

S'alimenter après une myotomie endoscopique de l'œsophage



1^{re} édition



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

1^{re} édition, 2024

Sous la direction de

Mélanie Cantin, nutritionniste

Collaboration

Marianne Derenne, nutritionniste

Édition

Isabelle Sullivan, bibliothécaire

Conception graphique et mise en page

Nathalie Racicot, designer-graphiste indépendante

Images

Freepik.com

Adopté par le Comité d'enseignement aux usagers de l'IUCPQ-ULaval.

© IUCPQ-ULaval, 2024-09

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie sans autorisation de l'IUCPQ-ULaval. Pour toute demande, contactez-nous au iucpq@ssss.gouv.qc.ca.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons 

ISBN 978-2-925212-57-7 (imprimé)

ISBN 978-2-925212-58-4 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2024

Le contenu de ce document ne remplace pas les recommandations, les diagnostics ou les traitements faits par votre professionnel de la santé.

Table des matières

Introduction	4
Quelle est la progression alimentaire recommandée ?	4
Quand puis-je commencer à m'alimenter ?	4
Étape 1 - Texture liquide claire	5
Étape 2 - Texture liquide	6
Étape 3 - Texture purée	8
Étape 4 - Texture molle	10
Étape 5 - Retour vers une alimentation normale	12
Aliments à éviter pour 6 semaines	13
Aide et ressources.....	14
Que dois-je surveiller ?	14
À qui dois-je m'adresser si j'ai des questions ?	14
Ressources utiles	14
Recettes de texture liquide	15
Lait riche en protéines	15
Lait frappé	16
Lait de poule	16
Yogourt frappé	16
Super lait frappé	16
Brevage nutritif chocolat banane.....	17
Brevage au fromage	17
Recettes de texture purée	18
Potage nutritif.....	18
Potage au poisson	19
Potage enrichi.....	20
Sauce blanche	20
Poulet en purée	21
Viande en purée	21
Pâté au saumon en purée	22
Pouding nutritif	22
Recettes de texture molle	23
Volaille à la florentine	23
Croquettes de thon	24
Sole au court-bouillon	25
Macaroni aux œufs	26
Notes.....	27

Introduction

Vous venez de subir une intervention au niveau de votre œsophage (myotomie endoscopique). Vous devez modifier votre alimentation pour les prochaines semaines afin de favoriser la guérison et limiter la douleur. Ce document vous guide vers la reprise d'une alimentation normale.

Quelle est la progression alimentaire recommandée ?

Ce guide présente 5 étapes. Vous devez passer d'une texture à l'autre et intégrer les nouveaux aliments un à la fois. Cela permet de vérifier votre tolérance. Le retour à l'alimentation normale devrait s'effectuer petit à petit dans les semaines suivant votre intervention.

Notez cependant que même si l'intervention est réussie, votre œsophage n'est pas « guéri ». Il est possible que certains aliments doivent être éliminés de votre alimentation de façon permanente, en fonction de votre tolérance.



Trouble moteur de l'œsophage

Si vous souffrez d'un trouble moteur de l'oesophage, évitez les liquides trop froids ou trop chauds. Ils provoquent la contraction (spasme) de l'œsophage.

Quand puis-je commencer à m'alimenter ?

Le lendemain de votre intervention, vous aurez un examen de contrôle. Cet examen permet de déterminer si vous pouvez commencer à vous alimenter.

- Si le résultat de l'examen est normal, vous pouvez débiter l'étape 1.
- Si l'examen indique un problème, votre séjour à l'hôpital est prolongé.

Étape 1 — Texture liquide claire

Durée 1 jour : le _____

À cette étape, vous devez consommer uniquement les liquides clairs suivants :

- Eau
- Jus de fruits sans sucre ajouté et sans pulpe
- Bouillons
- Thé tiède
- Tisane tiède

À chaque étape, assurez-vous de bien vous hydrater en consommant un minimum de 1,5 litre (6 tasses) de liquide dans la journée.



Étape 2 — Texture liquide

Durée 7 jours : du _____ au _____

À cette étape, vous devez inclure des liquides qui sont plus nutritifs. Les suppléments protéinés peuvent être utiles pour enrichir votre alimentation. Ils comblent vos besoins en énergie et en protéines. Cela permet une meilleure cicatrisation des plaies et rend votre système immunitaire plus fort.

