

# Fin de vie et alimentation

## Diététique

Ne plus parler de régimes :

- Pour les personnes en fin de vie, il n'y a aucune raison de prendre en compte les régimes hypolipémiants, hyposodés, hypocaloriques, ...
- Pour les diabétiques, il faut juste éviter qu'elles mangent trop de sucres rapides.

### **I. Choix des aliments**

En fonction des goûts de la personne.

**Ne pas utiliser de produits allégés ou light** pour les personnes en fin de vie.

#### **A. Lait et produits laitiers**

- **Lait entier**: dans la béchamel, les potages, les purées, les entremets
- **Laitage** : fromage blanc 40% de MG, petit suisse 40% de MG : dans les gâteaux et les préparations à base de fruits
- **Fromage** : pour les gratins, les béchamels, les potages et les purées
- **Lait écrémé en poudre, concentré (attention aux intolérants au lactose)** : dans toutes les préparations citées

#### **B. Viande et équivalents**

- **Viande** : volaille, jambon : mixés dans les potages et purées
- **Poisson** : mixé dans les potages et purées
- **Œuf** : dans les potages, les purées, les sauces et les entremets

#### **D. Féculents**

- **Pomme de terre** : panacher systématiquement les potages, les gratins
- **Riz, semoule** : dans les entremets
- **Pâtes** : dans les potages
- **Farine, Maïzena** : dans les potages, les crèmes, les sauces

#### **D. Légumes**

Les légumes doivent être **systématiquement panachés** avec des pommes de terre

#### **E. Fruits**

- **Fruit frais** : boire des jus ou des nectars de fruits à la place de quelques verres d'eau
- **Fruits secs** : amande filée, poudre d'amande, noix de coco râpée, poudre de noisette, raisin sec, fruit confit...

Dans les gâteaux, les entremets, les laitages et le lait

## **F. Matières grasses**

- **Beurre** : dans les potages, les purées, les sauces, les gâteaux, les entremets, sur le pain
- **Huile** : pour les assaisonnements, les cuissons, dans les potages, les purées
- **Margarine** : pour les cuissons, dans les potages, les purées, les sauces, les entremets, les gâteaux, sur le pain
- **Crème fraîche 30% de MG**: dans les potages, les purées, les sauces, les béchamels, les laitages, les entremets, ou à utiliser en chantilly

## **G. Boissons**

Tous types de boissons **peuvent être épaissis** en cas de fausse route

- épaississant instantané en poudre, selon les recommandations du fabricant
- Agar agar : 4g/L (à chaud)
- Feuille de gélatine : 25g/L (à chaud)

## **H. Produits sucrés**

- Sucre, confiture, miel, chocolat en poudre, fondu, pâte d'amande, pâte de fruit, vermicelles au chocolats, boules de couleur...

**A rajouter dans tous les desserts !**

**Il faut laisser la personne manger ce qu'elle veut, tout en essayant d'enrichir ses préparations.**

## **II. Enrichissement des préparations**

**But** : Obtenir des préparations énergétiques et riches en protéines.  
En fonction des goûts de la personne.

### **A. Fractionner les repas**

- 3 repas principaux, en essayant de garder les composantes du déjeuner et dîner
- 2 à 3 collations à base de produits laitiers

## **B. Produits spéciaux**

- **Le lait écrémé en poudre (PLE)** (attention aux intolérants au lactose) doit être utilisée au maximum 10g/100g de produit fini

### **Utilisation :**

- ⇒ Si préparation liquide : incorporer la poudre à la fin ou verser la préparation sur la poudre en fouettant.
  - ⇒ Si préparation pâteuse (crème, sauce, potage...) la verser progressivement sur la poudre de lait écrémé dissoute dans un peu de liquide tiède.
- **Les compléments oraux à goût neutre**, peuvent être utilisés dans les préparations salées ou sucrées à la place du lait

## **C. Paramètres à prendre en compte**

- **L'aspect** : la personne a peu d'appétit. Il faut veiller à la couleur, l'odeur et soigner la présentation
- **Le volume** : ne pas augmenter les portions de base. Le but est d'obtenir un maximum de calories sous un faible volume
- **La texture** : Veiller à l'onctuosité. Ne pas oublier d'ajouter beurre, crème fraîche et margarine.
- **Le goût** :
  - ⇒ Aromates et épices pour les préparations salées
  - ⇒ Parfums (vanille, chicorée, café, chocolat, fleur d'oranger...) pour les préparations sucrées
  - ⇒ Miel, confiture, crème de marron, sucre vanillé pour remplacer le sucre en poudre

## **III. Exemples d'enrichissement des préparations**

### **A. Produits laitiers**

⇒ **Lait fouetté**

#### **Recette de base**

##### **Ingrédients :**

- 125mL de lait entier
- 10g de PLE
- 125mL de glace vanille

**Variantes** : Ajouter à la recette de base:

##### **Hawaïen**

- 125 ml jus d'ananas
- 1 petite banane

### Orange

- 125 mL jus d'orange

### Polynésien

- 60 ml Jus d'ananas
- 60 ml Jus d'orange
- 15 ml Citron

### Chocolat

Remplacer la glace vanille par de la glace au chocolat.

