

Conseils et recommandations

Les aliments solides

Positionner les aliments au milieu de langue et exercer une pression avec la cuillère.

Les textures doivent être adaptées à la sévérité du trouble de déglutition. Préférez :

- Les aliments: hachés mixés ou moulinés: mousses, terrines, flans, etc. liés par des sauces

Évitez :

- Les aliments fragmentés: biscuits secs, biscottes, semoules, riz, etc.
- ou filandreux
- ou à double texture: les fruits juteux, potage avec grumeaux

Il est possible d'épaissir avec des corps gras ou gélifiants.



Et pour les médicaments?

Si les médicaments ne peuvent pas être avalés entiers, demandez à votre médecin s'ils peuvent être écrasés. Si c'est le cas, mélanger-les avec un yaourt/compté.

Les liquides

Préférez des boissons fraîches, chaudes, gazeuses avec beaucoup de goût ou des liquides plus épais (les nectars/jus de fruit, les sorbets, les smoothies). Si le trouble est plus important, utiliser de l'eau gélifiée (pharmacie/magasins spécialisés) ou préparée selon la recette proposée (**cf fiche conseil hydratation**).

Évitez de boire au goulot, à la paille ou dans un gobelet à bec.



Hygiène bucco-dentaire

L'hygiène dentaire est indispensable pour une bonne mastication et une déglutition correcte. Après chaque repas, il est nécessaire d'avoir les dents ou la prothèse brossée.



TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

- en fin de vie -

Fiche Conseil



??



*La personne avale de travers ?
Que proposer ?*

**Quand la personne boit on parle de
“fausse route” aux liquides
Quand la personne mange on parle de
“fausse route” aux solides**

Repères et définition

Qu'est-ce qu'une fausse route ?

On parle de "fausse route" quand les aliments/liquides ne transitent pas correctement de la bouche vers l'estomac. Les aliments solides ou liquides passent alors dans les voies respiratoires au lieu de suivre la voie normale.

Cela déclenche en général une toux réflexe destinée à dégager le conduit respiratoire. Lorsque la toux ne se déclenche pas, on parle de fausse route silencieuse.

Lorsque les aliments passent dans les voies respiratoires, il existe alors des risques d'infection pulmonaire. C'est pourquoi il est important de les éviter au maximum.

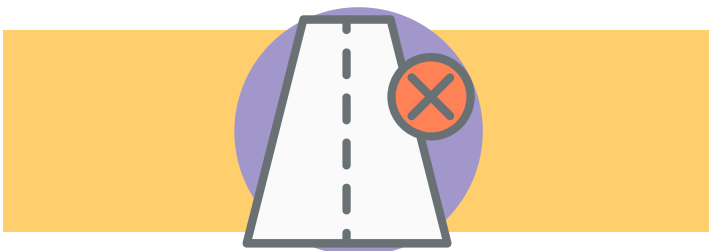


Comment cela peut se manifester ?

Un trouble de la déglutition se manifeste par :

- 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 respiratoires après les repas.

Les symptômes peuvent survenir parfois un peu à distance du moment du repas.



Conseils et recommandations

Comment prendre le repas ?

Il est important que la prise de repas se fasse dans le calme (sans télévision, ni radio), sans sollicitations extérieures et en prenant le temps.

La personne, tant qu'elle peut, boit ou mange seule pour mieux se concentrer sur cette action, en utilisant du matériel adapté si besoin.

Avaler chaque bouchée avant de reprendre la suivante. Faire des pauses, si la fatigue se fait sentir. Les aliments peuvent être réchauffés si le temps de repas est long. Et si besoin, prendre plusieurs collations dans la journée. Prendre les solides et les liquides séparément, à tour de rôle.

Quelle est la meilleure position ?

La position doit être la plus assise possible, le dos droit relevé à 90°, tête légèrement penchée en avant, menton vers la poitrine (coussins si besoin pour caler la tête). Evitez de basculer la tête en arrière pour avaler.

Si la personne à besoin d'aide

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

Pour faire boire, mettre le liquide au contact de la lèvre supérieure et attendre la réaction réflexe. Enlever le verre entre chaque déglutition, donner gorgée après gorgée.

