche...



Fruits : tous types (crus, cuits, en jus, au sirop) à enrichir avec crème chantilly, crème anglaise, copeaux de chocolat, amandes effilées, à intégrer dans des pâtisseries (clafoutis, gâteau au yaourt...). Ne pas oublier les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et les fruits secs (abricots secs, pruneaux, dattes...).

Légumes : à préparer avec de la matière grasse, en sauce, sous forme de gratins, de flans, de tartes, de quiches...

Féculents : pomme de terre, céréales (pâtes, pâtes aux œufs, riz, semoule, boulghour, quinoa...), légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots rouges...). À préparer avec beurre, crème, fromage, sauces (bolognaise, carbonara, risotto...). À intégrer systématiquement dans la préparation des potages (potage de pois cassés, lentilles, poireaux pomme de terre, potage de vermicelles...) et des salades composées.

Pain et dérivés : pain, pain de mie, pains spéciaux (céréales, olives, noix...) et viennoiseries (pain au chocolat, brioche, pain au lait, croissants...). Pâtisseries salées (frits, pizzas...). Les pains peuvent être cuisinés façon pain perdu.

Produits sucrés : chocolat, miel, sirop d'érable, confiture, crème de marrons, nougat, barre de céréales, pâte de fruit, biscuit, meringue, glace, pâtisserie...

Matières grasses non allégées : varier les types (beurre, margarines, huiles végétales, crème fraîche entière). Et pour plus d'enrichissement ne pas oublier les sauces (mayonnaise, béchamel, guacamole, pesto,...).



Recettes enrichies simples à réaliser

L'enrichissement peut être réalisé directement dans l'assiette ou lors de l'élaboration des recettes.
En voici quelques idées...



Pain perdu



4 personnes



Cuisson
20 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

4 tranches de brioche

2 œufs

10cl de crème fraîche liquide entière

1 sachet de sucre vanillé

20g de beurre

Préparation

- Battre les œufs en omelette, ajouter la crème et le sucre vanillé, remuer.
- Tremper les tranches de brioche dans la préparation.
- Chauffer la poêle avec le beurre, y mettre les tranches de brioche à dorer.
- Une fois les tranches de brioches cuites, les servir dans un plat et saupoudrer de sucre.



idées
recettes

Riz au lait et aux fruits



4 personnes



Cuisson
25 à 30 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

80g de sucre

100g de riz rond

700 ml de lait entier

50g de raisins secs

40g de beurre

1/2 gousse de vanille

Sel

4 cuillères à soupe de lait en poudre

Préparation

- Mettre les raisins secs à gonfler de l'eau chaude.
- Mettre le lait à infuser avec la gousse de vanille et ajouter le sucre.
- Rincer rapidement le riz à l'eau froide.
- Mettre le riz dans la casserole, ajouter une pincée de sel et couvrir à peine d'eau.
- Mettre à feu moyen sans couvercle jusqu'à ce que le riz absorbe toute l'eau.
- A ébullition du lait, mettre le riz et laisser cuire 25-30 minutes puis laisser gonfler après avoir ajouté les raisins égouttés et le lait en poudre.
- Transvaser le riz dans des ramequins ou un plat de service.



Soupe de légumes



4 personnes



Cuisson
30 mn



Préparation
20 mn

Ingrédients

600g de pommes de terre, carottes, poireaux

40g de pâtes à potage

160g de jambon blanc

40g de gruyère râpé

Sel, poivre à convenance

Préparation

- Plonger les légumes coupés en morceaux dans 800mL d'eau et les faire cuire.
- Puis cuire les pâtes dans la soupe mixée ou non (8 à 10 minutes).
- Ajouter le jambon mouliné puis le gruyère râpé avant de servir.



Potage lacté



4 personnes



Cuisson
10 mn



Préparation
5 mn

Ingrédients

800ml de lait entier UHT

40g de semoule fine type Floraline®

20g de poudre de lait

40g de gruyère râpé

Sel, poivre à convenance

Préparation

- Porter le lait à ébullition. Verser la semoule.
- Cuire sans cesser de remuer (3 à 5 minutes). Ajouter la poudre de lait entier au préalable diluée dans une cuillère d'eau chaude.
- Incorporer le gruyère râpé.



idées
recettes

Gâteau crème de marron



6 personnes



Cuisson
40 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

500g de crème de marron

3 œufs

100g de beurre

Chantilly (facultatif)

Préparation

- Faire fondre le beurre.
- Battre les œufs en omelette. Ajouter la crème de marron puis le beurre.
- Cuire 40 minutes à 180°C (Th = 6)

Crème anglaise

Ingrédients

600 ml lait

5 jaunes d'œufs

60g de sucre

1/2 gousse vanille

4 cuillères à soupe de lait en poudre

Préparation

- Mettre le lait à infuser avec la gousse de vanille.

- Séparer le blanc du jaune, (le blanc peut être récupéré pour une autre préparation). Dans un saladier battre le jaune + le sucre jusqu'à blanchiment puis verser le lait, remuer en fouettant.
- Transvaser dans la casserole, faire chauffer en remuant en formant un 8 avec la cuillère, pendant environ 7 minutes.
- Hors du feu ajouter le lait en poudre.
- Servir froid en accompagnement du gâteau.



