

LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

Conseils pour éviter les « fausses routes »



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

Les troubles de la déglutition peuvent avoir de nombreuses causes : un âge avancé, des maladies neurologiques (AVC, tumeur, etc.), une intubation, une intervention chirurgicale, une radiothérapie ou encore certains médicaments. Cette brochure vous informe sur ces problèmes et vous donne des conseils pour avoir une bonne déglutition.

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

On parle de trouble de la déglutition quand le bol alimentaire ne transite pas correctement de la bouche vers l'estomac. Ce dysfonctionnement peut produire ce que l'on appelle des « fausses routes » : les aliments solides ou liquides passent dans la trachée, et parfois les poumons, au lieu de suivre la voie normale. Cela déclenche en général une toux réflexe destinée à dégager le conduit respiratoire.

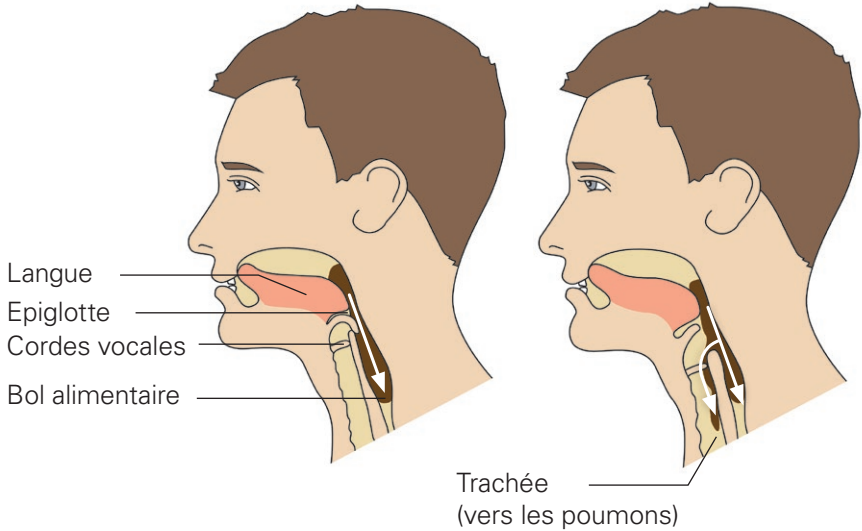


ATTENTION

Les fausses routes peuvent survenir au moment où l'on avale ou après avoir avalé. Lorsque la toux ne se déclenche pas, on parle de fausse route silencieuse. Celle-ci est plus dangereuse, car elle passe inaperçue.

Déglutition normale

Fausse route



Quels sont les symptômes ?

Un trouble de la déglutition se manifeste par :

- ▶ une modification des habitudes alimentaires
- ▶ un allongement de la durée des repas
- ▶ un évitement de certains aliments
- ▶ une gêne, une douleur ou des raclements de gorge
- ▶ de la toux pendant et après les repas
- ▶ une voix mouillée
- ▶ des résidus alimentaires dans la bouche
- ▶ des déglutitions multiples
- ▶ des reflux alimentaires par le nez
- ▶ des difficultés à avaler les médicaments
- ▶ des difficultés respiratoires après les repas.

En cas de fausse route silencieuse, les symptômes sont également :

- ▶ un larmoiement
- ▶ de la fièvre.

Quelles sont les éventuelles conséquences ?

- ▶ Une perte de poids. En effet, éviter certains aliments par crainte de l'étouffement entraîne parfois une alimentation insuffisante.
- ▶ Des bronchites à répétition et des pneumonies.

Conseils et recommandations

Comment préparer les repas ?


	Préférez	Évitez
Boissons	<p>Des boissons :</p> <ul style="list-style-type: none">▶ fraîches▶ chaudes▶ gazeuses▶ avec beaucoup de goût <p>Les liquides peuvent être épaissis avec du <i>Resource ThickenUp Clear</i>¹.</p> <p>Pour une consistance :</p> <ul style="list-style-type: none">▶ nectar : 1 sachet pour 100 ml▶ miel : 2 sachets pour 100 ml▶ pudding : 3 sachets pour 100 ml	<p>Les boissons tièdes</p>
Potages	<p>Sans morceau, ni grumeau</p>	<p>Les morceaux : pain, pâtes entières, etc.</p>
Aliments solides	<p>Les aliments :</p> <ul style="list-style-type: none">▶ hachés▶ mixés ou moulinsés : mousses, terrines, flans, etc.▶ liés par des sauces <p>Les textures doivent être adaptées à la sévérité du trouble de déglutition.</p>	<p>Les aliments fragmentés :</p> <ul style="list-style-type: none">▶ biscuits secs, biscottes, semoules, riz, petits pois, salade, etc. <p>ou filandreux :</p> <ul style="list-style-type: none">▶ viandes, asperges, céleri, etc. <p>Les fruits juteux</p>

1 Produit Nestlé Health Science, en pharmacie, remboursé

Comment prendre les repas ?

