

# Les troubles de la déglutition

La déglutition est un geste vital qui nous permet d'avaler notre salive et surtout de nous nourrir.

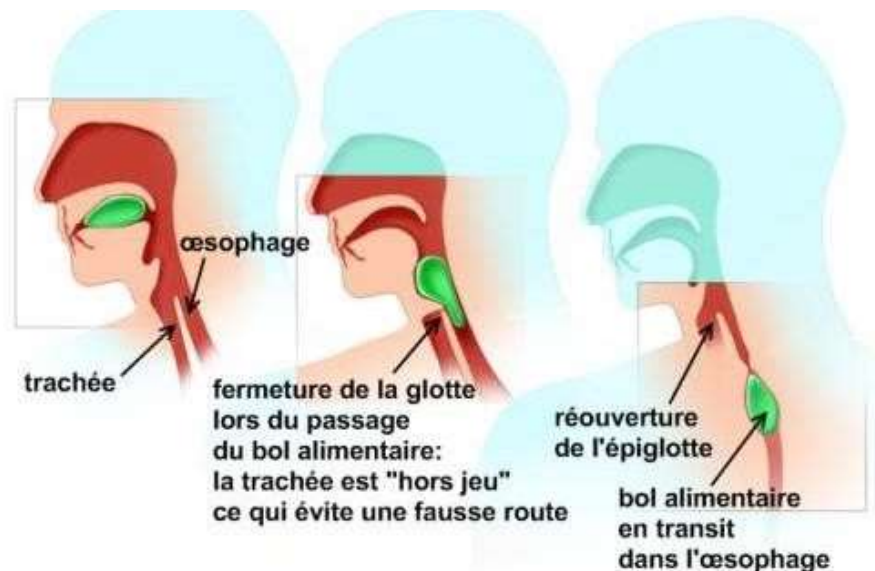
Lorsqu'elle ne pose aucun problème, c'est un acte auquel on ne pense jamais.

Mais il en est autrement lorsque l'on éprouve des difficultés à avaler. Outre l'inconfort qui en résulte, les troubles de la déglutition peuvent avoir des conséquences sur la santé et sur votre qualité de vie.

## Qu'est-ce que la déglutition ?

Pour manger, la nourriture est mise en bouche et mastiquée pour former une boule homogène compacte appelée bol alimentaire. Ensuite, les muscles arrière de la langue et de la gorge se resserrent pour propulser le bol vers l'arrière.

A ce moment, les voies respiratoires se ferment afin que les aliments ne suivent qu'une seule voie : l'œsophage qui conduira le bol alimentaire vers l'estomac.



La commande nerveuse d'une partie des muscles de la déglutition peut être déficiente, si bien que le déroulement habituel de la déglutition est perturbé. Les patients peuvent ressentir un blocage des aliments au fond de la gorge. Un réflexe de toux peut se produire au moment d'avaler les aliments ou les boissons ce qui traduit une « fausse-route », c'est-à-dire un passage de l'aliment ou de la boisson dans les voies respiratoires.

La douleur, la gêne et l'anxiété au moment de se mettre à table peuvent être à l'origine de carences nutritionnelles et d'une déshydratation. Cet état de dénutrition augmente le risque d'infections, de chutes et accroît la perte d'autonomie.

Les « fausses routes » à répétition peuvent entraîner un encombrement des bronches et des infections pulmonaires.

# Les troubles de la déglutition

## Quels sont les signes qui doivent vous alerter ?

- ⌘ La toux, l'étouffement, la suffocation immédiatement après la déglutition
- ⌘ La toux retardée (dans la minute qui suit la déglutition)
- ⌘ Présence d'une voix gargouillante dans la minute qui suit la déglutition
- ⌘ Présence d'une voix d'intensité très diminuée (voix voilée) dans la minute qui suit la déglutition
- ⌘ Un besoin de se racler la gorge récurrent
- ⌘ L'allongement du temps de repas
- ⌘ Des régurgitations, un reflux nasal
- ⌘ Une angoisse, une appréhension vis-à-vis des repas
- ⌘ Une perte de poids



**Attention**, les fausses routes peuvent être silencieuses. Seule l'observation vigilante des autres signes que la toux permet de prendre en charge précocement les troubles de la déglutition.

## Comment faciliter la déglutition des aliments et des boissons ?

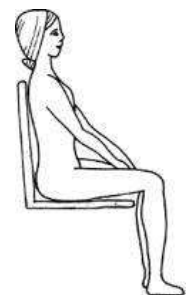
### L'environnement

- ✓ Prenez vos repas dans une ambiance détendue et conviviale, éviter les distractions au cours des repas (télévision, conversation,...etc.)
- ✓ Pour boire, utiliser des contenants à ouverture très large (bol, coupe à fruit,...). Ceci vous évitera d'avoir à pencher la tête en arrière au moment d'avaler. Ne pas hésiter à laisser les fonds de verre. Une paille peut être utilisée avec prudence.
- ✓ Il existe aussi des aides techniques qui peuvent faciliter la prise alimentaires (Verre à encoche nasale, couverts adaptés, tapis antidérapant,...etc.)
- ✓ Ne prendre qu'une bouchée à la fois. Ne pas prendre des bouchées trop importantes.

