

# CHAPITRE 1

## RÉGIME HYPERCALORIQUE

### PRINCIPE

---

- Le régime hypercalorique (hyper-énergétique) s'adresse aux personnes amaigries et/ou dénutries et/ou asthéniques, qui ont du mal à s'alimenter, par dégoût ou par épuisement.
- Le but de ce régime est de maximiser l'apport énergétique du patient tout en minimisant les efforts demandés par l'acte alimentaire.
- Plusieurs principes pour ce régime :
  - Jouer sur les volumes et la composition : le but est de proposer des petits volumes en concentrant les préparations d'un point de vue énergétique
  - Soigner la présentation : pour donner envie de consommer et stimuler l'appétit
  - Optimiser le goût : pour faciliter et encourager la prise alimentaire

### ENRICHISSEMENT

---

Afin d'augmenter au maximum l'apport énergétique des préparations, le régime hypercalorique repose sur l'enrichissement des plats en chacun des différents nutriments énergétiques.

#### 1 PAR LES ALIMENTS DU QUOTIDIEN

En utilisant des denrées courantes, il est facile d'enrichir des préparations en lipides, en glucides et en protéines et donc en énergie. Ces aliments peuvent être ajoutés dans les purées, gratins, potages, crèmes desserts...

#### Enrichissement lipidique

---

- Lait entier, fromage, ...
- Huile, beurre, crème fraîche, chantilly, ...
- Jaune d'œuf
- Oléagineux

---

## Enrichissement glucidique

---

- Sucre, miel, confiture, gelée, sucre glace...
- Sauce, coulis, sirop, chocolat, caramel, lait concentré sucré...
- Céréales, pain, croutons, farine...
- Fruits secs, oléagineux...

---

## Enrichissement protéique

---

- Jambon, viande hachée...
- Poisson, crustacés, œuf...
- Fromage, poudre de lait entier, 1/2 écrémé ou écrémé...

### **Composition nutritionnelle des laits en poudre, pour 100g :**

Lait en poudre	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)
Entier	28	26	36	970
Demi-écrémé	30	14	44	1030
Ecrémé	36	0,8	52	1230

- Tous ces aliments peuvent être ajoutés en fin de cuisson (assaisonnement, décoration...) ou faire partie intégrante de la préparation : gratin, soufflé, purée...

## **2** PAR DES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

- En plus ou à la place de l'enrichissement par les denrées courantes, des compléments nutritionnels oraux (CNO) peuvent être ajoutés à la ration. Il en existe de très nombreux, sous différentes formes, hyperénergétiques et/ou hyperprotéinés : potages, purées, desserts lactés, biscuits, boissons ou encore poudres au goût neutre à ajouter aux préparations.

Voici quelques exemples de produits, du laboratoire Lactalis® :



Potage



Semoule au lait



Dessert aux fruits



Biscuits



Boissons

- En général, ces préparations sont servies en 2<sup>ème</sup> recours, lorsque l'enrichissement par les denrées courantes ne permet pas de satisfaire des apports suffisants.

## EN PRATIQUE

---

- Puisque ces patients ont des difficultés à s'alimenter, il peut être intéressant de fractionner les prises : 5 à 6 repas par jour. Cela permet de plus petites quantités et limite l'écœurement.
- Voici quelques idées pour enrichir les préparations à l'aide des denrées courantes :

### 1 ENTRÉES

- Les crudités peuvent être additionnées de jambon, fromage, féculents (céréales ou légumes secs), fruits oléagineux (olives, noix, noisettes, amandes), fruits secs (raisins secs, dattes, figes...), vinaigrette, mayonnaise...
- Les potages seront enrichis avec des œufs, du lait entier, de la crème, de l'amidon (tapioca, pâtes...), du fromage, des croutons...

### 2 PLATS

- Les purées et féculents sont accompagnés de béchamel au lait entier, sauce au fromage, œuf, matière grasse...
- Les plats complets peuvent être agrémentés de viande hachée, jambon, poisson...

### 3 DESSERTS

- Les fromages blancs et autres desserts naturels peuvent être aromatisés avec du sucre, de la confiture, de la crème fraîche, du lait en poudre, des fruits au sirop, des coulis, du caramel, du miel, de la crème de marron, des céréales, du muesli...

- Les fruits sont à préférer sous forme de compote ou de salades sucrées plutôt que naturels entiers. Ils peuvent être agrémentés de chantilly, crème fraîche, fruits secs, meringue...
- Les entremets et crèmes dessert peuvent être réalisés avec du lait entier ou de la poudre de lait, décorés ou agrémentés de fruits secs, chocolat,...
- Les gâteaux peuvent être décorés de sucre glace, nappés de caramel, de miel ou de crème anglaise ou encore fourrés de crème, de ganache ou de confiture...

Enfin, quel que soient les plats, on ajoutera des sauces ou des nappages, ce qui améliore la présentation et fournit un apport énergétique supplémentaire.

## CHAPITRE 2

# RÉGIME HYPERPROTIDIQUE

- Le régime hyperprotidique s'adresse aux patients dénutris : personnes âgées, cancers, grands brûlés, anorexiques...
- Il est en général associé à un régime hypercalorique mais pas toujours.