### Moka

- 2 càc de Café préparé

### Cerises

- 60g de cerises en conserve

⇒ **Yaourt enrichi**

### Ingrédients :

- 1 yaourt au lait entier
- 1 càc bombées de confiture
- 15g de PLE
- 1càc rase de sucre en poudre
- 1 càc de crème fraîche 30% MG

= 2 yaourts au lait entier + 7 morceaux de sucre + 1/2 càc de crème fraîche 30%MG

⇒ **Fromage blanc enrichi**

### Ingrédients :

- 1 fromage blanc 40% de MG
- 1 fruit au sirop mixé (50g)
- 10 g de PLE

= 2 yaourts au lait entier + 2 morceaux de sucre + 1/4 càc de crème fraîche 30%MG

⇒ **Petits suisse enrichis**

### Ingrédients :

- 2 petits suisses 40% de MG
- 1 c à c de miel
- 15 g de PLE
- 4 noix en poudre (attention si pb buccaux)

= 3 yaourts au lait entier + 2 morceaux de sucre + 1 càc de crème fraîche 30%MG

⇒ **Gâteau de semoule (riz) enrichi**

Ingrédients :

- 125mL de lait entier, vanille en poudre
- 20g de semoule (riz)
- 15g de sucre
- 10g de PLE
- 1c à c de crème fraîche
- 20g de fruits secs
- 1 jaune d'œuf
- 4 morceaux de sucre (caramélisation des moules)

= 3 yaourts au lait entier + 1 càc de crème fraîche à30% de MG + 1,5 pomme de terre + 12 morceaux de sucre

**B. Potages**

**Attention au volume de liquide :** 300mL d'eau pour la cuisson, pour ne pas trop augmenter le volume

⇒ **Crème Du Barry enrichi**

Ingrédients :

- 300mL d'eau, ¼ de Kub'or
- 50g de blanc de poireaux
- 100g de chou fleur
- 50g de pomme de terre
- 1 c à c de crème fraîche ou de beurre
- **40g d'emmental râpé**
- **2portions de fromage fondu**

= 120g de viande ou équivalents + 15g de beurre + 1 pomme de terre + légumes

## **OU**

Ingrédients :

- 300mL d'eau, 1/4 de Kub'or
- 50g de blanc de poireaux
- 100g de chou fleur
- 50g de pomme de terre
- 1 c à c de crème fraîche ou de beurre
- **30g d'emmental râpé**
- **1 portion de fromage fondu**
- **15g de PLE**

= 120g de viande ou équivalents + 10g de beurre + 2 pommes de terre + légumes

⇒ **Potage aux carottes**

Ingrédients :

- 30g Beurre
- 1 Oignon haché
- 1 Gousse d'ail émincé
- 125g Carottes
- 150 ml Bouillon de poulet
- 60g Riz à grain long, non cuit
- 200 ml lait entier
- 2 càc de PLE

⇒ **Potage Tomates / Poissons**

Ingrédients :

- 300mL d'eau, ¼ de Kub'or
- 150g de tomates
- 50g de pomme de terre
- 100g de filet de poisson
- 1c à c de crème fraîche ou de beurre

= 130g de viande ou équivalents + 10g de beurre + 1 pomme de terre + légumes

⇒ **Légumes et bœuf**

Ingrédients :

- 80 ml Soupe aux légumes
- 40g Bœuf
- 60g Macédoine
- 30 ml Lait entier
- 2càc PLE
- Saugue moulue

**C. Purée**

**A privilégier par rapport aux potages**

⇒ **Purée de pommes de terre gratinée**

Ingrédients :

- 200g de pomme de terre +/- légumes
- 1 c à c de beurre ou de crème fraîche
- 1 portion de fromage fondu ou 20g d'emmental râpé
- ½ œuf
- 10g de PLE
- 10g d'emmental râpé (gratin)

= 120g de viande ou équivalents + 10g de beurre + 4 pommes de terre  
On peut rajouter des légumes, du jambon...

## **D. Plats mixés**

⇒ **Mixé à base de viandes :**

- Pour 250 g :

- 100g de pommes de terre
- 80g de légumes
- 80g de viande
- 15mL de lait
- 15g de PLE
- 10g de beurre

⇒ **Mixé à base de poissons :**

- Pour 250 g :

- 100g de pommes de terre
- 80g de légumes
- 80g de poisson
- 15mL de lait
- 15g de PLE
- 10g de beurre
- 15g de fromage

⇒ **Mixé à base d'œufs :**

- Pour 300 g :

- 100g de pommes de terre
- 80g de légumes
- ½ oeuf
- 15mL de lait
- 15g de PLE
- 10 g de beurre
- 15g de fromage

⇒ **Mixé à base de fruits :**

- Pour une personne :

- 1 fruit
- 1 biscuit casse croûte
- 1 petit suisse 40% de MG de 60 g
- 10 g de PLE
- 10 g de crème fraîche épaisse
- 10 g de sucre