38èmes Journées Nationales du Syndrome de Rett
PARIS 10 & 11 octobre 2026 JNSR

Régimes alimentaires et textures

Laure Soulez Larivière
Diététicienne Nutritionniste
Diplômée en orthophonie

1

RÉGIMES

Régimes particuliers ?

Pas de recommandations officielles en faveur de régimes d'exclusion de type **sans gluten** ou **sans caséine** (protéine du lait)

Régime cétogène en cas d'épilepsie pharmaco-résistante : **prescrit par un médecin, mis en place et suivi en milieu hospitalier**

2

TEXTURES

Textures (IDDSI)



Texture « purée »

homogène et parfaitement lisse, non collante



Texture « hachée lubrifiée »

petits morceaux visibles, ces grumeaux sont faciles à écraser avec la langue



Texture « petits morceaux tendres »

morceaux tendres de 8mm maximum pouvant être écrasés à la fourchette, ne reprenant pas leur forme initiale une fois écrasés

3

CONSEILS

Comment s'assurer d'une bonne texture ?

- Les aliments ne doivent jamais coller à la cuillère / fourchette
- Boudin noir sans la peau, mixé dans une purée pour le fer
- Les purées doivent être lisses
- Multiples intérêts des matières grasses
- Difficulté de mixer certaines viandes : risque de carence en protéines et en fer
- Attention aux petits pots pour bébés (âge !)
- « Portions Yooji » : viandes finement mixées
- Veiller aux apports en vitamine C



4

VIGILANCE

Aliments « à risque »

Certains aliments sont particulièrement difficiles à déglutir, ils ne sont pas forcément interdits mais doivent être évalués :

Filandreux poireau vinaigrette, fromage râpé fondu, endives cuites...	**Friables** pâte sablée, viennoiseries, biscottes, pain sec...	**Fins** salade verte, herbes aromatiques...	**En grains** riz sans sauce, semoule sans sauce, maïs...
Élastiques saucisse, saucisson, jambon cru...	**Collants** fromage à tartiner, beurre d'arachide, petit-suisse...	**Durs** amandes, viande dures, crudités, bonbons...	**À double texture (solide-liquide)** agrumes, soupe avec morceaux, tomate...

5

Bibliographie

- Bahi-Buisson N, Philippe C, *PNDS Syndromes de Rett et apparentés*, 2017
- Benigni I, *Nutrition et Hydratation dans le Syndrome de Rett*, Rett Syndrome Europe
- Briatte L, Barreau L, *Troubles alimentaires pédiatriques, concrètement, que faire ?* Ed. Tom Pousse, 2021
- Cockerill H, *Gestion de la sialorrhée dans le Syndrome de Rett*, Rett Syndrome Europe
- EFSA Journal, *Scientific opinion on dietary reference values for water*, 2010
- Réseau Lucioles, *Troubles de l'alimentation & handicap mental sévère*, 2014
- iddsi.org

6