Flan aux fruits



6 personnes



Cuisson
1h15



Préparation
30 mn

Ingrédients

350g de pommes

350g de poires

100g de sucre semoule

½ sachet de sucre vanillé

2 œufs

15 cl de lait entier

Pour le caramel : 12 morceaux de sucre

Préparation

- Peler les pommes et les poires, les couper en tranches fines. Les mettre dans une sauteuse avec le sucre et le sucre vanillé. Faire cuire doucement pendant 30 minutes, jusqu'à obtenir une compote grossière translucide.
- Battre les œufs entiers avec le lait chaud, les mélanger à la compote.
- Dans un moule, préparer un caramel avec le sucre juste imbibé d'eau et y verser la préparation aux fruits.
- Mettre à cuire au four, au bain marie, 45 minutes à 180°. Quand le centre du flan paraît ferme sous le doigt, il est cuit.
- Le sortir du four, le laisser refroidir et le mettre au réfrigérateur.



idées
recettes

Pain de poisson



4 personnes



Cuisson
40 mn



Préparation
15 mn

Ingrédients

2 boîtes de thon au naturel (2x190g) ou 400g de poisson au choix : saumon, thon/saumon, saumon/crevette, colin/coquille saint jacques...

25cl de crème fraîche à 30%de M.G

4 œufs

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

persil, sel et poivre à convenance

facultatif : bisque de homard ou mayonnaise

Préparation

- Préchauffer le four à Th 6/7 (200°)
- Dans un saladier, mélanger les œufs avec la crème fraîche et le concentré de tomate.
- Ajouter le poisson émietté.
- Ajouter le persil ciselé, le sel et le poivre. Beurrer un moule à cake.
- Versez la préparation dans un moule à cake et enfourner aussitôt.
- Laisser cuire 30 à 40 minutes.
- Se déguste chaud accompagné de bisque de homard ou froid, accompagné de mayonnaise, coulis de tomates.

Enrichissement possible

+ 1 œuf

+ 1c à s de poudre de lait



idées
recettes

Cake à la ratatouille



4 personnes



Cuisson
45 mn



Préparation
20 mn

Ingrédients

100g de gruyère râpé

3 œufs

150g de farine

8cl d'huile d'olive (5 cuillères à soupe)

12.5cl de lait entier

1 sachet de levure

Sel poivre, basilic et cerfeuil à convenance

200g de ratatouille

Enrichissement possible

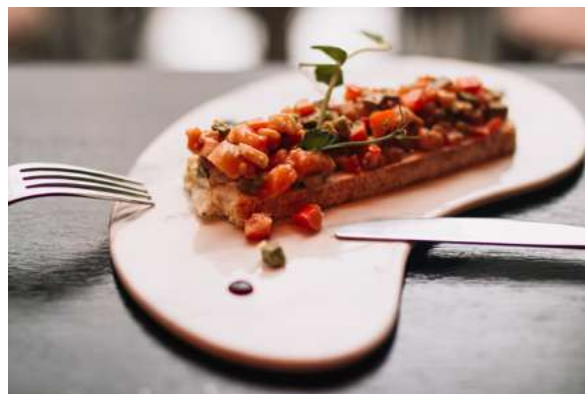
+ 1c à s de poudre de lait

1 boîte de thon au naturel de 140g ou 2tr de jambon haché.

+20g de gruyère râpé

Préparation

- Réaliser une ratatouille ou utiliser une ratatouille cuisinée du commerce.
- Parsemer la ratatouille de cerfeuil et basilic.
- Dans un saladier, fouetter les œufs avec la farine et la levure. Incorporer petit à petit le lait, préalablement tiédi, ainsi que l'huile d'olive.
- Ajouter le gruyère et la ratatouille puis mélanger. (Incorporer les ingrédients facultatifs).
- Verser dans un moule non graissé et enfourner.
- Laisser cuire 45 minutes environ, à 180°.



Œufs au lait concentré sucré



4 personnes



Cuisson
30 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

6 jaunes d'œufs

1 boîte de lait concentré sucré (environ 200 ml)

300 ml de lait entier

1 c à c de vanille liquide ou muscade ou cannelle

Sucre (pour le caramel) ou caramel industriel

Préparation

- Mixer le tout.
- Caraméliser le moule en mettant du sucre en poudre ou en morceaux au fond du moule, mouiller très légèrement.
- Chauffer vivement jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.
- Mettre la préparation dans le moule, la couvrir de papier aluminium.
- Cuire au four au bain marie 20 à 30 minutes, th 6 (180°C).
- Démouler délicatement avant refroidissement dans un plat creux.



Gratin de courge



4 personnes



Cuisson
40 mn



Préparation
25 mn

Ingrédients

1 courge de 1.2kg environ

200g de lardons fumés

1 verre de riz cru

1 oignon

3 gousses d'ail

200ml de crème fraîche entière liquide

20g de beurre

Sel, poivre à convenance, Noix de muscade

Fromage râpé

Préparation

- À l'aide d'un couteau, retirer la peau de la courge et la couper en cubes de 3cm. Cuire les morceaux 5 minutes à la vapeur, ils doivent être tendres.
- Faire revenir dans une sauteuse les lardons, l'oignon dans le beurre.
- Ajouter la courge, le verre de riz, le sel, le poivre, la noix de muscade et couvrir d'eau. Poursuivre la cuisson jusqu'à l'évaporation de l'eau. Ajouter l'ail écrasé et la crème fraîche.
- Transvaser dans un plat à gratin, ajouter du fromage râpé et enfourner pendant 15 minutes, dans un four préchauffé à 210°.