Déjeuner

Pour votre déjeuner, choisissez au moins un aliment pour chacune des 3 catégories suivantes :

1. Céréales pour bébé de type Pablum préparées avec beaucoup de lait
2. Lait Natrel Plus, boisson de soya, smoothie sans fruit à pépins fait avec du tofu soyeux ou supplément de protéines (ex. : Ensure Protéine Max, Boost Plus Calories, Essentiels du déjeuner)
3. Jus de fruits sans sucre ajouté et sans pulpe, thé ou tisane tiède

Dîner et souper

Pour le dîner et le souper, choisissez au moins un aliment pour chacune des 3 catégories suivantes :

1. Potage sans morceaux ou bouillon
2. Supplément de protéines (ex. : Ensure Protéine Max, Boost Plus Calories, Essentiels du déjeuner)
3. Lait Natrel Plus, jus de fruits sans sucre ajouté et sans pulpe, thé ou tisane tiède

Collations

Consommez 3 collations par jour. Choisissez parmi les options suivantes :

- Lait ou boisson de soya
- Smoothie fait avec du lait, de la boisson de soya ou du tofu soyeux
- Yogourt à boire sans graines
- Yogourt glacé, sorbet ou crème glacée sans morceaux (sortir du congélateur 5 minutes avant de consommer)

Étape 2 — Texture liquide

À retenir

Vous pouvez ajouter du lait, de la boisson de soya, du tofu soyeux ou de la crème glacée à vos liquides pour les enrichir. Inspirez-vous des recettes fournies à la fin de ce guide.

Les autres boissons végétales, comme le lait d'avoine, de riz ou d'amande, ne sont pas recommandées puisqu'elles sont faibles en protéines.



Étape 3 — Texture purée

Durée 7 jours : du _____ au _____

À cette étape, vous devez consommer des aliments de texture purée. La plupart des aliments peuvent être réduits en purée avec de bons résultats. Vous pouvez préparer des portions individuelles que vous entreposez au congélateur. Il est aussi possible d'acheter des purées commerciales.

Déjeuner

Pour votre déjeuner, choisissez parmi les options suivantes :

- Céréales sèches sans fibres (passées au mélangeur) avec du lait ou de la boisson de soya. Assurez-vous qu'elles soient molles. Ex. : Corn Flakes, Spécial K originales, Rice Krispies
- Céréales chaudes préparées avec du lait. Ex. : gruau, crème de blé, céréales pour bébé
- Fruits en purée (compote) avec du fromage ricotta ou du fromage cottage (passé au mélangeur)
- Omelette nature ou œuf brouillé

Dîner et souper

Débutez le repas par une source de protéines. Choisissez une des options suivantes :

- Viande en purée maison ou commerciale. Ex. : La Mère Poule, Heinz, Gerber
- Poisson poché mis en purée avec une sauce ou du bouillon
- Omelette nature

Complétez avec les aliments suivants :

- Légumes en purée
- Pommes de terre en purée

Collations

Vous devez consommer 3 collations par jour. Choisissez parmi les options suivantes :

- Fruits en purée sans pépins
- Dessert au lait. Ex. : yogourt ou yogourt grec sans morceaux, blanc-manger, pouding lisse à base de lait

Étape 3 — Texture purée

Brevages

Choisissez parmi les options suivantes :

- Eau, lait, jus de fruits sans sucre ajouté
- Thé ou tisane (tiède, si présence de spasmes au niveau de l'œsophage)



À retenir

Consommer les protéines en premier permet une meilleure cicatrisation des plaies.



Étape 4 — Texture molle

Durée 14 jours : du _____ au _____

À cette étape, il est important de bien mastiquer. Si vous avez de la difficulté avec certains aliments, évitez-les. Si vous souffrez d'un trouble moteur de l'œsophage, vous aurez toujours les symptômes associés à ce trouble.

Déjeuner

Pour votre déjeuner, choisissez parmi les options suivantes :

- Céréales chaudes préparées avec du lait. Ex. : gruau, crème de blé, céréales pour bébé
- Céréales sèches sans fibres avec du lait. Faites-les tremper pour les ramollir. Ex. : Corn Flakes, Spécial K, Rice Krispies
- Fromage. Ex. : cheddar, suisse, mozzarella, cottage
- Omelette nature ou œufs brouillés ou œufs à la coque (2 œufs)

Dîner et souper

Débutez le repas par une source de protéines. Choisissez une des options suivantes :

- Viande ou volaille hachée avec une sauce ou du bouillon
- Viande ou volaille tendre (plats mijotés au four ou à la mijoteuse)

Complétez avec les aliments suivants :

- Pommes de terre en purée ou bouillies ou pâtes alimentaires courtes (orzo, macaroni)
- Légumes cuits tendres

Desserts et collations

Vous pouvez consommer 2 desserts et 3 collations par jour.

