



PRÉVENIR LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION



UN TROUBLE DE LA DÉGLUTITION ?

**Prenez connaissance de ce guide
à l'usage des patients et de leur entourage
pour la prévention des fausses routes
et la facilitation de l'alimentation**



SOMMAIRE

Définition de la déglutition et de ses troubles

— 3 —

Reconnaître et prévenir les fausses routes

— 4 —

Que faire en cas de fausse route ?

— 5 —

Conseils

— 6 —

Idées recettes

— 11 —

Mémo

— 14 —

DÉFINITION de la déglutition et de ses troubles

Qu'est-ce que c'est
la **déglutition** ?

La déglutition, c'est l'action d'avaler.
Nous avalons environ 1.5 litres de salive par jour !
C'est pour dire combien cette fonction est utilisée !

Elle se déroule en trois étapes :

PHASE ORALE

C'est une phase **VOLONTAIRE** :
dans la bouche on mâche les aliments,
la langue les entraîne vers l'arrière.

PHASE PHARYNGÉE

C'est une phase **RÉFLEXE** :
dans le pharynx, le réflexe de la dé-
glutition se déclenche, la trachée se
ferme pour éviter les fausses routes.

PHASE OESOPHAGIENNE

C'est une phase **RÉFLEXE** :
dans l'oesophage, le bol alimentaire
descend dans l'estomac.

Qu'est-ce qu'un
trouble de la déglutition ?

La dysphagie est le terme utilisé en cas de
troubles de la déglutition.

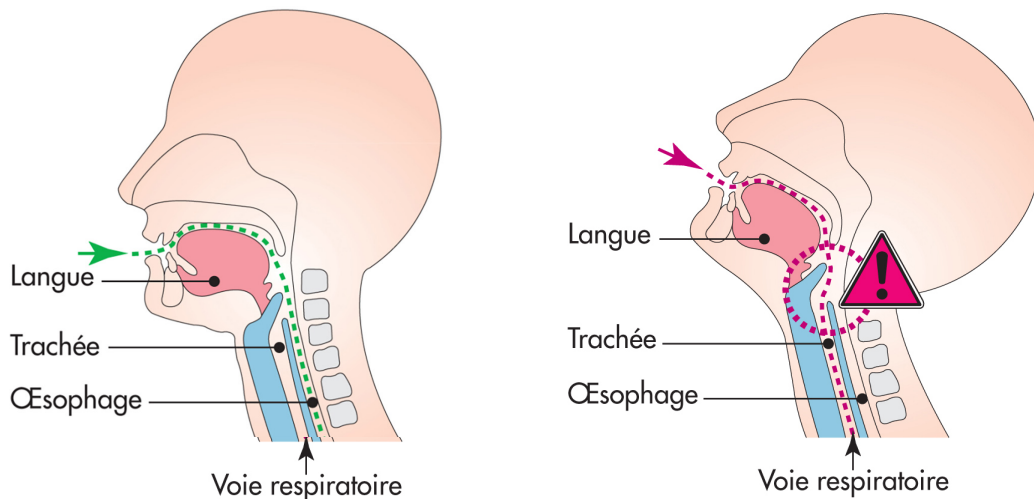
Il peut y avoir des difficultés lors de chaque
phase de la déglutition.

Les causes d'un trouble de la déglutition
peuvent être diverses, en voici quelques unes :

- Liées au vieillissement : manque de force musculaire, mauvais état dentaire, récepteurs gustatifs altérés
- Maladies neurodégénératives
- Post-AVC
- Affections de la sphère ORL (cancer ORL)
- Musculaires (myopathies)
- Médicaments (sècheresse muqueuse)

RECONNAÎTRE et PRÉVENIR les fausses routes

La fausse route est le résultat de troubles en phase oro-pharyngée. Dans ce cas le bol alimentaire va vers les poumons, entraînant des complications pulmonaires :



Comment repérer une fausse route ?