Salade composée



4 personnes



Cuisson
20 mn



Préparation
20 mn

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner à votre convenance.

Ingrédients

1 salade verte

4 pommes de terre

4 pamplemousses

200g de crevettes décortiquées

200g de miettes de crabe

200g de fromage de chèvre

Sel, poivre, huile à convenance



idées
recettes

idées
recettes

Sauce Béchamel



4 personnes



Cuisson
20 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

30g de beurre

400ml de lait entier

30g de gruyère

30g de farine

4 œufs (jaunes)

Muscade, sel, poivre à convenance

Préparation

- Tiédir le lait avec la muscade.
- Mettre le beurre à fondre dans une casserole à feu doux.
- Jeter la farine sur le beurre et remuer jusqu'à avoir une « pâte » lisse.
- Cuire 1 minute.
- Laisser tiédir le roux hors du feu puis le remettre sur le feu et ajouter le lait petit à petit tout en remuant. Cuire à feu doux en remuant environ 7 à 9 minutes.
- Ajouter ensuite le jaune d'œuf battu et le gruyère
- Assaisonner à votre goût (poivre...)



idées
recettes

Gratin de courgettes au jambon



4 personnes



Cuisson
20 mn



Préparation
20 mn

Ingrédients

4 courgettes

400ml de sauce béchamel (ajuster en fonction de la taille de votre plat)

60g de gruyère râpé

4 tranches de jambon cuit

20g de beurre

Préparation

- Déposer les courgettes préalablement cuites et égouttées au fond d'un plat.
- Les recouvrir de jambon haché.
- Napper avec la sauce béchamel.
- Parsemer de gruyère râpé.
- Couper le beurre en petits dés et les déposer sur le fromage.
- Mettre à gratiner sous le grill du four.



idées
recettes

2/ Les Compléments Nutritionnels Oraux

Pourquoi ?

Les **Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)** sont conseillés lorsque vous n'arrivez plus à manger suffisamment pour couvrir vos besoins nutritionnels.

Ils apportent, sous un faible volume et sous forme facile à consommer, calories, protéines, vitamines et minéraux.

L'objectif étant de favoriser une reprise de poids et/ou une stabilisation pondérale.

Cependant, ils ne doivent pas remplacer votre alimentation habituelle, comme leur nom l'indique, ils complètent vos repas.

Comment se les procurer ?

Il s'agit d'une prescription médicale, ce sera donc votre médecin qui en réalisera l'ordonnance.

Ils seront à récupérer en pharmacie ou auprès d'un prestataire de service et bénéficient d'un remboursement par la sécurité sociale à un tarif fixé.

Lesquels ?

Ils existent sous plusieurs formes : **potages, crèmes desserts, boissons lactées, boissons fruitées, plats mixés, poudre de protéines, poudre de céréales instantanées, biscuits...**

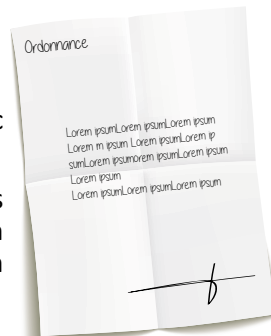
Vous pourrez choisir ceux adaptés à vos goûts, à vos besoins et varier en fonction de vos envies pour éviter la lassitude.

N'hésitez pas à demander les différents parfums existants à votre pharmacien.

Comment les conserver ?

Avant leur ouverture : ils peuvent être stockés à température ambiante.

Après leur ouverture : ils se conservent à température ambiante pendant 2 h et au réfrigérateur pendant 24 h maximum.



Comment les consommer ?

Quand ?

En plusieurs collations réparties dans la journée en fonction de votre rythme de vie.

Ils seront pris de préférence entre les repas (matinée, après-midi, soirée), dans un délai minimum de 2 h avant le repas, de façon à ne pas couper l'appétit pour le repas suivant.

Comment ?

Penser à bien mélanger ou agiter avant consommation.

Étant riches et concentrés, une consommation lente ou fractionnée est conseillée, pour une meilleure tolérance digestive.

Les "sucrés" (boisson lactée, boisson fruitée, crème, compote...) se consomment de préférence bien frais.

Ils peuvent être consommés dans leur emballage d'origine ou déconditionnés (dans un verre, une tasse, un bol...).

Après déconditionnement, certains peuvent se tiédir.

Pour varier ou faciliter la prise, il est possible de :

- Mélanger les CNO avec du potage « maison », des croûtons, du fromage râpé...
- Diluer les CNO boissons fruitées avec du jus de fruit classique, de l'eau pétillante...
- Ajouter dans les CNO boissons lactées natures du café, du chocolat, du sirop...
- Enrichir les CNO crèmes desserts avec des morceaux de chocolat, des miettes de biscuits, de la chantilly, de la noix de coco...
- Mettre les CNO boissons et crèmes au congélateur, le temps qu'ils puissent être consommés sous forme de sorbet/crème glacée.

