



Guide à l'intention des  
patients et des familles

2025

# Alimentation de consistance molle pour l'œsophage

Also available in English: LC85-1440  
*Esophageal Soft Eating Guidelines*



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# **Alimentation de consistance molle pour l'œsophage**

Suivez les recommandations suivantes après votre opération ou votre dilatation afin de réduire le risque de complications (comme une irritation ou une obstruction).

**Si vous avez une endoprothèse œsophagienne, vous devrez suivre l'Étape 3 – Régime de consistance molle pour l'œsophage (voir page 5) pendant que votre endoprothèse est en place.**

## **Recommandations pour l'alimentation**

- Asseyez-vous pour manger et boire. Restez en position assise pendant au moins 30 minutes (une demi-heure) après avoir mangé.
  - › **Cela est particulièrement important si vous avez une endoprothèse.**
- Pendant les 2 premiers jours suivant votre opération, mangez et buvez lentement.  
**Ne buvez pas** plus de 1 tasse (250 ml) de liquide par heure.
- Évitez les boissons et les aliments très chauds ou très froids.
- Arrêtez de manger et de boire lorsque vous commencez à sentir que vous n'avez plus faim.
- Arrêtez de manger et de boire 3 heures avant le coucher.

- Pour prévenir les gaz ou les ballonnements, évitez de :
  - › utiliser des pailles;
  - › mâcher de la gomme;
  - › manger des bonbons durs, des menthes ou des pastilles;
  - › boire des boissons gazeuses (comme les sodas).
- À partir du 3<sup>e</sup> jour, prenez 6 à 8 petits repas et collations par jour.
  - › Limitez la taille des portions à 1 tasse (250 ml) par repas.
  - › Utilisez de petites assiettes, bols, tasses et couverts pour vous aider à contrôler les portions.

### **Pour répondre à vos besoins nutritionnels pendant votre convalescence :**

- Buvez 3 à 4 boissons riches en protéines et en calories (achetées en magasin ou faites maison) par jour (voir les recettes à partir de la page 11).
- **Pour plus de calories**, choisissez des boissons nutritionnelles contenant au moins 350 calories et 14 grammes de protéines par portion, comme :
  - › Ensure® Plus
  - › Ensure® Advance
  - › Boost® Plus Calories
  - › Boost® 2.24
- **Pour plus de protéines**, essayez de mélanger du lactosérum, du lait écrémé en poudre ou des protéines végétales en poudre dans des liquides, des yogourts, des purées de fruits ou des soupes.

- Envisagez de prendre quotidiennement un complément alimentaire liquide multivitaminé pour favoriser votre guérison.

### **Étape 1 – Régime semi-liquide**

- › Pour 14 jours (2 semaines)

### **Étape 2 – Régime à base de purée**

- › Votre équipe soignante peut vous autoriser à inclure des aliments en purée, ainsi que des liquides avant de passer à un régime de consistance molle pour l'œsophage.
- › Vous trouverez plus d'information sur les aliments en purée à la page 4.

### **Étape 3 – Régime de consistance molle pour l'œsophage**

- › Pendant 4 semaines, ou jusqu'à votre rendez-vous de suivi avec votre chirurgien·ne.

### **Étape 1 – Régime semi-liquide**

- Vous passerez à un régime semi-liquide dès que vous pourrez tolérer les **liquides clairs**.
- **Les liquides clairs comprennent :**
  - › Eau
  - › Jus de légumes et de fruits (sans pulpe)
  - › Bouillon
  - › Boissons nutritives claires (au besoin)
  - › Jell-O® (ramollir en liquide dans la bouche avant d'avaler)

- Un régime semi-liquide comprend des aliments onctueux, sans morceaux solides, qui peuvent être versés. Continuez à inclure des aliments du régime liquide clair lorsque vous passez à un régime semi-liquide.
- Choisissez des aliments riches en calories et en protéines, comme :
  - › Lait, laits frappés, smoothies
  - › Yogourts crémeux et puddings
  - › Soupes crémeuses et soupes mélangées, tamisées
  - › Purées de fruits lisses et céréales cuites (diluées avec du lait)
  - › Smoothies de fruits tamisés sans peau ni pépins (consistance lisse)
  - › Crèmes glacées et sorbets
  - › Boissons nutritionnelles (comme Ensure®, Boost®, Glucerna® ou Sperri™)

## Étape 2 – Régime à base de purée

- Continuez à suivre le régime semi-liquide et ajoutez des aliments lisses, passés au tamis et réduits en purée, comme :
  - › Viande, légumes ou fruits en purée (sans morceaux) en bouteille achetés en magasin
  - › Plats principaux surgelés en purée Campbell's<sup>MD</sup> Trepuree<sup>MD</sup> ou aliments maison passés au tamis et réduits en purée

