



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

**299** chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



**Equipe Mobile d'Expertise**  
**en Réadaptation**

Contact EMER 83  
[emer83@salinsdebregille.com](mailto:emer83@salinsdebregille.com)

*Tél : 04 94 35 96 40*

***Livret déglutition***



# Troubles de la déglutition

## *Prévention* des fausses routes

dans les atteintes  
neurologiques  
chez l'adulte



Hôpitaux de  
Saint-Maurice

# Sommaire

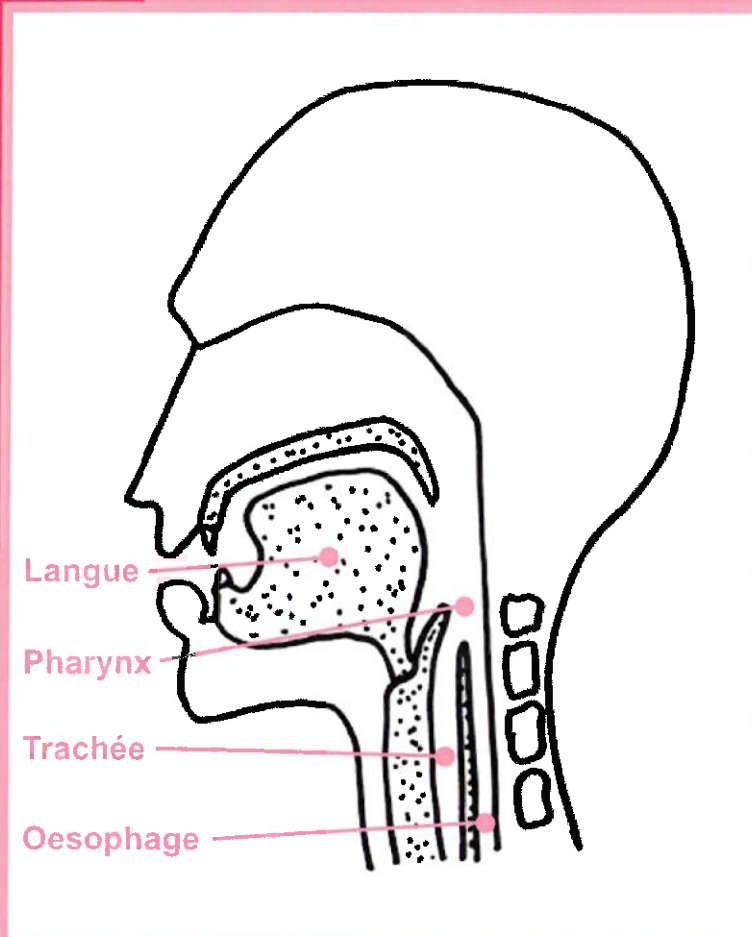
Définition . . . . .	3
Quand on avale . . . . .	4
Les intervenants . . . . .	5
Le rôle de chacun . . . . .	5
Prévenir les troubles . . . . .	6
En cas de fausses routes . . . . .	7
Déroulement du repas . . . . .	8
Alimentation . . . . .	10
Conseils pratiques . . . . .	12