Choisissez parmi les options suivantes :

- Dessert au lait. Ex. : yogourt ou yogourt grec sans graines, blanc-manger, pouding à base de lait, pouding au riz ou tapioca
- Fruits tendres, sans pelure et sans graines. Ex. : banane, melon miel, compote de fruits, fruits en conserve (sauf ananas et cerises)
- Galette molle (Ex. : gruau ou mélasse) ou biscuits secs

Étape 4 — Texture molle

Breuvages

Buvez aux repas et entre les repas, selon votre tolérance.

Choisissez parmi les options suivantes :

- Eau, lait, jus de fruits sans sucre ajouté
- Thé ou tisane

Idées de repas

Voici quelques exemples de repas avec une texture molle :

- Pain de viande, ragoût
- Pâtes alimentaires courtes avec sauce blanche, à la viande hachée ou à la volaille
- Poisson en papillote
- Sauce blanche aux œufs, au saumon ou au poulet
- Poisson ou fruits de mer pochés avec une sauce ou du bouillon
- Omelette nature



Étape 5 — Retour vers une alimentation normale

À partir du _____

Adaptez votre alimentation selon votre tolérance. Certains aliments collants ou trop fermes peuvent demeurer problématiques. Alternier des liquides avec les aliments solides peut vous aider à mieux avaler.

- Prenez 3 repas et 3 collations par jour.
- Complétez vos repas avec un dessert, si vous avez encore faim.
- Mangez lentement et mastiquez bien.

Si vous devez supplémenter votre alimentation, des recettes de boissons nutritives sont fournies à la fin de ce guide. Cependant, les suppléments nutritifs ne sont pas toujours nécessaires. Vérifiez auprès de votre nutritionniste.



Aliments à éviter pour 6 semaines

Durée 6 semaines : du _____ au _____

Attendez 6 semaines après votre intervention pour consommer les aliments suivants.

Risque de blocage (occlusion)	Irritant pour l'œsophage et l'estomac
<ul style="list-style-type: none">• Noix, graines et beurre de noix croquant• Viandes entières ou coriaces• Croustilles, maïs soufflé et frites• Pain frais ou rôti• Riz, pâtes alimentaires longues de type spaghetti• Granola et barres granolas avec noix• Baies avec graines (ex. : framboises, mûres, fraises, bleuets)• Légumineuses (ex. : lentilles, pois chiches)• Maïs en épi ou en grains• Légumes crus	<ul style="list-style-type: none">• Café• Agrumes (ex. : pamplemousse, orange, citron)• Ananas• Tomates fraîches et cuites• Épices fortes

Aide et ressources



Que dois-je surveiller?

Si votre poids diminue ou que vous avez des nausées ou des vomissements, contactez votre médecin ou votre nutritionniste.

Qui contacter pour obtenir de l'aide ou poser mes questions?

Contactez le service de nutrition clinique :

418 656-4840

Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h



Ressources utiles

L'Institut produit d'autres documents d'enseignement. Vous pouvez les consulter sur notre site Web : bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca



Université Laval

pureequecestbon.fsa.ulaval.ca

« Purée que c'est bon » présente plusieurs idées de recettes en purée.

Recettes de texture liquide

Lait riche en protéines

Ingrédients

1 litre (4 tasses) de lait 3,25 % M.G.

250 ml (1 tasse) de lait écrémé en poudre

Préparation

Dissoudre le lait en poudre dans le lait.

À consommer ou utiliser en remplacement du lait régulier ou du lait Natrel Plus dans les recettes.



Préparation pour les recettes de texture liquide

Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Déguster.



Recettes de texture liquide

Lait frappé

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines ou Natrel Plus

200 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de crème glacée

Lait de poule

Ingrédients

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait riche en protéines ou Natrel Plus

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'œufs liquides pasteurisés en berlingot

5 ml (1 c. à thé) de sucre ou de miel

Yogourt frappé

Ingrédients

200 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt nature

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de lait écrémé en poudre

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus de pomme

15 ml (1 c. à table) de sucre, miel ou sirop d'érable

Super lait frappé

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de lait riche en protéines

250 ml (1 tasse) de crème glacée

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'œufs liquides pasteurisés en berlingot

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'huile végétale

90 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de germe de blé

Recettes de texture liquide

Breuvage nutritif chocolat banane

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de lait évaporé de type Carnation 2 % M.G.