On peut la repérer au cours du repas :

- Pas de mastication / pas de fermeture des lèvres.
- Grimaces, transpiration, changement de coloration de la peau, suffocation, impossibilité de parler/crier...
- Toux, même à distance des repas.
- Liquides dans les voies nasales (écoulement par les voies nasales, sensation de nez bouché).

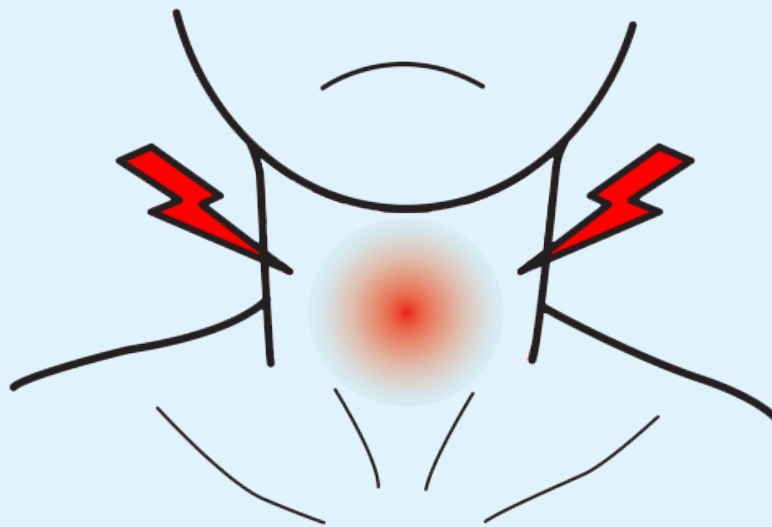
De manière plus générale :

- Prise insuffisante de boisson.
- Perte de poids.
- Encombrements bronchiques, infections pulmonaires répétées.

Les signes suivants doivent vous alerter sur d'éventuels troubles de la déglutition :

- Une appréhension des repas.
- Une toux (pendant et après les bouchées mais aussi à distance des repas).
- Un bavage.
- Le stockage des aliments dans les joues.
- Une douleur à la déglutition.
- La durée du repas : trop long ou trop court.

QUE FAIRE en cas de fausse route ?



Si vous faites une fausse route

- Essayez de garder votre calme
- Tentez de tousser et de cracher

Si vous assistez à une fausse route

- Gardez votre calme
- Penchez la personne vers l'avant
- Tapez lui fort dans le dos seulement si la personne ne déclenche pas de toux spontanée.

En cas d'échec pratiquez la manoeuvre d'Heimlich



1 Penchez légèrement la personne en avant et tenez-vous derrière elle.



2 Formez un poing avec une main.



3 Mettez vos bras autour de la personne. Placez votre poing entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum, bien au centre de l'abdomen. Saisissez ce poing avec l'autre main.



4 Enfoncez votre poing brusquement vers le haut, comme pour soulever la personne.

Appelez le SAMU, le 15 ou le 112

CONSEILS

Prévenir les troubles de la déglutition



ÉTAT BUCCO-DENTAIRE

- Vérifiez que votre bouche est hydratée et propre.
- Assurez-vous que vos prothèses dentaires sont en place et adaptées.