S'ils ne peuvent pas être pris seuls, il est possible de les intégrer dans des préparations sucrées ou salées. Nous vous proposons un éventail de recettes simples en petites portions qui peuvent se conserver (réfrigérateur, congélateur).

Sauce béchamel



1 portion



Cuisson
10 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

25 g de beurre

25 g de farine

1 œuf

60 ml de lait entier

20 g d'huile d'olive

Muscade

Sel, poivre

1 boisson lactée HP/HC neutre 200 ml

Préparation

- Faire fondre le beurre dans une casserole à feux doux.
- Verser la farine et mélanger vigoureusement pour ne pas avoir de grumeaux.
- Une fois le mélange coloré, verser la bouteille de complément et le lait.
- Remuer jusqu'à ébullition et baisser le feu.
- Ajouter l'huile d'olive et l'œuf hors du feu.
- Laisser mijoter 5 mn en remuant souvent.
- Assaisonner à votre convenance.



Flan de légumes



1 portion



Cuisson
25 à 30 mn



Préparation
15 mn

Ingrédients

100 g de légumes (carottes, brocolis)

1 œuf

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

1 boisson lactée HP/HC neutre 200 ml

Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Cuire préalablement les légumes déjà coupés à la vapeur ou dans l'eau.
- Battre l'œuf, y ajouter la boisson lactée HP/HC neutre et l'huile d'olive. Assaisonner à votre convenance avec sel, poivre...
- Ajouter les légumes dans la préparation et la verser dans les ramequins.
- Enfourner durant 25 à 30 mn.



idées
recettes

idées
recettes

Quiche lorraine



4 portions



Cuisson
45 mn



Préparation
20 mn

Ingrédients

3 œufs

200 g de crème fraîche entière

200 g de lardons

40 g de gruyère râpé

1 pâte brisée

Sel, poivre

1 boisson lactée HP/HC neutre 200 ml

Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger œufs, crème, boisson lactée HP/HC neutre et gruyère râpé. Assaisonner à votre convenance.
- Pour étaler la pâte brisée, vous pouvez soit préalablement beurrer votre moule soit y déposer du papier sulfurisé. Penser à piquer la pâte avec une fourchette.
- Déposer les lardons sur la pâte.
- Verser la préparation liquide sur la pâte.
- Enfourner durant 45 mn à 180°C.



idées
recettes

Terrine saumon sauce curry



2 portions



Cuisson
25 mn



Préparation
15 mn

Ingrédients

150 g de saumon

1 œuf

100 ml de crème fraîche entière

10 g de farine

Estragon, ciboulette

1 cuillère à café de curry

1 boisson lactée HP/HC neutre 200 ml

Préparation

- Hacher grossièrement le poisson à la fourchette.
- Mixer le poisson, l'œuf, les herbes ciselées, la boisson lactée HP/HC neutre, le curry, la crème fraîche, le sel et le poivre.
- Verser la préparation dans un moule à cake.
- Déposer le moule dans un bain-marie et enfourner à 180°C pendant 25 mn.
- Laisser la terrine refroidir avant de l'entreposer au réfrigérateur.



idées
recettes



Possibilité d'accompagner cette terrine d'un coulis de tomate ou d'une sauce crème fraîche aux herbes.

Purée de pommes de terre



2 portions



Cuisson
15 mn



Préparation
15 mn

Ingrédients

350 g de pomme de terre

1 jaune d'œuf

20 g de beurre

30 g de gruyère râpé

Sel, poivre, muscade

1 boisson lactée HP/HC neutre 200 ml

Préparation

- Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux avant de les cuire à la vapeur ou dans de l'eau salée.
- Une fois cuites, les écraser en y ajoutant la boisson lactée HP/HC neutre, le jaune d'œuf, le beurre et le gruyère râpé.
- Assaisonner à votre convenance avec sel, poivre, muscade...



idées
recettes

Cake au thon et féta



2 portions



Cuisson
45 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

1 œuf

50 g de farine

½ sachet de levure chimique

40 g de gruyère râpé

50 g de féta

1 boîte de thon

1 boisson lactée HP/HC neutre 200 ml

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Battre l'œuf, la farine, la levure, le sel et le poivre dans un grand saladier.
- Ajouter au mélange, l'huile et la boisson lactée HP/HC neutre.
- Ajouter ensuite le gruyère râpé, le thon et la féta puis mélanger.
- Verser le tout dans un moule et faire cuire pendant 45 mn.



idées
recettes

Mousse citronnée aux fruits



1 portion



Préparation
10 mn

Ingrédients

100 g de fruits au sirop en dés

1 biscuit type palet breton

le jus d'1/2 citron

**1 boisson lactée HP/HC
saveur vanille 200 ml**

Préparation

- Verser le complément dans un saladier avec le jus de citron.
- À l'aide du batteur, mélanger la préparation jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse.
- Dans une coupelle, disposer les fruits puis les recouvrir de mousse.
- Conserver au réfrigérateur. Émietter le biscuit dessus au moment de servir.



idées
recettes



Possibilité de varier les parfums avec un complément fraise ou chocolat...

