

Exemple de recette de base pour alimentation mixée lisse

- 80 g viande hachée fin, jambon mixé, ou poisson (attention aux arêtes).
- 100 à 150 g légumes verts tendres : carottes, potiron, haricots verts, courgette, épinards hachés, tomates sans peau, blanc de poireaux... Penser aux galets de légumes surgelés. Éviter les légumes fibreux (céleri branche, fenouil, blettes...).
- 50 g à 60 g pommes de terre ou 15 g flocons de pommes de terre ou autre féculents (semoule, pâtes, riz).
- 3 cuillères à soupe lait en poudre.
- 1 crème de gruyère ou autres fromages frais aux herbes par exemple.
- 1 cuillère à soupe de beurre, crème ou huile.
- Bouillon de légumes et/ou lait entier : la quantité suffisante pour obtenir une texture lisse.

Alimentation après une POEM (Per Oral Endoscopic Myotomy)

CHU de Nantes
Institut des maladies de l'appareil digestif
1 place Alexis Ricordeau – 44000 Nantes

Madame, Monsieur,

*L'équipe médicale et soignante met à votre disposition ce livret d'information afin d'apporter les réponses à vos interrogations concernant **votre alimentation après une POEM**. N'hésitez pas à nous solliciter pour avoir des informations complémentaires à celles que vous avez déjà. Nous restons à votre entière disposition.*

Quelques conseils

La reprise alimentaire après un POEM se déroule sur trois phases consécutives :

→ alimentation **liquide et froide** pendant 5 jours puis



→ alimentation **mixée** lisse pendant 15 jours puis



→ reprise progressive d'une **alimentation normale**



Pour les deux premières périodes, il sera nécessaire de répartir votre alimentation sur **3 repas + 1 à 2 collations** afin que vos apports quotidiens soient suffisants.

Alimentation liquide et froide

Exemple de menu pour un journée

Petit-déjeuner :

- yaourt à boire
- compote ou fruits au sirop mixés ou fruits frais mixés, liquéfiés avec du jus de fruits

Collations : matinée et goûter ou soirée

- un yaourt au lait entier + lait entier + une cuillère à soupe de lait en poudre + sucre (ou confiture ou miel)
- ou un petit-suisse + lait entier + une cuillère à soupe de lait en poudre + sucre
- ou une brique de lait aromatisé
- ou une crème dessert liquéfiée avec du lait entier + une cuillère à soupe de lait en poudre

Déjeuner et dîner

- potage froid
- un laitage (idem collations)
- compote ou fruits au sirop mixés, liquéfiés avec du jus de fruits

Exemples de préparations pour alimentation liquide et froide

- lait enrichi : 200 ml de lait entier + 2 cuillères à soupe de lait en poudre + 2 jaunes d'œuf sucrés ou parfumés avec du miel ou de la confiture ou du sirop de fruits. Mixer le tout et servir frais.

ou 200 ml de lait entier + 2 cuillères à soupe de lait en poudre + 1 cuillère à soupe de miel + 1 boule de glace à l'arôme de votre choix + 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

- crème anglaise selon la recette habituelle avec du lait entier.

- compote anglaise : 3 cuillères de compote assez liquide + 3 cuillères de crème anglaise. Mélanger ensemble crème et compote.

Alimentation mixée lisse

Il ne sera plus nécessaire de liquéfier les desserts. Les préparations auront une texture purée. Le petit-déjeuner pourra se composer d'une boisson + produit laitier + pain de mie ou brioche. Bien mastiquer.

Conserver les collations qui vont compléter les 3 autres repas.

Conseils de préparation pour réaliser un repas mixé lisse

- Avoir un mixer puissant.

- Faire cuire les aliments plus longtemps avant de les mixer.

- Couper les aliments en petits morceaux avant de les placer dans le mixer, surtout la viande.

- Ajouter le jus des légumes, du lait

- Pour enrichir n'oublier pas : lait en poudre, crème de gruyère, jaune d'œuf, beurre, ou crème ou huile...

- Pour le goût : sel, poivre, herbes aromatiques à votre goût.

- Mixer jusqu'à obtention d'une consistance homogène qui vous convient.