POSTURE

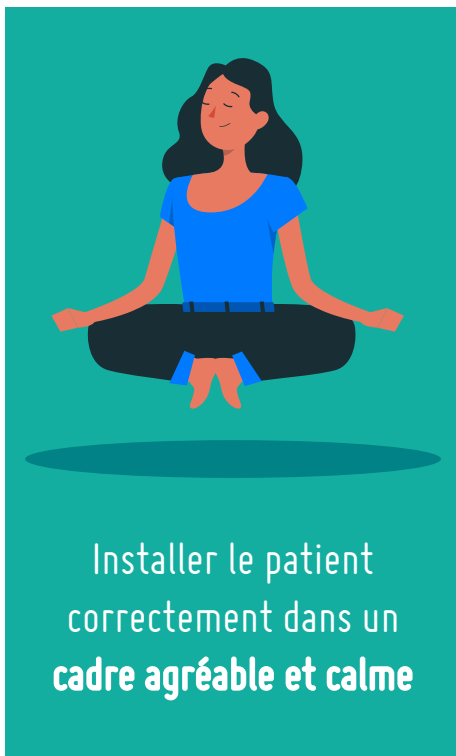
- Assise, buste droit ou légèrement vers l'arrière (maximum 30 °) et menton fléchi sur la poitrine (un coussin placé dans le dos et une tablette pour s'accouder peuvent aider).



- Si on vous aide à manger, la personne aidante se doit d'être assise au même niveau que vous pour vous éviter de lever la tête.



- **Interdire** : la tête en arrière (moins de protection des voies aériennes).
- En cas d'hémiplégie : possibilité de tester l'efficacité de la rotation de la tête vers le côté malade.



ENVIRONNEMENT

- Environnement calme.
- Respectez le temps nécessaire au repas (pause d'au moins 5 secondes entre chaque bouchée).
- Durée de 30 minutes à 45 minutes minimum.



TEXTURES ET CONSISTANCES DES ALIMENTS

- Privilégiez les aliments et boissons stimulant la sensibilité buccale : sel, poivre, acide, boissons pétillantes ou aromatisées, températures franches (froid, chaud).



- **Interdire** : eau à température ambiante.
- Évitez certains aliments très fibreux (salade) ou en graines (coucous, riz) ou à texture enveloppante/collante (purée compacte).
- Si vous êtes fatigué (toux après 5 à 10 bouchées/fin repas) : diminuez les quantités et fractionnez les repas.
- D'un point de vue nutritionnel, vous pouvez introduire dans la préparation des ingrédients riches (jaune d'œuf, crème, beurre, lait en poudre, fromage râpé...).
- Évitez les textures trop sèches, collantes, elles empêchent de bien avaler.

Voici un tableau pour se repérer dans les textures



BOISSONS



ALIMENTS



Les textures à éviter



Les aliments peuvent être mixés ou écrasés à la fourchette. C'est vous aussi qui trouverez la texture qui vous convient le mieux et n'hésitez pas à y ajouter une sauce ou une crème pour rendre le plat plus onctueux et plus ou moins fluide selon la consistance désirée.

TEXTURE CONSEILLÉE

Mixée	Moulinée	Tendre
<p>Eau gélifiée de type jelly</p> <p>Boisson épaissie de type gelée</p> <p>Toutes les boissons chaudes ou froides peuvent être épaissies avec de la poudre épaississante (ou de l'agar-agar si vous pouvez réchauffer la boisson pour la gélifier)</p>	<p>Liquide épaissi de texture crème anglaise</p>	<p>Boisson gazeuse (soda, eau pétillante)</p> <p>Potage</p>
<p>Bouillie</p> <p>Purée lisse</p> <p>Terrine et mousseline de légumes</p> <p>Potage épais</p> <p>Crème enrichie</p> <p>Compote</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Crème aux œufs</p> <p>Crème dessert</p>	<p>Pain au lait trempé</p> <p>Yaourt</p> <p>Petit suisse</p> <p>Faisselle</p> <p>Mousse</p> <p>Viande</p> <p>Poisson</p> <p>Oeuf mixé</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Hachis parmentier</p> <p>Soufflé</p>	<p>Biscotte ou pain trempé</p> <p>Tomate, betterave</p> <p>Crêpe au fromage</p> <p>Pâté, viande hachée, jambon en morceaux, omelette, fondant, paupiette de poisson, moussaka, tarte salée, brandade, lasagnes, hachis parmentier</p> <p>Pâtes (sauf coquillettes)</p> <p>Pommes rissolées, choux fleur, brocolis, courgette, carotte cuite</p> <p>Fromage</p> <p>Riz au lait industriel, semoule au lait</p> <p>Mosaïque et fruits au sirop (sans le jus), fruit mûr à écraser, banane, tarte sans morceaux, éclair, choux.</p>

Aliments granuleux : riz, semoule, coquillettes, maïs, boulgour, blé, quinoa, biscotte, pois chiche, flageolets, petits pois, lentilles, haricots secs...