Crème aux œufs



2 portions



Cuisson
50 mn



Préparation
20 mn

Ingrédients

1 sachet de sucre vanillé

4 jaunes d'œufs

50 g de crème fraîche entière

10 cl de lait entier

**1 boisson lactée HP/HC
saveur vanille 200 ml**

Préparation

- Préchauffer le four à 150°C.
- Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre vanillé et ajouter la crème fraîche en continuant de fouetter le mélange.
- Dans une casserole, faire chauffer le complément avec le lait.
- Une fois le lait chaud, l'incorporer au mélange.
- Verser le tout dans un ramequin et enfourner au bain-marie pendant 50 mn.
- Servir frais.



idées
recettes



Possibilité de varier les parfums avec un complément caramel ou chocolat...
Possibilité d'utiliser les blancs d'œufs pour la confection de meringues ou financiers.

Semoule au lait



2 portions



Cuisson
10 mn



Préparation
5 mn

Ingrédients

20 g de semoule fine

50 ml de lait entier

10 g de sucre

**1 boisson lactée HP/HC
aromatisée 200 ml**

Préparation

- Dans une casserole, faire chauffer le liquide (boisson lactée HP/HC + lait) sans le porter à ébullition.
- Ajouter le sucre et remuer.
- Verser la semoule en pluie.
- Laisser cuire 8 à 10 min selon la consistance souhaitée, en remuant régulièrement avec un fouet.



idées
recettes



Possibilité de remplacer la boisson HP/HC aromatisée par une boisson HP/HC neutre et de l'aromatiser à votre convenance (poudre de cacao, café, vanille, caramel,...).

Préparation plus rapide : dans un récipient non métallique, mélanger tous les ingrédients et mettre au micro-onde. Laisser cuire à puissance maximale 4-5 minutes.

Délice de marrons au fromage blanc



1 portion



Préparation
5 mn

Ingrédients

30 g de fromage blanc 40 % M.G

60 g de crème de marrons

**1 boisson lactée HP/HC
saveur vanille 200 ml**

Préparation

- Dans un saladier, mélanger la crème et le fromage blanc.
- Ajouter petit à petit le complément.
- Mettre dans des ramequins et placer au réfrigérateur pendant 1 heure avant de servir.



idées
recettes



Possibilité de varier les parfums avec un complément caramel ou chocolat...

Moelleux au chocolat



2 portions



Cuisson
12 mn



Préparation
15 mn

Ingrédients

25 g de farine

10 g de sucre semoule

1 œuf

50 g de beurre doux

50 g de chocolat noir

**1 boisson lactée HP/HC
saveur vanille 200 ml**

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mettre le beurre et le complément dans une casserole et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
- Sortir du feu et ajouter le chocolat. Remuer jusqu'à ce que celui-ci soit entièrement fondu.
- Dans un saladier, mélanger l'œuf avec le sucre et la farine.
Y ajouter le mélange précédent. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Verser la préparation dans des ramequins beurrés.
- Enfourner pendant 12 mn et laisser refroidir avant démoulage.



Possibilité de varier les parfums avec un complément caramel ou vanille...

Tarte normande



2 portions



Cuisson
35 mn



Préparation
15 mn

Ingrédients

1 œuf

40 g de sucre semoule

½ pomme

½ pâte brisée

**1 boisson lactée HP/HC
saveur vanille 200 ml**

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger l'œuf battu avec le sucre et ajouter le complément.
- Éplucher la pomme et couper en gros cubes. Étaler la pâte brisée dans 2 ramequins.
- Enfourner pendant 35 mn et laisser refroidir avant de déguster.



Possibilité de varier les parfums avec un complément caramel ou chocolat...

Clafoutis aux abricots



2 portions



Cuisson
25 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

40 g de farine

30 g de sucre semoule

2 œufs

30 g de beurre doux

150 g d'abricots au sirop

**1 boisson lactée HP/HC
saveur caramel 200 ml**

Préparation

- Mélanger dans un saladier la farine avec le sucre, le complément, le beurre fondu et les œufs.
Séparément battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter à la préparation.
- Dans un moule beurré, disposer les moitiés d'abricots (côté bombé au fond) puis verser le mélange par-dessus.
- Cuire au four 180°C pendant 20-25 mn.



Possibilité de varier les parfums avec un complément vanille ou chocolat...

Flan pâtissier



2 portions



Cuisson
40 mn



Préparation
20 mn

Ingrédients

30 g de farine

60 g de sucre

2 œufs

1/2 pâte brisée

**1 boisson lactée HP/HC
saveur vanille 200 ml**

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire chauffer le complément à feu doux dans une casserole.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et l'œuf. Y ajouter le complément chauffé tout en remuant.
- Remettre le mélange à cuire dans la casserole pendant 1 à 2 mn, jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
- Étaler la pâte brisée dans 2 petits plats à tarte, puis ajouter la préparation.
- Enfourner pendant 40 mn et laisser refroidir avant de déguster.



idées
recettes

Frappé



2 portions



Préparation
5 mn

Ingrédients

100 ml de lait de coco

200 ml de boisson fruitée HP/HC

(bien frais)

Préparation

- Mélanger au blender les 2 ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange uniforme.
- Servir dans un verre et à consommer rapidement pour profiter du côté mousseux et frais de la boisson.



