



Conseils pratiques

Pour plus d'informations

- **Association des diététiciens de langue française**
35 allée Vivaldi - 75012 Paris
Tél. : 01 40 02 03 02 - www.adlf.org
- **Fédération Nationale des orthophonistes**
145 bd Magenta - 75010 Paris
Tél. : 01 40 35 63 75 - www.orthophonistes.fr
- Il existe différentes associations de patients et de familles en rapport avec les différentes pathologies.

Aide à la préparation des repas

- Il existe des livres de recettes mixées.
Vous pouvez contacter l'orthophoniste ou la diététicienne pour obtenir des références.
- Laboratoires fournisseurs d'eau gélifiée et d'épaississant (*voir en pharmacie*)

Numéros utiles

- SAMU 15
- Pompiers 18
- Urgence portable 112



Troubles de la déglutition

Prévention des fausses routes

dans les atteintes neurologiques chez l'adulte

Sommaire

Définition	3
Quand on avale	4
Les intervenants	5
Le rôle de chacun	5
Prévenir les troubles	6
En cas de fausses routes	7
Déroulement du repas	8
Alimentation	10
Conseils pratiques	12

Ce livret est destiné au patient, à son entourage, au personnel soignant et aux aidants.

Alimentation

Aliments

Exemples d'aliments à privilégier ou à éviter (liste non exhaustive)

A CONSEILLER

• Fluides

flan
compote
crème
purée...

• Epais

légumes écrasés
omelette
fromage fondu
fromage blanc
camembert
pain trempé...

• Haché

viande
poisson...

A EVITER

• Liquide

eau, lait
café, thé
jus de fruits...

• Granuleux

riz, biscotte
semoule, couscous
maïs, coquillettes...

• Filandreux

blanc de poulet, jambon cru
endives, poireaux
haricots verts,
ananas, rhubarbe...

• Solides

pain, viande grillée
crudités, spaghetti...

Alimentation

Progression

Pour éviter les fausses routes, on respectera la progression suivante :

Les aliments mixés, allongés avec une sauce ou un bouillon sont autorisés.

BOISSONS

- Boissons gélifiées
- ↓
- Boissons épaissies
- ↓
- Boissons pétillantes
- ↓
- Boissons normales

L'eau gélifiée et l'épaississant sont disponibles en pharmacie

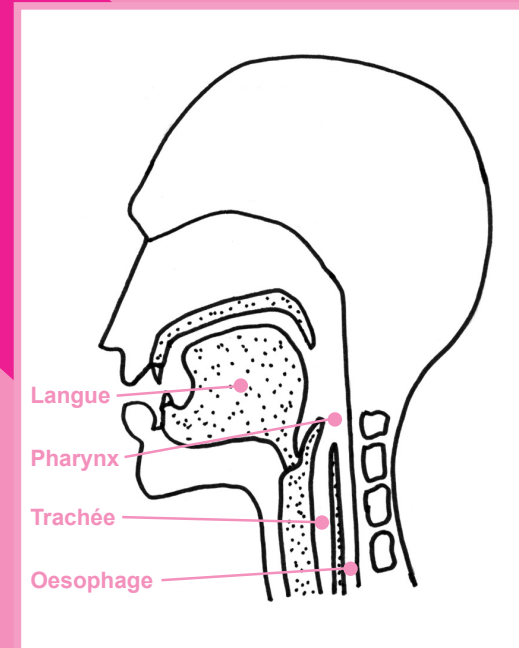
ALIMENTS

- Alimentation par sonde
- ↓
- Alimentation complètement mixée
- ↓
- Alimentation hachée finement
Éviter les textures sèches et collantes
- ↓
- Alimentation hachée avec ajout de petits morceaux tendres
Éviter filandreux, granuleux, friables
- ↓
- Alimentation avec aliments tendres
Éviter filandreux, granuleux, friables
- ↓
- Alimentation normale
Tout est autorisé

Définition

La déglutition est l'acte d'avalier :

c'est faire passer le bol alimentaire de la bouche dans le pharynx, puis de l'œsophage dans l'estomac.



Dans la bouche, on mâche les aliments, la langue les entraîne vers l'arrière :

PHASE VOLONTAIRE

Dans le pharynx, le réflexe de déglutition se déclenche, la trachée se ferme pour éviter les fausses routes :

PHASE REFLEXE

Dans l'œsophage, le bol alimentaire descend dans l'estomac :

PHASE REFLEXE

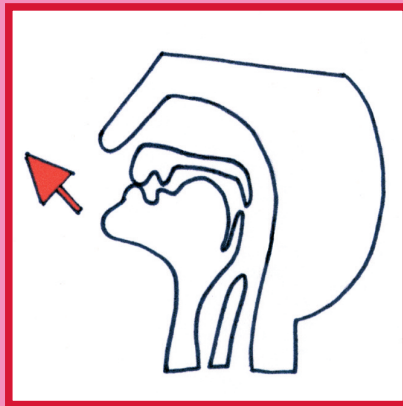
Quand on avale

Faire



Baisser la tête

Ne pas faire

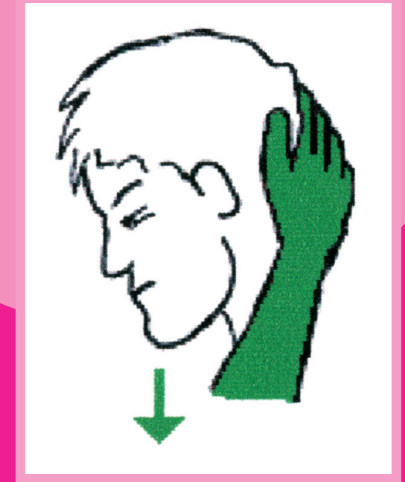


Lever la tête

Déroulement du repas

Pendant

- Faire baisser la tête
- Inciter à mâcher et à avaler
- S'assurer que la bouche est vidée
- Faire des pauses à chaque bouchée
- Faire tousser de temps en temps
- Ne pas faire parler en mangeant