## PRINCIPE DU RÉGIME

---

- Puisqu'il s'adresse à une population asthénique, anorexique ou qui éprouve un certain dégoût pour la nourriture, il est parfois difficile de combler les besoins nutritionnels. Néanmoins, l'alimentation per os est à maintenir le plus longtemps possible afin de préserver l'intégrité anatomique et fonctionnelle de l'appareil digestif.
- Comme pour le régime hyperénergétique, le principe est de varier les goûts, les couleurs, les textures, afin de stimuler l'appétit du patient.
- Pour cela, quelques astuces :
  - Fractionnement des prises alimentaires : 5 à 6 prises par jour
  - Petits volumes pour limiter l'écoeurement
  - Protéines de bonne qualité (valeur biologique, CUD...)
  - Aliments faciles à manger (qui limitent la mastication) et à digérer (élimination des aliments indigestes, fermentescibles, irritants...)
  - Enrichissement des préparations avec des aliments protidiqes : poudre de protéines, lait en poudre, lait concentré, fromage, crème de gruyère, œuf, jambon...

## EN PRATIQUE

---

- Les préparations seront enrichies, dès que possible avec des aliments protidiqes. Les plus simples à enrichir sont par exemple : les potages, les purées, les soufflés, les farces, les entremets...
- Si l'enrichissement par les aliments n'est pas suffisant ou mal toléré, on peut avoir recours à des produits diététiques :


- Compléments nutritionnels hyperprotidiques (potages, purées, entremets...), ils seront alors donnés en plus des repas
- Poudres de protéines ou poudre de lait qui permettent un excellent enrichissement. Elles peuvent être utilisées sucrées ou salées et ne nécessitent pas de cuisson.




Attention, les poudres peuvent modifier le goût ou la texture des préparations (plus épaisses) d'où la nécessité de limiter les quantités : 5g par préparation pour la poudre de protéines et jusqu'à 10g pour la poudre de lait.

## EXEMPLE

Quelques exemples de poudres de protéine :

RESOURCE INSTANT PROTEIN® - NESTLÉ		
	<b>INFORMATIONS GENERALES</b>	<b>ANALYSE NUTRITIONNELLE (pour 100g)</b>
	Protéines lactées Goût neutre	Energie : 1576 kJ (371 kcal) Protides : 90g Lipides : 1g Glucides : 0,5g
	<b>Utilisation :</b> Dissoudre 10-15 g (2-3 cuillères à soupe) de Resource® Instant Protein dans 150ml ou un plat de 150g.	
DELICAL Poudre de protéines® - LACTALIS		
	<b>INFORMATIONS GENERALES</b>	<b>ANALYSE NUTRITIONNELLE (pour 100g)</b>
	Protéines de lait, de soja et de blancs d'œuf Enrichi en vitamines Goût neutre	Energie : 1522 kJ (369 kcal) Protides : 86g Lipides : 1,4g Glucides : 0,5g
	<b>Utilisation :</b> Saupoudrer sur les aliments (purées, potages, yaourts, desserts...) ou les boissons (jus de fruits, café...) et remuer jusqu'à dissolution complète.	
DELICAL CALCIPROTEINE® - LACTALIS		
	<b>INFORMATIONS GENERALES</b>	<b>ANALYSE NUTRITIONNELLE (pour 100g)</b>
	Protéines de lait Enrichi en calcium et vitamine D Goût neutre	Energie : 1481 kJ (349 kcal) Protides : 72g Lipides : 0,3g Glucides : 1,5g
	<b>Utilisation :</b> Saupoudrer sur les aliments (purées, potages, yaourts, desserts...) ou les boissons (jus de fruits, café...) et remuer jusqu'à dissolution complète.	

PROTIFAR® - NUTRICIA		
	INFORMATIONS GENERALES	ANALYSE NUTRITIONNELLE (pour 100g)
	Protéines de lait Goût neutre	Energie : 1560 kj (368 kcal) Protides : 87,2g Lipides : 1,6g Glucides : 1,2g
	<b>Utilisation :</b> Dans les boissons : verser la quantité recommandée dans un volume de liquide froid ou chaud. Dans les plats : dissoudre la quantité recommandée dans un peu d'eau puis mélangé au plat préparé. Peut également être ajouté aux boissons et aux préparations salées et sucrées.	

## EXEMPLES DE PRÉPARATIONS

### 1 SALÉES

- Pains de viande ou de poissons...
- Légumes farcis...
- Croquettes, boulettes...
- Purées, potages...
- Tartes ou quiches (pâte brisée : remplacer 5g de farine par 5g de poudre HP)

### 2 SUCRÉES

- Entremets : crème anglaise, crème pâtissière, flan, mousse...
- Tartes sucrées, sablés, pâte à choux (remplacer 5g de farine par 5g de poudre HP)
- Cake, marbré, madeleines, 4/4, sablés... (+5g de protéines)

## EXEMPLE

### Exemples de gâteaux à la levure chimique, enrichis en protéines : (pour 1 personne)

	Cake	Marbré	4/4
Farine	40	40	25
Beurre	20	20	25
Œuf	1/2	1/2	1/2
Sucre	25	25	25
Poudre HP	5	5	5
Levure	1/8u	1/8u	1/8u
Autres	5mL de rhum + 20g de fruits confits ou raisins secs	10g de chocolat + sucre vanille ou arôme vanille	Parfums (Zestes, arômes...)



## Entraînement

### EXERCICE 1

Dans le cadre d'un régime hypercalorique et hyperprotéiné, proposer un menu, sans utilisation de poudre HP, composé de :

- Un potage avec au minimum 10g de glucides et 10g de protéines
- Un plat d'accompagnement à 20g de protéines au minimum
- Un dessert à plus de 30g de glucides