Possibilité de le consommer avec des glaçons pour plus de fraîcheur.

Milkshake



2 portions



Préparation
10 mn

Ingrédients

50 ml de lait entier

125 ml de crème glacée (parfum au choix)

½ banane

200 ml de boisson fruitée HP/HC

Préparation

- Mixer la banane, le lait entier, la crème glacée et la boisson fruitée HP/HC.
- Servir dans un verre et à consommer rapidement pour profiter du côté mousseux et frais de la boisson.



Possibilité de le consommer avec des glaçons pour plus de fraîcheur.

Mojito menthe cassis



1 portion



Préparation
10 mn

Ingrédients

100 ml d'eau gazeuse

Une vingtaine de feuilles de menthe

2 citrons verts

20 framboises (fraîches ou surgelées)

200 ml de boisson fruitée HP/HC

Préparation

- Mixer les feuilles de menthe et les framboises.
- Presser les citrons verts et ajouter le jus dans le mélange menthe-framboises.
- Ajouter la boisson fruitée HP/HC et l'eau gazeuse.
- Servir frais.



Possibilité de varier le parfum du CNO et de remplacer les framboises par du sirop à la framboise (ou fraise selon les goûts).

Piña colada (sans alcool)



1 portion



Préparation
5 mn

Ingrédients

40 ml de lait de coco (bien frais)

2 tranches d'ananas au sirop

200 ml de boisson fruitée HP/HC
(bien frais)

Préparation

- Mixer une tranche d'ananas, le lait de coco et la boisson fruitée HP/HC.
- Servir frais dans un verre et décorer d'une tranche d'ananas.



Possibilité de le consommer avec des glaçons pour plus de fraîcheur.

Pot gourmand



2 portions



Préparation
5 mn

Ingrédients

100 g de compote

2 palets bretons

1 crème dessert HP/HC

Préparation

- Dans un pot, déposer la compote.
- Émietter les biscuits en petits morceaux et les déposer sur la compote.
- Recouvrir le tout de la crème dessert HP/HC.



Possibilité de remplacer les palets bretons par d'autres biscuits type spéculoos.

Banana split



1 portion



Préparation
10 mn

Ingrédients

1/2 banane

½ pot crème dessert HP/HC vanille

½ pot crème dessert HP/HC chocolat

½ pot crème dessert HP/HC fraise

Crème chantilly

Chocolat fondu



Préparation

- Au préalable, mettre les 3 pots de crème dessert HP/HC au congélateur durant 2h.
- Sortir les 3 pots de crème dessert HP/HC du congélateur.
- Couper la banane en deux et la placer dans un ramequin.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-onde pour plus de rapidité).
- Placer sur les rondelles de banane 1 boule de glace de chaque parfum (vanille, chocolat, fraise).
- Napper de chocolat fondu.
- Pour finir, mettre la chantilly.



Saupoudrer au choix : d'amandes effilées, de brisures de cacahuète, de vermicelles.

Adapter les parfums de glaces à votre goût : caramel, café, praliné,...

Varié le nappage : remplacer le chocolat chaud par du caramel liquide, coulis de fruits,...

Panna cotta



1 portion



Préparation
15 mn

Ingrédients

1 feuille de gélatine

30 g de coulis de fruits rouges

1 crème dessert HP/HC vanille

Préparation

- À feu doux, faire chauffer le complément.
- À côté, faire fondre la feuille de gélatine dans l'eau froide pendant quelques minutes. Quand elle est souple, la presser et l'intégrer dans le complément chauffé sans cesser de fouetter.
- Verser dans des verrines et mettre au réfrigérateur.
- Ajouter le coulis de fruits rouges au-dessus avant de servir.



idées
recettes

Tiramisu spéculoos café



2 portions



Préparation
30 mn

Ingrédients

1 œuf entier

50 g de mascarpone

1 tasse de café froid

1 cuillère à soupe de poudre de cacao

6 biscuits spéculoos

1 crème dessert HP/HC vanille

Préparation

- Casser l'œuf et séparer le blanc du jaune.
- Mélanger le jaune d'œuf avec le mascarpone et le complément avec le fouet.
- Battre le blanc en neige bien ferme avec une pincée de sel.
- Avec une spatule, incorporer délicatement le blanc en neige à la préparation œuf/mascarpone/complément.
- Tremper les spéculoos dans le café froid à l'aide d'une assiette creuse.
- Dans chaque verrine, positionner une couche de biscuits imbibés, puis recouvrir avec la préparation.
- Répéter l'opération deux fois.
- Laisser les verrines au réfrigérateur pendant 4 heures.
- Au moment de servir, saupoudrer les verrines avec le cacao.