Aliments filandreux : blanc de volaille, jambon cru, endive, poireaux, haricots verts, épinards, asperges, ananas, rhubarbe...

Aliments solides : (morceaux) pain et viennoiseries qui s'émiettent facilement, viandes sèches sans sauce, fruits entiers juteux...

Progression des textures utilisées

Afin d'éviter les fausses routes, vous pouvez adopter une progression dans les textures des aliments. Cela ralentit la progression des liquides ou des solides et permet, avec le respect des autres consignes de sécurité, de favoriser une bonne déglutition, sereinement.

ALIMENTATION

Mixée fluide à épaisse	Hâchée finement	Hâchée	Molle	Facile	Normale
<i>Texture homogène ne devant pas nécessiter de mastication</i>		<i>Texture très molle, facilement masticable avec les gencives</i>	<i>Morceaux tendres permettant une mastication sans effort</i>	<i>Sans aliment trop sec ou dur qui se fragmente</i>	

Si vous avez des difficultés à avaler certaines boissons, il vous sera alors conseillé de les épaissir. Si vous avez des difficultés à mâcher efficacement, adoptez plutôt une alimentation mixée ou molle, selon le degré de vos troubles.

BOISSON

Gélatinisée	Épaissie	Gazeuse	Normale
-------------	----------	---------	---------

AIDES TECHNIQUES

Ustensiles à éviter

- Le verre canard (qui reste utile pour faire boire une personne allongée qui ne présente pas de fausse route).
- Le verre à petite ouverture.
- La cuillère à soupe.



Favoriser le **matériel préconisé** pour faciliter l'alimentation

Voici une liste non exhaustive d'ustensiles de cuisine qui pourront vous aider à adapter vos repas :



Robot à couteaux
Moulin à légumes
Mixeur plongeur
Blender

...

Ustensiles adaptés



Tapis anti-dérapant



Assiette à rebord



Masticateur



Petite cuillère ou couverts adaptés si patient hémiplégique



Paille anti-reflux



Grand verre bien rempli ou verre à découpe nasale



Favoriser,
stimuler l'autonomie :
l'alimentation par
le résident lui-même

AUTONOMIE

- Privilégiez les petites bouchées ou les « manger mains ».
- Prenez le temps de manger, accordez-vous des temps de pause de 5 à 10 secondes entre deux bouchées.
- Positionnez les aliments au milieu de la langue (ou sur le côté sain si hémiplégie de la face), et pressez doucement la cuillère sur la langue.
- En cas de troubles gestuels ou cognitifs, stimulez votre proche par des conseils (« mâchez, appuyez fort la langue en haut et en arrière sur le palais, avalez »).
- Vérifiez l'absence de résidus alimentaires dans la bouche en fin de repas.
- Si possible, attendez 30 minutes avant de vous mettre en position allongée.
- En cas de difficultés à la prise des médicaments : favorisez les formes adaptées en accord avec votre médecin (oro-dispersible, ouverture des gélules, comprimés à piler, solutions buvables, suppositoires, sous-cutané).

IDÉES RECETTES

Le plaisir de manger, mixé ou hâché :
goût inchangé !

Manger mixé ou hâché
ce n'est pas se nourrir que de purées !

