

Si la mastication est possible, la stimuler en frottant sur les joues ou par la prise de boisson bien fraîche ou gazeuse, ou un glaçon à sucer, avant le repas.

Positionner les aliments au milieu de la langue et exercer une pression de la fourchette ou de la cuillère sur la langue.

Veiller à ce que les quantités mises en bouche ne soient ni trop, ni trop peu.

Prendre le temps de mâcher, par petites bouchées, avec des prises espacées de quelques secondes.

La texture des aliments demande à être adaptée :

- ▶ en utilisant des produits facilement ingérables comme les purées, les soufflés, les quenelles, les mousses, les crèmes, les flans ;
- ▶ en transformant les préparations sous forme hachée, moulinée, mixée ;
- ▶ en liquéfiant les mets à l'aide de bouillons ou de sauces ;
- ▶ en cuisant les poissons et les légumes à la vapeur et à l'eau, plutôt qu'en friture ou rissolage.

Eviter les aliments secs, dispersibles (lentilles, riz, semoule, ...), filandreux (poireau, céleris, viandes braisées, ...) et ceux avec une double texture solide / liquide (agrumes, raisin, tomate, ...).

Quand les troubles de la déglutition surviennent parce que les aliments sont trop liquides, il est possible de les épaissir avec :

- ▶ des corps gras comme la crème fraîche, l'huile ou le beurre ;
- ▶ des jaunes d'œufs pour les soupes et les crèmes desserts ;
- ▶ de la poudre épaississante, préparation instantanée au goût neutre (non remboursée) ;
- ▶ un gélifiant alimentaire animal ou végétal (Agar Agar).

Fiche conseil

Les troubles de déglutition

Quand la personne boit : « fausse route » aux liquides
Quand elle mange : « fausse route » aux solides

En cas de première "fausse route", vous pouvez arrêter momentanément la prise alimentaire ou de boisson, puis essayer à nouveau



L'absence de toux ne signifie pas obligatoirement absence de fausse route

Avec la collaboration d'Anne LEYMARIE-SELLES, orthophoniste

Plateforme CPS Bassin Grenoblois - GCS MRSI
Parc Héliopolis - 16 rue du Tour de l'Eau -
38400 - Saint Martin d'Hères
 04 76 24 90 38

Novembre 2012

Installation

Habituellement, plusieurs mécanismes se mettent en place lors de la déglutition pour éviter que les aliments et les boissons n'aillent dans les voies respiratoires, et soient bien amenés dans l'œsophage.

Il arrive que ces mécanismes soient altérés par la maladie, **aussi il est important de protéger les voies respiratoires par la position du corps et de la tête lors de la prise d'aliments et / ou de boissons, telle que sur le schéma :**



- installation confortable et stable,
- position la plus assise possible,
- buste le plus droit possible,
- tête droite ou légèrement penchée en avant (la tête levée ouvre les voies respiratoires),
- menton légèrement rentré sur la poitrine,
- coussins si besoin pour caler la tête, le buste.

Positionner la personne **alitée, semi-assise**.

Il est important que :

- ▶ la prise de repas se fasse dans le calme (sans télévision, ni radio), sans sollicitations extérieures inutiles, perturbatrices ;
- ▶ la personne, tant qu'elle peut, boive ou mange seule pour mieux se concentrer sur cette action, en utilisant des couverts adaptés, une paille anti reflux, ... ;
- ▶ la personne évite de parler la bouche pleine ;
- ▶ les aliments soient réchauffés si le temps de repas est long.

Pour faire manger ou boire la personne, s'installer : **en face**,

en position assise, plus bas que le visage de la personne.

Pour la faire boire, mettre le liquide au contact de la lèvre supérieure et attendre la réaction réflexe. Puis enlever le verre du contact avec la lèvre, dès la déglutition et donner gorgée après gorgée.

« Fausse route aux liquides »

- ▶ Dans un premier temps, prendre des liquides plus épais tels les nectars de fruit, le jus de tomate, les sorbets, les smoothies ; ou utiliser de la poudre épaississante ;
- ▶ Boire en gardant la tête baissée. Cela est possible en utilisant des contenants à ouverture large comme une coupe de fruits, un bol ou un gobelet avec découpe nasale



ou un verre sip tip



A ce stade, les verres dit « canard » n'ont plus leur place car ils obligent à une bascule de la tête en arrière ;

- ▶ Lorsque le trouble est plus important, consommer de l'eau gélifiée aromatisée, achetée en pharmacie ou magasins spécialisés (non remboursée) ou préparée selon les recettes :

Recette de l'eau gélifiée

Pour 1 litre d'eau, 20 g de gélatine en poudre ou 8 feuilles de gélatine, sirop ou jus de fruit.

Faire chauffer un demi-litre d'eau (sans ébullition). Mettre la gélatine préalablement ramollie avec de l'eau froide.

Fouetter. Rajouter hors du feu, le reste d'eau et le sirop ou jus de fruit pour parfumer. Verser dans des petits récipients. Placer au réfrigérateur.

Se conserve au froid pendant 48 heures après la préparation.

Servir frais mais non glacé.

À la place de la gélatine animale, utiliser un gélifiant alimentaire végétal (extrait d'algues marines) AGAR AGAR
4 g / litre (soit 1 cuillère à café bombée)

Délayer dans le liquide froid. Porter la préparation à ébullition. Gélification au refroidissement