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

# 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 :

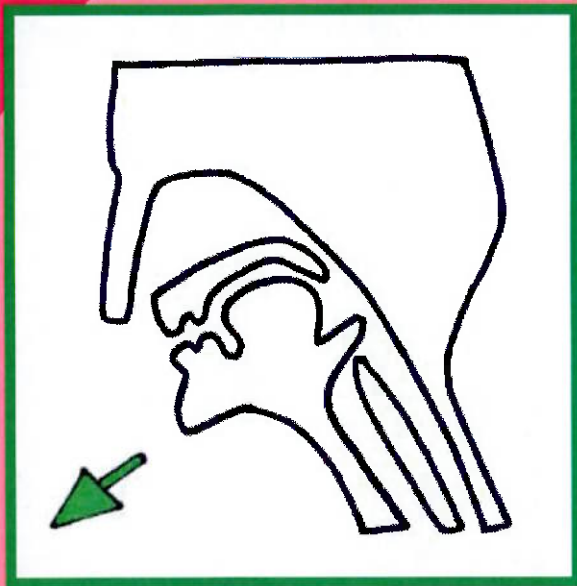
**PHASE REFLEXE**

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

**PHASE REFLEXE**

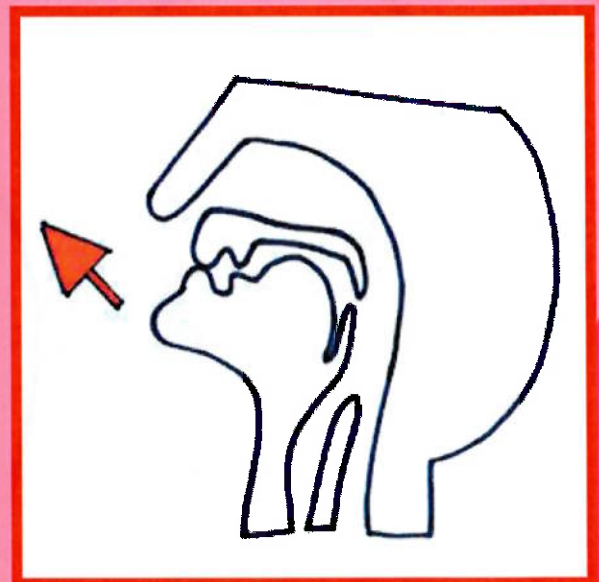
# Quand on avale

Faire



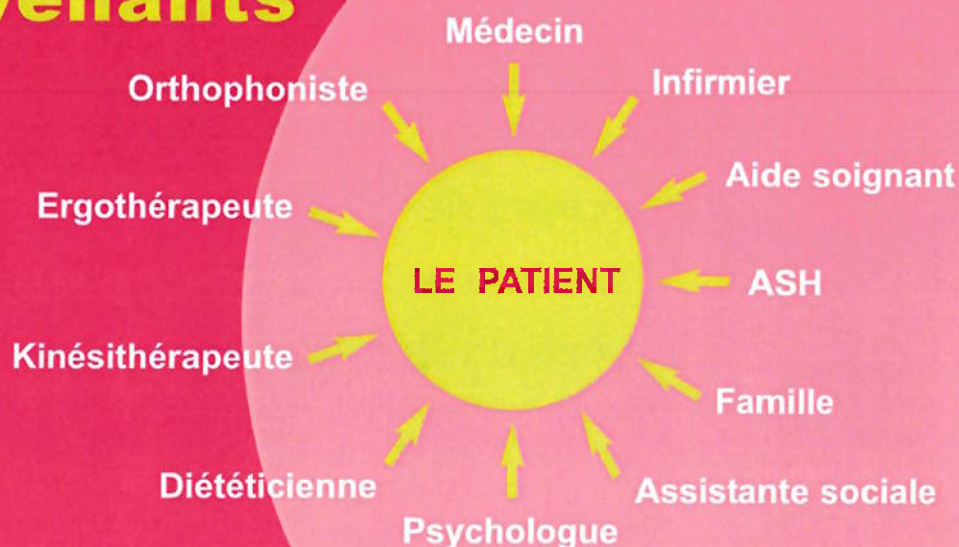
Baisser la tête

Ne pas faire



Lever la tête

# 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



# 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



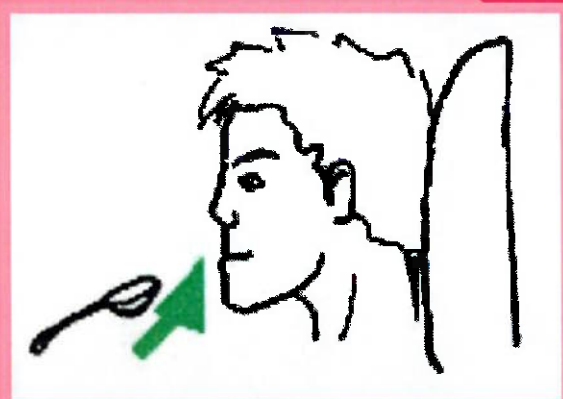
## Pendant

- **S'asseoir face à la personne**

- **Donner de petites bouchées**

- **Présenter la cuillère par le bas**

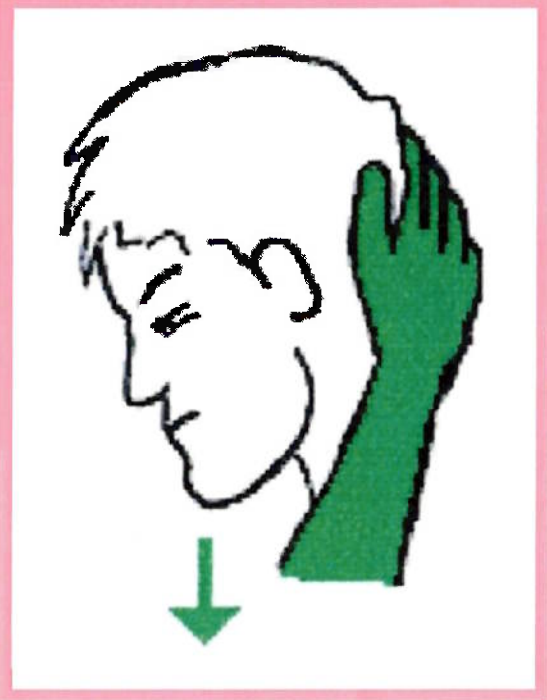
- **Privilégier le chaud et le froid, pas le tiède**



# 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

# 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*

# 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...



## 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](http://www.adlf.org)
- **Fédération Nationale des orthophonistes**  
145 bd Magenta - 75010 Paris  
Tél. : 01 40 35 63 75 - [www.orthophonistes.fr](http://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

### **Définition des textures :**

- **Liquide** : boisson standard comme de l'eau (non pétillante), vin, thé ou café.
- **Liquide peu épaissi** : jus de fruits avec pulpe, eau mélangée avec un peu de compote de fruits (1 cuillerée à soupe de compote dans un verre standard -150ml-).