30 ml (2 c. à table) de poudre pour chocolat chaud

60 ml (¼ tasse) de lait écrémé en poudre

15 ml (1 c. à table) d'huile de canola

125 ml (½ tasse) de yogourt nature

1/2 banane

Breuvage au fromage

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines

125 ml (½ tasse) de fromage cottage

125 ml (½ tasse) de crème glacée à la vanille

125 ml (½ tasse) de fruits mûrs sans pépins ou jus de fruits au choix



Recettes de texture purée

Potage nutritif

Ingrédients

15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive ou de canola

1 oignon moyen, haché

250 ml (1 tasse) de légumes au choix (carottes, poireaux, etc.), tranchés

1 pomme de terre, pelée et coupée en gros cubes

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet ou de bœuf

250 ml (1 tasse) de légumineuses en conserve au choix (lentilles, pois chiches, haricots blancs, etc.), rincées OU

90 g (3 onces) de viande ou volaille au choix (bœuf, veau, poulet, etc.), cuite

250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines (Lait Natrel Plus ou voir recette section précédente)

Préparation

Faire sauter l'oignon et les légumes dans l'huile.

Ajouter la pomme de terre et le bouillon.

Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.

Ajouter les légumineuses ou la viande.

Passer au mélangeur.

Ajouter le lait et assaisonner au goût.

Réchauffer avant de servir.

Donne 4 portions.

Recettes de texture purée

Potage au poisson

Ingrédients

1 oignon moyen, haché

1 panais, pelé et coupé en rondelles

1 blanc de poireau, coupé en rondelles

2 pommes de terre, pelées et coupées en gros cubes

1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes du commerce, réduit en sodium

250 g (½ lb) de filets de poisson blanc (tilapia, morue, aiglefin ou flétan), taillés en morceaux

1 boîte de 354 ml (12 oz) de lait évaporé 2 % M.G., non sucré

Poivre du moulin et sel

Préparation

Mélanger les légumes, les pommes de terre et le bouillon dans un chaudron.

Porter à ébullition, couvrir et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit environ 20 minutes. Retirer du feu.

Ajouter le poisson et mélanger.

Couvrir et laisser pocher 5 minutes.

Réduire en purée lisse au robot culinaire.

Verser le lait, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

Donne 6 portions.



Recettes de texture purée

Potage enrichi

Ingrédients

1 boîte de soupe-crème en conserve au choix (sans morceaux)
250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines ou Natrel Plus
90 g (3 onces) de viande, poulet ou poisson en purée ou 2 pots pour bébé
125 ml (½ tasse) de légumes en purée ou 2 pots pour bébé

Préparation

Mélanger tous les ingrédients et réchauffer.

Donne 2 portions.

Sauce blanche

Ingrédients

30 ml (2 c. à table) de margarine
30 ml (2 c. à table) de farine
250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines ou Natrel Plus
5 ml (1 c. à thé) de concentré de bouillon de bœuf, de volaille ou de légumes

Préparation

Dans une casserole, faire fondre la margarine.

Ajouter la farine, mélanger et cuire 2 minutes.

Verser le lait et le concentré de bouillon, puis laisser épaissir en brassant à feu doux.

Assaisonner et utiliser sur des pâtes courtes, avec du poisson ou de la volaille.

Donne 2 portions.



Recettes de texture purée

Poulet en purée

Ingrédients

450 g (1 lb) de poitrines de poulet

1 carotte, pelée et coupée

1 branche de céleri, coupée

½ oignon, en gros morceaux

375 ml (1 ½ tasse) d'eau

Préparation

Dans un chaudron, cuire le poulet et les légumes dans l'eau pour environ 30 minutes. Retirer les légumes. Égoutter le poulet et conserver le liquide de cuisson.

Enlever la peau du poulet.

Réduire le poulet en purée au mélangeur en ajoutant progressivement le liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée.

Réchauffer avant de servir.

Donne 5 portions.

Viande en purée

Ingrédients

300 ml (1 ¼ tasse) de bœuf haché, cuit ou autre viande hachée, cuite

5 ml (1 c. à thé) de bouillon déshydraté au choix

125 ml (½ tasse) de purée de pommes de terre

Préparation

Mélanger au robot.

Ajouter un peu d'eau au besoin. La purée doit être onctueuse mais assez ferme pour être servie en boule.

Réchauffer avant de servir.

Donne 3 portions.

Recettes de texture purée

Pâté au saumon en purée

Ingrédients

750 ml (3 tasses) de purée de pommes de terre
125 ml (½ tasse) de fromage cheddar ou mozzarella, râpé
125 ml (½ tasse) de mayonnaise
60 ml (¼ tasse) d'oignons verts, hachés
1 œuf, battu
1 conserve (418 g) de saumon

Préparation

Préchauffer le four à 400 °F.
Bien écraser les os du saumon en boîte.
Mettre tous les ingrédients au robot et mélanger jusqu'à consistance homogène.
Déposer dans une assiette à tarte huilée et cuire pendant 35 à 45 minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.
Donne 6 portions.