Menu texture **mixée**

Soupe de carotte au lait de coco
Brandade de morue
Bavarois au café

Menu texture **moulinée**

Pain de légumes du soleil
Parmentier de canard
Pommes fondantes au caramel salé

Menu texture **tendre**

Salade d'avocat
Émincé de poulet au curry et pommes de terre vapeur
Moelleux au chocolat



BRANDADE DE MORUE

TEMPS DE PRÉPARATION :
20 minutes

TEMPS DE CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
(pour 4 personnes) :

350 G de morue séchée
ou
700 G de morue salée

2 à 3 gousses d'ail

400 G de pommes de terre à purée

150 mL d'huile d'olive

100 mL de lait

50 cL de crème fleurette

Poivre blanc

Muscade

1 pincée de gros sel



PRÉPARATION :

Dessaler la morue pendant 24 heures dans un grand réceptacle (important car plus il y a d'eau mieux ça dessale). Changer l'eau au moins 4 ou 5 fois.

Mettre dans un mortier quelques grains de gros sel et piler soigneusement l'ail dégermé, pendant ce temps faire pocher la morue. Cuire en même temps les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux.

Sortir la morue et l'écraser avec une fourchette en enlevant soigneusement les arêtes. Piler la morue finement en ajoutant un peu d'huile et un peu de lait tiédi (une cuillère d'huile, une cuillère de lait) jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte lisse et onctueuse.

Égoutter les pommes de terre quand elles sont parfaitement cuites et les écraser avec un presse purée tout en y incorporant la crème fleurette (on doit obtenir une purée lisse et onctueuse).

Pour finir, incorporer la purée à la morue et bien lisser, si le mélange est trop épais ajouter du lait tiède.



BAVAROIS AU CAFÉ

TEMPS DE PRÉPARATION :
20 minutes

TEMPS DE REPOS :
20 heures

INGRÉDIENTS (pour 5 personnes) :

1 cuillère à café de café soluble

2 jaunes d'oeufs

165 mL de crème liquide (30% de matière grasse)

165 mL de lait 1/2 écrémé

55 G de sucre

2,5 feuilles de gélatine



PRÉPARATION :

Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide.

Dans une casserole, mélanger les jaunes d'oeufs, le sucre et le café soluble. Chauffer le lait jusqu'à ébullition puis l'ajouter au mélange sur feu très doux. La préparation ne doit pas bouillir. Retirer du feu aussitôt avant l'ébullition.

Filter la crème et la passer dans un récipient pour la laisser tiédir sans cesser de remuer puis ajouter les feuilles de gélatine égouttées. Bien mélanger.

Monter la crème liquide en chantilly.

Lorsque la crème est complètement froide, ajouter la chantilly et mélanger délicatement.

Verser la préparation dans des verrines et mettre à glacer au congélateur pendant 2 heures puis au réfrigérateur.

MÉMO

Pour un repas en toute sécurité

- Ayez la bouche propre.
- Votre respiration doit être fluide.
- Les températures doivent être contrastées.
- Respectez la texture adaptée à votre difficulté.
- Utilisez des couverts adaptés et ergonomiques.
- Installez-vous correctement dans un cadre agréable et calme.
- Pensez à baisser le menton contre la poitrine sur le temps de la déglutition et à attendre au moins 30 minutes avant de vous allonger.

BESOIN D'AIDE ?

N'hésitez pas à demander à rencontrer les équipes soignantes à ce sujet :
médecins, infirmier(e)s, diététicien(ne)s, ergothérapeutes,
psychologues, kinésithérapeutes, orthophonistes...
sont là pour vous apporter leur soutien
et vous permettre de vous alimenter sereinement.

La déglutition, lorsqu'elle est difficile, se vit douloureusement au quotidien
et influe directement sur notre vie sociale, affective et notre bien-être en général.
Prendre soin de suivre les conseils appropriés à vos troubles vous facilitera
les moments de partage et de plaisir que sont les repas
mais aussi, bien sûr, influencera votre état de santé actuel et futur.

Pour plus d'informations :
Association des diététiciens de langue française,
Fédération nationale des orthophonistes,
Associations.