Après

- Retirer le plateau dès la fin du repas
- Ne laisser ni aliments, ni boissons dans la chambre
- Laisser la personne assise 20 minutes après le repas

Déroulement du repas

Quand on fait manger la personne hospitalisée

ou quand elle mange seule en chambre ou en salle à manger

Avant

- **Installation**

la personne est bien assise, la table bien positionnée

- **Environnement**

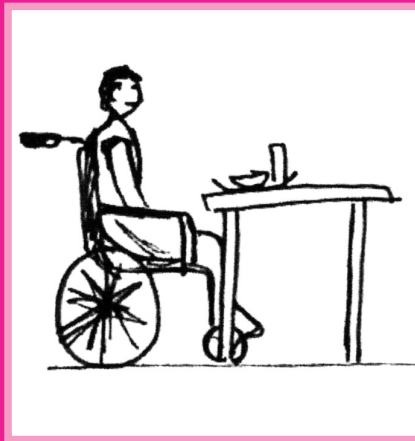
l'ambiance est calme, sans radio et sans télévision

- **Présentation**

le plat est appétissant et le plateau bien présenté

- **S'assurer des goûts**

vérifier que les goûts de la personne soient respectés



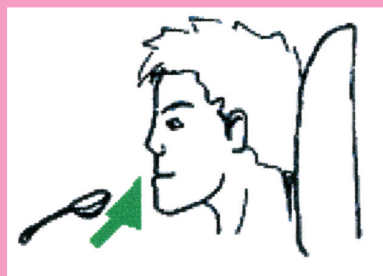
Pendant

- **S'asseoir face à la personne**

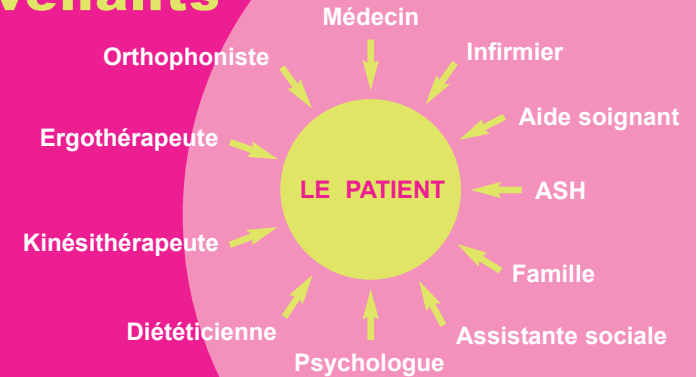
- **Donner de petites bouchées**

- **Présenter la cuillère par le bas**

- **Privilégier le chaud et le froid, pas le tiède**



Les intervenants



Le rôle de chacun

- **Médecin** : pose et annonce le diagnostic.
- **Infirmier** : éduque le patient, supervise le repas, pratique l'aspiration et la manœuvre de Heimlich si besoin.
- **Aide soignant** : installe le patient, vérifie le plateau, aide et surveille le repas.
- **ASH** : connaît les patients ayant des troubles de déglutition, accompagne l'aide soignant pour la distribution des repas, alerte en cas de risque.
- **Diététicienne** : compose les menus selon les besoins du patient (régimes associés, textures, goûts, habitudes).
- **Orthophoniste** : fait le bilan, pratique la rééducation de la déglutition, informe le patient, la famille et l'équipe.
- **Kinésithérapeute** : pratique une rééducation pour assurer le maintien du tronc et de la tête et travaille la respiration.
- **Ergothérapeute** : adapte l'installation du patient au fauteuil et conseille le matériel nécessaire.
- **Psychologue** : aide et soutient le patient et son entourage dans ses difficultés.
- **Assistante sociale** : assure le lien avec les intervenants au domicile, met en place des aides humaines et financières.
- **Famille** : doit s'informer pour comprendre le trouble, aide le patient à respecter les consignes de sécurité.

Prévenir les troubles

Au cours des repas :

certains signes peuvent annoncer un trouble de déglutition.

En dehors des repas :

d'autres signes sont à surveiller et certaines fonctions à vérifier.

SIGNES D'ALERTE

- Peur de passer à table
- Trop grosses bouchées
- Stockage des aliments dans les joues
- Douleur à la déglutition
- Toux
- Bave
- Durée du repas : trop court ou trop long

SURVEILLER

- La déshydratation
- La perte de poids
- Les encombrements bronchiques

VERIFIER

- **L'état buccal** : dents, appareil dentaire, langue, gencives
- **La motricité bucco-faciale** : lèvres, joues, langue
- **La sensibilité bucco-faciale** : au chaud, au froid, à la consistance
- **L'état cognitif** : compréhension, mémoire, attention et concentration
- **Le comportement** : agitation, dépression, conscience des troubles

En cas de fausses routes

SIGNES D'ETOUFFEMENT

- Grimaces
- Changement de la coloration de la peau
- Suffocation
- Transpiration

FAIRE

- Garder son calme
- Faire tousser et cracher
- Pratiquer la manœuvre de Heimlich
- Appeler le SAMU

Si besoin, l'infirmière pratique une aspiration trachéale

NE PAS FAIRE

- Mettre la tête en arrière
- Taper dans le dos

Manœuvre de Heimlich



Exercer une forte pression de bas en haut pour expulser le corps étranger