- Vous pouvez acheter les plats principaux surgelés en purée Campbell's<sup>MD</sup> Trepuree<sup>MD</sup> chez VON dans certaines communautés. Pour plus d'information, rendez-vous sur :
  - › <https://von.ca/fr/soins-von/popote-roulante-congele>
- Les aliments doivent avoir la consistance (épaisseur) d'une compote de pommes ou d'un pudding onctueux. Utilisez une passoire métallique pour retirer les morceaux, les filaments ou les graines, si nécessaire.
- Pour plus d'information, demandez à votre diététiste le document 0624, *How to Puree Foods* (en anglais seulement) :
  - › [www.nshealth.ca/patient-education-resources/0624](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources/0624)

### **Étape 3 – Régime de consistance molle pour l'œsophage**

- Après avoir suivi le régime semi-liquide pendant 14 jours, vous passerez au régime de consistance molle pour l'œsophage.
- Assurez-vous que tous les aliments sont mous et humides. Essayez d'ajouter des sauces, des jus de viande, de la margarine ou du beurre pour humidifier vos aliments.
- Coupez les aliments en très petits morceaux. Hachez ou broyez le poisson, le poulet et la viande sans os. Essayez d'ajouter des sauces ou des jus de viande, ou ajoutez-les à des soupes ou des ragoûts.

- Prenez de petites bouchées et mâchez bien les aliments solides.
- **N'avalez pas** de morceaux durs, ni d'aliments secs ou friables.
- Buvez de petites gorgées de liquide pendant et après chaque repas.
  - › **Si vous avez une endoprothèse**, prenez une petite gorgée après chaque bouchée.

Les meilleurs choix	Aliments à éviter
<p><b>Produits céréaliers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales cuites (comme les flocons d'avoine ou la crème de blé Cream of Wheat®)</li> <li>• Céréales sèches qui ramollissent facilement avec du lait (comme les Rice Krispies® ou les flocons de maïs)</li> <li>• Pâtes avec sauce</li> <li>• Plats en cocotte mous (comme des macaronis au fromage recouverts de sauce, sans chapelure)</li> <li>• Riz moelleux et humide, dans des soupes ou des sauces</li> <li>• Craquelins écrasés ou morceaux de pain sans croûte, trempés dans une soupe</li> <li>• Crêpes ramollies avec de la margarine ou du beurre et trempées dans un liquide (comme du sirop, du lait ou du thé)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les pains frais, « pâteux » ou croustillants, muffins, biscuits, gaufres, rôties et produits de boulangerie (y compris les croûtes de tarte)</li> <li>• Granola, blé concassé</li> <li>• Pains et céréales contenant des noix, des graines, de la noix de coco ou des fruits secs</li> </ul>

Les meilleurs choix	Aliments à éviter
<p><b>Légumes et fruits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes tendres, très bien cuits, pelés, hachés finement et utilisés dans les soupes, les sauces et les ragoûts.</li> <li>• Pommes de terre blanches ou patates douces, navets, carottes, courges ou panais, pelés, écrasés, moelleux et humides, accompagnés de sauce ou de jus de viande</li> <li>• Pommes de terre dauphinoises moelleuses accompagnées de sauce</li> <li>• Tomates en conserve, hachées ou concassées, jus de tomate et soupe de tomate</li> <li>• Haricots jaunes ou verts émincés et petits pois tendres émincés avec sauce ou jus de viande</li> <li>• Fruits cuits et pelés en conserve</li> <li>• Jus de fruits et de légumes</li> <li>• Bananes mûres, bien écrasées ou bien mâchées</li> <li>• Melons, mangues ou pêches sans peau, écrasés ou mélangés dans un smoothie</li> <li>• Mélanges de compote de pommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes crus ou sautés, salades, salade de chou</li> <li>• Légumes cuits durs ou filandreux, comme : <ul style="list-style-type: none"> <li>› Épinards</li> <li>› Céleri</li> <li>› Pois entiers</li> <li>› Haricots verts et jaunes entiers</li> <li>› Choux de Bruxelles</li> <li>› Tomates mijotées et coupées en dés</li> <li>› Asperges</li> <li>› Maïs</li> </ul> </li> <li>• Fruits crus (les bananes sont autorisées)</li> <li>• Ananas, raisins, kiwis, pamplemousses, oranges, clémentines, rhubarbe, baies</li> <li>• Fruits secs ou confits, comme : <ul style="list-style-type: none"> <li>› Raisins secs</li> <li>› Raisins de Corinthe</li> <li>› Dattes</li> </ul> </li> </ul>