Possibilité de varier les parfums avec un complément caramel ou chocolat...

idées
recettes

Mousse au chocolat



1 portion



Préparation
15 mn

Ingrédients

1 œuf

30 g de mascarpone

30 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 crème dessert HP/HC chocolat

Préparation

- A l'aide d'un fouet, mélanger le complément crème avec le mascarpone, le jaune d'œuf, le sucre et le sucre vanillé.
- Monter le blanc en neige et incorporer au reste de la préparation.
- Verser la mousse dans un saladier et la mettre au réfrigérateur.



idées
recettes

Tarte aux pêches



2 portions



Cuisson
25 mn



Préparation
10 mn

Ingrédients

1/2 pâte brisée

4 pêches au sirop

1 crème dessert HP/HC vanille

Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Faire cuire la pâte brisée à blanc pendant 25 mn.
- Après refroidissement de la pâte, garnir de complément crème et ajouter les pêches coupées en morceaux ou en tranches.
- Conserver au réfrigérateur et servir.



idées
recettes



Possibilité de remplacer les pêches par tout autre fruit frais ou au sirop.

3/ La nutrition artificielle

Lorsque l'enrichissement, le fractionnement alimentaire et les CNO ne suffisent plus à maintenir un bon statut nutritionnel, l'équipe médicale peut vous prescrire, selon le contexte, un autre soutien : la nutrition artificielle.

Il existe 2 types de nutrition artificielle.

- La nutrition entérale : il s'agit d'apporter les éléments nutritifs sous forme liquide par l'intermédiaire d'une sonde. Celle-ci peut être nasogastrique ou nasojejunale, de gastrostomie ou de jéjunostomie.
Elle est recommandée en 1^{ère} intention, car elle permet à l'appareil digestif de continuer à fonctionner normalement. De plus, elle est facile à mettre en œuvre et à surveiller.
- La nutrition parentérale : elle est prescrite en cas d'impossibilité ou d'échec de la nutrition entérale car elle est plus à risque de complications : mécaniques, infectieuses, métaboliques et de thromboses veineuses.
Il s'agit là aussi, d'éléments nutritifs sous forme liquide mais administrés par voie veineuse (perfusion).

La nutrition artificielle est en général initiée à l'hôpital afin de vérifier la tolérance, d'adapter les apports et peut se poursuivre à domicile. Elle est alors coordonnée, organisée et gérée par le prestataire de service ou l'HAD (Hospitalisation À Domicile) de votre choix ou celui choisi par le médecin prescripteur.

Dans de nombreuses situations, la nutrition artificielle est temporaire dans le but d'améliorer rapidement l'état nutritionnel. Elle sert de **support**, de **tremplin**.

4/ Symptômes et conseils alimentaires

Certains symptômes peuvent impacter votre prise alimentaire. Voici quelques conseils adaptés aux différentes difficultés rencontrées.

Altérations du goût

- À signaler à votre médecin, il se peut qu'une mycose buccale en soit l'origine.
- Réaliser régulièrement des bains de bouche. Si vous supportez l'acidité, vous pouvez également vous rincer la bouche avec du jus de citron, de l'eau gazeuse ou du coca.

→ Si perte de goût, aliments fades :

- Réhausser les saveurs en utilisant herbes aromatiques, aromates, épices et condiments.
- Préférer les aliments forts en goût (fromage, charcuterie, poisson et jambon fumé, poisson et fruit).

→ Si aliments trop salés ou trop sucrés :

- Limiter l'ajout de sel lors de la préparation, les produits industriels tels que plats préparés, soupes, biscuits apéritifs, sauces, bouillons déshydratés... Penser à rincer vos légumes en conserve sous l'eau.
- Diluer les boissons sucrées avec de l'eau.

Nausées, vomissements, dégoûts et odeurs incommodes

- Cuisiner à distance des repas pour éviter les odeurs (si possible éviter de prendre le repas dans la cuisine).
- Privilégier les aliments froids car les aliments chauds dégagent plus d'odeurs (rôti, jambon, quiche, tarte, salade composée, assiette de fromages, sandwich, terrine de légume ou de poisson, glace, flan, entremet, biscuit...).
- La consommation de bonbons mentholés peut atténuer les nausées.
- Privilégier des aliments lisses et épais (potage épais, purée, flan...) car les aliments en morceaux augmentent le brassage de l'estomac, ce qui favorise les vomissements. Plus les aliments sont homogènes, plus ils passent rapidement dans les intestins.
- Éviter les odeurs fortes de votre environnement : tabac, parfums, fleurs,...
- Limiter le café fort ou le café au lait, les sauces et les fritures selon votre tolérance.
- Si dégoût pour les viandes rouges, préférer d'autres sources de protéines telles que les volailles, les poissons, les œufs, les gratins, les quenelles, les quiches, les soufflés au fromage...
- Fractionner l'alimentation en plusieurs collations. En effet, les nausées sont intensifiées quand l'estomac est vide.
- Si vomissements : penser à boire souvent par petites quantités et lentement, de préférence en dehors des repas. Dans certains cas, les boissons à base de cola peuvent calmer les nausées.