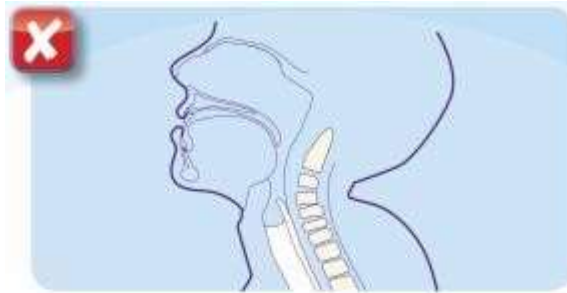


### La position, l'installation à table

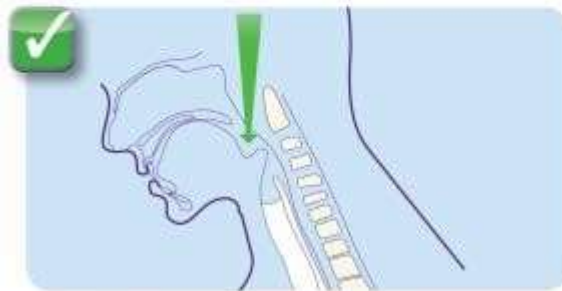
- ✓ Être assis bien droit (alignement tête-tronc) et fléchir légèrement la tête en avant (Menton sur la poitrine) au moment d'avaler



## Les troubles de la déglutition



Cette position favorise l'ouverture des voies respiratoires et peut donc créer des fausses routes.



Cette position favorise la fermeture des voies aériennes et ralentit le passage des aliments.

- ✓ Eviter absolument de boire ou de manger allongé ou semi-allongé
- ✓ Veiller à avoir des appareils dentaires adaptés et en place
- ✓ Attendre au moins 1h après le repas avant de se mettre en position allongée

### Si une aide au repas est nécessaire :

- ✓ S'asseoir en face de la personne afin d'éviter la rotation de la tête, légèrement plus bas afin d'éviter à la personne de pencher la tête en arrière
- ✓ Ne pas engager de discussion
- ✓ Respecter le rythme de repas de la personne
- ✓ Proposer des quantités adaptées (1/2 cuillère à soupe ou 1 cuillère à café bombées)
- ✓ S'assurer que la bouche est vide entre chaque bouchée et à la fin du repas

### En cas d'accès de toux :

- ✓ Ne pas s'empêcher de tousser
- ✓ Ne pas donner de tapes dans le dos
- ✓ Ne pas faire boire

# Les troubles de la déglutition

## En cas de fausse route grave :

- ✓ Garder son calme
- ✓ Faire tousser et cracher
- ✓ Appeler le SAMU (15)

Si la fausse route entraîne un blocage complet de la respiration, il faut pratiquer immédiatement la manœuvre de « Heimlich » (cf. ci-dessous) pour expulser l'aliment coincé dans les voies respiratoires.



### En position debout

Elle consiste à comprimer brutalement la partie supérieure de l'abdomen (au-dessus du nombril) pour provoquer une surpression à l'intérieur du thorax et ainsi expulser le corps étranger hors des voies respiratoires.

- Placez-vous derrière la personne et collez-vous à elle.
- Passez vos bras sous les siens et entourez-lui la taille.
- Penchez la personne en avant.
- Placez un de vos poings fermé (paume orientée vers le sol) dans le creux de son estomac (au-dessus du nombril et sous le triangle formé par les côtes).
- Saisissez votre poing avec votre autre main.
- Maintenez vos coudes écartés au maximum pour ne pas appuyer sur les côtes de la personne.
- Si la personne est debout, passez une jambe entre les siennes pour avoir un bon point d'appui.
- Enfoncez le poing d'un coup sec, vers vous et vers le haut.

### En position allongée

- Se placer à genoux sur les jambes de la personne, celle-ci étant allongée sur le dos.
- Placer le talon de la main droite chez un droitier (gauche chez un gaucher) dans le creux de l'estomac (partie supérieure de l'abdomen, sous l'appendice xiphoïde, c'est à dire juste sous le triangle formé par les côtes).
- Placer l'autre main sur la première et exercer 5 à 6 compressions brutales en poussant vers le bas et vers l'avant (vers la tête de la victime).
- Nettoyer ensuite la bouche de la personne.



# Les troubles de la déglutition

## Comment adapter l'alimentation ?

Si vous avez des difficultés à manger, il est nécessaire de trouver des solutions permettant de maintenir une alimentation suffisante. Voici quelques conseils

### En cas de ...

Sensation d'aliments coincés

Difficultés à mastiquer

Toux fréquente avec l'eau plate

Toux fréquente avec tous les liquides

Reflux gastrique

Vomissements fréquents  
Repas longs (> 45 min.) et fatigants

### Il faut...

Eviter les aliments à petites particules, secs (lentilles, riz,...), les aliments fibreux (endives, poireaux,...), les aliments qui collent (pain de mie,...)  
Ajouter de la sauce, des matières grasses pour permettre aux aliments de « descendre » facilement.

Modifier la texture des aliments (viande hachée, purées de légumes, ...etc.), choisir des aliments qui s'écrasent en bouche.

Préférer les boissons bien fraîches ou chaudes, gazeuses, aromatisées, épaisses (ex : nectars, sodas, limonade)  
Eviter les boissons à température ambiante.

Opter pour des boissons épaissies (avec une poudre épaississante à prendre en pharmacie).

Eviter les aliments acides et épicés.  
(Attendre 1h avant de s'allonger après le repas)

Fractionner les repas en prenant des collations régulièrement



## Comment stimuler la déglutition ?

- ↳ Préférer les plats bien chauds ou bien froids
- ↳ Ne pas hésiter à faire réchauffer le plat en cours de repas
- ↳ Relever le goût des préparations au maximum (épices, aromates, ...)



## Comment adapter la texture des repas ?

- ‡ Lorsque les difficultés apparaissent mais restent minimales et que les « fausses routes » sont occasionnelles, une alimentation dite tendre ou hachée peut être préconisée.
- ‡ Lorsque les difficultés deviennent plus importantes, que les « fausses routes » se multiplient et que vous évitez un grand nombre d'aliments, la texture mixée/lisse devient toute indiquée.