<b>Les meilleurs choix</b>	<b>Aliments à éviter</b>
<p><b>Produits laitiers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait et substituts du lait (comme le lait de vache, le lait chocolaté, le lait d'amande, le lait de soja, le lait d'avoine)</li> <li>• Yogourt lisse, pudding, crème glacée, yogourt glacé, mousse, crème anglaise, sorbet</li> <li>• Fromage cottage liquide, bien mâché</li> <li>• Sauce au fromage liquide</li> <li>• Fromage ricotta utilisé dans une sauce ou avec du lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage filant cuit (comme la mozzarella ou le cheddar fondu)</li> <li>• Fromage à pâte dure</li> <li>• Yogourt, crème glacée et yogourt glacé avec des noix, du granola ou des morceaux de fruits</li> <li>• Fromage cottage sec</li> </ul>

Les meilleurs choix	Aliments à éviter
<p><b>Viande et autres protéines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande ou volaille tendre hachée, ou poisson tendre sans arêtes, accompagné d'une sauce ou d'un bouillon</li> <li>• Œufs brouillés, pochés ou à la coque, coupés en morceaux et nappés de margarine fondu ou de sauce</li> <li>• Légumineuses et lentilles bien cuites, tendres ou écrasées, dans des soupes ou des sauces (comme des haricots blancs cuits au four, écrasés avec de la sauce)</li> <li>• Tofu mou dans une soupe ou une sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes sèches, dures, filandreuses ou tendineuses (difficiles à mâcher)</li> <li>• Poisson avec arêtes ou enrobé de pâte à frire</li> <li>• Bacon</li> <li>• Noix et graines</li> <li>• Œufs durs et frits</li> <li>• Beurre d'arachide (sauf s'il est mélangé dans un smoothie ou un pudding pour le rendre moins collant)</li> <li>• Tofu ferme (sauf s'il est mélangé)</li> </ul>

Les meilleurs choix	Aliments à éviter
<p><b>Autre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boissons nutritionnelles (comme Ensure®, Boost®)</li> <li>• Lait frappé</li> <li>• Lait de poule, sorbet, Jell-O® achetés en magasin</li> <li>• Garniture de tarte onctueuse (comme la crème de banane, le caramel au beurre ou la citrouille) avec de la crème fouettée, sans morceaux de noix de coco (les morceaux de banane mous bien mâchés sont acceptables)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maïs soufflé, croustilles, tacos</li> <li>• Aliments contenant des noix, des graines, de la noix de coco ou des fruits secs</li> <li>• Cornichons, olives</li> <li>• Bonbons à base de gélatine (comme les jujubes, les bonbons haricots)</li> <li>• Gâteaux, tartes, pâtisseries</li> <li>• Caramels</li> </ul>

# **Recettes de boissons riches en protéines et en calories**

## **Lait riche en protéines**

Pour 1 portion

Valeur énergétique : 260 calories

Protéines : 19 grammes

1 tasse (250 ml) de lait entier

$\frac{1}{4}$  de tasse (60 ml) de lait écrémé en poudre, ou autre poudre de protéines de lactosérum ou végétales

1. Ajoutez la poudre au lait.
2. Mélangez jusqu'à dissolution complète.
3. Conservez au réfrigérateur pendant 24 heures maximum (1 journée).

Peut être utilisé :

- › comme boisson, dans des laits frappés;
- › sur des céréales et avec des fruits cuits ou en purée;
- › dans les soupes, les puddings, les sauces à la crème et la purée de pommes de terre.

## **Lait frappé riche en protéines**

Pour 1 portion

Valeur énergétique : 345 calories

Protéines : 22 grammes

1 tasse (250 ml) de lait entier

½ tasse (125 ml) de crème glacée onctueuse ou de yogourt glacé

¼ de tasse (60 ml) de lait écrémé en poudre ou autre poudre de protéines de lactosérum ou végétales

½ tasse (125 ml) de fruits (essayez les bananes ou les pêches)

1. Mettez les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Conservez au réfrigérateur pendant 24 heures maximum.

## Pour utiliser les boissons faites maison en toute sécurité :

- Conservez les boissons au réfrigérateur et jetez-les après 24 heures.
- **Ne conservez pas** les boissons à température ambiante pendant plus de 2 heures.
- **N'ajoutez pas** d'œufs crus aux boissons mélangées.
  - › Essayez un substitut d'œuf (comme Egg Beaters® ou Naturegg<sup>MC</sup> Simply Egg Whites<sup>MC</sup> blancs d'œufs purs à 100 %). Vous les trouverez au rayon des produits frais ou surgelés de votre supermarché.

## Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French)

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :  
composez le 8-1-1 ou consultez  
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

*Préparation : Services de nutrition et d'alimentation*  
*Conception et gestion : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse*

FF85-2575 © Juin 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juin 2028 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>