Aphtes et mycose

- Se brosser les dents avant et après chaque repas et effectuer des rinçages de bouche.
- **En cas de mycose buccale** : consommer de l'ananas frais pour nettoyer vos muqueuses (mais à éviter si mucite).
- **En cas d'aphtes** :
- Choisir des repas crémeux, onctueux, mixer les aliments et ajouter de la sauce et de la crème. Privilégier les aliments froids, lactés, lisses, peu sucrés et peu salés (laitages, *milkshakes*, glaces).
- Éviter les aliments acides (crudités, vinaigrette, câpres, condiments, jus de fruits, tomates...) les aliments très salés et/ou épicés (chips, chorizo...), trop sucrés (confiture, miel, pâte de fruits...).
- Éviter les aliments durs ou secs (croûtes de pain, biscottes, aliments panés, fruits oléagineux...) pouvant irriter les muqueuses. Ils peuvent toutefois être consommés en modifiant leur texture (en les mixant ou humidifiant avec un liquide).
- En cas de douleurs, boire à la paille pour éviter le contact avec la bouche et consommer des aliments froids ou glacés (le froid a des vertus anesthésiantes).

Si ces symptômes s'aggravent, consulter le médecin qui outre des médicaments, peut vous prescrire une nutrition artificielle le temps du traitement.

Sécheresse buccale

- Humidifier la bouche fréquemment, boire régulièrement.
- La production de salive peut être stimulée par : les glaçons, les glaces à l'eau, les boissons à base de menthe, les bonbons mentholés, les chewing-gums, les aliments acides, les aliments sucrés et les aliments salés.
- Lubrifier la bouche en début de repas en favorisant les aliments gras comme la crème fraîche, le beurre ou l'huile d'olive (ex : concombre à la crème, tomate à l'huile d'olive).

Diarrhées

- Compenser les pertes d'eau et de minéraux en buvant régulièrement de petites quantités de liquides : bouillon, tisane, eau fortement minéralisée, cola sans bulle.
- Limiter certaines boissons telles que : café fort, lait et boisson glacée.
- Préférer des aliments ralentisseurs du transit : bouillon et purée de carottes, riz et eau de cuisson du riz, banane, pomme crue râpée finement, tapioca, compote ou gelée de coing, flocons d'avoine cuits...
- Limiter les légumes et fruits crus, les légumes riches en fibres (choux, navets, artichauts, salsifis, poireaux, fenouil, céleri, épinards...) et les légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots rouges...). Les sauces et les fritures sont également à éviter, ainsi que les céréales complètes (pain aux céréales, pâtes complètes...).

Constipation

- Augmenter la consommation de boissons sur la journée.
- Les eaux riches en magnésium (Rozana®, Hépar®, Contrex® ...) peuvent avoir un effet laxatif, cependant elles sont limitées à 1L/jour maximum.
- Essayer un verre d'eau glacée ou de jus de fruits (orange, pruneaux) le matin à jeun.
- Encourager la consommation d'aliments riches en fibres : légumes et fruits, pain et céréales complètes, fruits secs (pruneaux) et légumes secs en fonction de la tolérance digestive.
- Pratiquer une activité physique adaptée sur avis médical (ex : marche, yoga).

Fatigue

- Lorsque vous cuisinez, penser à augmenter les quantités pour en congeler une partie afin d'anticiper les jours où la fatigue sera plus importante.
- Si cuisiner devient une tâche difficile, penser aux plats préparés, aux repas pris sur le pouce (ex : sandwich), aux portages de repas à domicile ou à une aide ménagère. L'assistante sociale peut vous aider dans ces démarches.
- De nombreuses études montrent qu'une activité physique adaptée pratiquée de manière régulière permet de réduire la fatigue et d'améliorer la qualité de vie. Avant de débiter toute activité physique adaptée, parlez-en avec votre médecin.

Troubles de la mastication/déglutition

- Afin de stimuler le réflexe de déglutition, privilégier les aliments acides, chauds ou glacés, l'eau gazeuse faiblement minéralisée et intensifier les saveurs sucrées/salées de vos plats.
- Éviter tous les aliments à base de petits morceaux (carottes râpées, petits pois, riz, maïs...) ou de gros grains (semoule). Ceux qui se décomposent en bouche (biscottes, biscuits...) peuvent être mixés ou trempés pour limiter le risque de fausse route.
- Le mélange de textures différentes en bouche augmente le risque de fausse route au moment de la déglutition. Il faut donc éviter de boire un verre d'eau pour avaler un aliment solide et de consommer des plats avec deux textures différentes (ex : bouillon avec pâtes, orange, ...).
- Épaissir les boissons et les desserts trop fluides si le risque de fausse route est avéré. Il existe des poudres épaississantes (en pharmacie) et des gélifiants (gélatine, agar-agar,...) pour vous aider à obtenir la texture souhaitée.
- Si nécessaire, mixer les aliments pour les rendre lisses et homogènes.
- Une prise en charge par l'orthophoniste reste conseillée, parlez-en à votre médecin.
- Deux livrets sont disponibles pour adapter la texture des aliments :
 - "Guide pratique de cuisine mixée"
 - "Guide pratique de cuisine adaptée aux troubles de la déglutition"

Notes personnelles

Notes personnelles

58

59

N'hésitez pas à vous adresser aux équipes médicales et paramédicales.

La dénutrition - dépistage et prise en charge

Ce document vous est remis par :

Ce document est réalisé par les diététiciennes du service UTNC



**Unité Transversale de Nutrition Clinique (UTNC)
Centre Hospitalier Universitaire de Nîmes
Site de Carêmeau**

Place du Pr Robert-Debré
30029 Nîmes Cedex 9
Tél : 04 66 68 68 68