Pouding nutritif

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de lait riche en protéines ou Natrel Plus
1 sachet de préparation pour pouding instantané

Préparation

Ajouter le sachet de préparation pour pouding instantané au lait riche en protéines.
Bien mélanger.
Réfrigérer.
Donne 4 portions.

Recettes de texture molle

Volaille à la florentine

Ingrédients

230 g (½ lb) de poulet haché
45 ml (3 c. à table) de bouillon de poulet liquide
1 blanc d'œuf
10 ml (2 c. à thé) de chapelure
110 g d'épinards congelés, hachés
30 ml (2 c. à table) de chapelure
45 ml (3 c. à table) de lait
1 ml (¼ c. à thé) de sauge
Sel et poivre au goût

Préparation

Préchauffer le four à 325°F.
Mélanger le poulet haché, le bouillon de poulet et le blanc d'œuf. Réserver.
Incorporer 10 ml de chapelure avec les épinards hachés. Réserver.
Dans un plat rectangulaire huilé, déposer en étage le poulet et les épinards.
Mélanger 30 ml de chapelure avec tous les autres ingrédients.
Mettre ce mélange sur le dernier étage.
Cuire au four à 325°F pendant 25 minutes.
Donne 4 portions.



Recettes de texture molle

Croquettes de thon

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de purée de pommes de terre

170 g (1 boîte) de thon dans l'huile

30 ml (2 c. à table) de lait écrémé en poudre

½ poivron rouge, haché finement

5 ml (1 c. à thé) d'estragon séché

30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan râpé

Persil frais pour garnir

Préparation

Préparer la purée de pommes de terre.

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur, sauf le parmesan et le persil.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, mais consistante. Si le mélange est trop épais, ajouter du lait afin d'obtenir la consistance désirée.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former des boules avec le mélange et déposer sur une plaque à biscuits huilée.

Saupoudrer les croquettes de parmesan et passer sous le grill, jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.

Garnir de persil et servir avec la sauce blanche. (Voir recette section précédente)

* Variante : vous pouvez préparer les croquettes avec du jambon haché ou du poulet haché cru (assurez-vous que le poulet soit bien cuit avant de consommer).

Donne 4 croquettes.



Recettes de texture molle

Sole au court-bouillon

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à table) de jus de citron
- 7 ml (½ c. à table) de sel
- 50 ml (¼ tasse) de feuilles de céleri
- 30 ml (2 c. à table) d'oignon ou de poireau, haché
- 50 ml (¼ tasse) de carottes, tranchées
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de poivre
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de persil, haché
- 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
- 450 g (1 livre) de filets de sole

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, sauf le poisson et faire mijoter pendant 10 minutes.

Bien essuyer les filets de sole pour les assécher, les saler et les déposer dans une casserole.

Couvrir aux deux tiers de court-bouillon.

Mettre le couvercle et laisser mijoter 10 minutes.

Égoutter les filets de sole et conserver un peu de court-bouillon pour accompagner comme sauce. Déposer les filets dans les assiettes.

Garnir d'une tranche de citron ou servir avec un peu de court-bouillon.

Donne 3 à 4 portions.

Recettes de texture molle

Macaroni aux œufs

Ingrédients

4 œufs cuits durs, tranchés

284 ml (1 ¼ tasse) de crème de poulet en conserve

250 ml (1 tasse) de lait

120 g (1 tasse) de fromage cheddar, coupé en cubes

5 ml (1 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de poivre

450 g (1 livre) de macaroni (ou autre pâte courte au choix)

1 pincée de paprika

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Faire cuire les pâtes dans un grand chaudron contenant de l'eau bouillante légèrement salée, pendant 10 minutes ou selon les instructions figurant sur la boîte.

Égoutter les pâtes et les mettre de côté.

Dans le chaudron vide, mélanger les 6 premiers ingrédients et faire chauffer à feu doux ou moyen, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Brasser le mélange de temps en temps.

Ajouter le macaroni cuit égoutté et bien mélanger au moyen d'une cuillère de bois.

Placer dans un plat enduit d'un corps gras allant au four.

Cuire au four 30 minutes.

Saupoudrer de paprika et servir.

Donne 8 portions.



**Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie
de Québec – Université Laval**

2725, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec)
G1V 4G5

418 656-8711

iucpq.qc.ca