- **Liquide épaissi** : potage, yaourt, nectars, eau mêlée de compote (3 cuillerées à soupe de compote pour un verre), eau gélifiée standard.
- **Texture molle** : fruits cuits, poisson, purée de légumes.
- **Haché** : seuls les aliments durs à mâcher (viande) sont coupés à la main ou brièvement mixés.
- **Mouliné** : tous les aliments sont passés au mixeur pour lisser les morceaux durs, tout en gardant un peu la texture des aliments.
- **Mixé** : tous les aliments sont passés au mixeur pour lisser très finement les morceaux. (essayez de ne pas mélanger les légumes avec les féculents et la viande car il est important de pouvoir différencier les goûts pour conserver du plaisir).

### **Techniques d'épaississement des liquides :**

**Eau gélifiée** : 25 g de gélatine en feuille pour 1 litre d'eau. Faire tremper les feuilles de gélatine, les égoutter, les incorporer dans l'eau chaude, aromatiser (sirop, jus de fruits, extraits de vanille, café, thé tisane etc...) répartir en portions individuelles et conserver au réfrigérateur (48 h maximum).

**Agar-Agar** : 4 g d'Agar-Agar pour 1 l d'eau. Ajouter au liquide en ébullition, laisser cuire quelques minutes en remuant, aromatiser et répartir en portions individuelles qui seront conservées au réfrigérateur.

**Epaississant du commerce** : Gel Mix, Magic Mix, Epailiss, Thicken up neutre, clinutren, Gerlinéa...

Dosage en fonction du mode d'emploi et de la viscosité souhaitée.

**Procédés artisanaux** : Féculé, tapioca, flocons de pommes de terre, semoule fine, farines instantanées pour bébé, pulpe de fruits...