Préférez	Évitez
<p>Être au calme et prendre du temps.</p> <p>Des petites bouchées ou gorgées.</p> <p>Avaler chaque bouchée avant de reprendre la suivante</p> <p>Faire des pauses, si la fatigue se fait sentir. Et si besoin, prendre plusieurs collations dans la journée.</p> <p>Prendre les solides et les liquides séparément, à tour de rôle.</p>	<p>Les distractions : bruits, télévision, etc.</p> <p>De parler pendant le repas.</p> <p>De vous coucher immédiatement après le repas.</p>

Comment boire ?

Préférez	Évitez
<p>Un verre normal, bien plein.</p> <p>Un gobelet à découpe nasale ou à poignée.</p>  <p>Une cuillère à café pour le liquide très épaissi.</p>	<p>De boire au goulot ou à la paille.</p> <p>Un gobelet à bec.</p> 

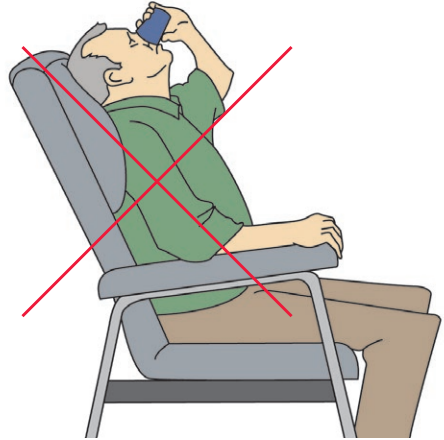
Quelle est la meilleure position pour boire ou manger ?

Mangez en position assise, le dos droit relevé à 90°. Gardez la tête penchée en avant, le menton vers la poitrine. Evitez de basculer la tête en arrière pour avaler.

Bonne position



Position déconseillée



ATTENTION

Vous augmentez le risque de fausses routes si vous mangez couché-e, à demi-assis-e ou que vous parlez la bouche pleine.

Quelle est la meilleure position pour recevoir un repas ?

La personne qui vous aide à prendre votre repas doit être assise bien en face de vous, à la même hauteur ou un peu plus bas.



Comment prendre les médicaments ?

Si les médicaments ne peuvent pas être avalés entiers sans risque de fausse route, demandez à votre médecin s'ils peuvent être écrasés. Si c'est le cas, mélanger-les avec un yogourt ou une compote. Sinon, demandez des médicaments que l'on peut écraser ou couper en petits morceaux.

Pourquoi l'hygiène bucco-dentaire est-elle importante ?

L'hygiène dentaire est indispensable pour une bonne mastication et une déglutition correcte. Après chaque repas, brossez vos dents ou votre prothèse dentaire. Si nécessaire ajoutez un manchon à votre brosse pour faciliter la prise. La nuit, enlevez, nettoyez et gardez votre prothèse au sec.

Informations pratiques

Contacts

Hôpital des Trois-Chêne

Chemin du Pont-Bochet 3, 1226 Thônex
Logopédistes, ☎ 022 305 65 75

Hôpital de Bellerive

Chemin de la Savonnière 11, 1245 Collonge-Bellerive
Logopédistes, ☎ 022 305 75 40

Hôpital de Loëx

Route de Loëx 151, 1233 Bernex
Logopédistes, ☎ 022 727 25 02

Pour en savoir plus

Vivre au quotidien avec des troubles de la déglutition. Ce guide pratique pour la personne âgée et ses proches propose également des listes d'aliments conseillés et déconseillés. Virginie Ruglio, Paris, 2012

Site de l'Association romande des logopédistes diplômées (ARLD) :

➔ <http://arld.ch>

Vidéo illustrant la déglutition :

Site de youtube, taper : Animation - Déglutition et fausse route

Mixiton, une application gratuite, propose diverses recettes avec des aliments adaptés.

Guide pratique de cuisine mixée, publié par le CHU de Nîmes. Entrez le titre dans un moteur de recherche sur Internet.

La texture mixée, document en format pdf à disposition sur le site Internet de l'Hôpital du Valais.

Cette brochure, testée auprès des patient-es, a été réalisée par les logopédistes de l'Hôpital des Trois-Chêne, Service de médecine interne et de réhabilitation Trois-Chêne et Service de gériatrie, avec la collaboration du Groupe d'information pour patient-es et proches (GIPP) des HUG.