CENTRE HOSPITALIER Angoulême

Un trouble de la déglutition ?

Guide à l'usage des patients et de leur entourage pour la prévention des fausses routes et la facilitation de l'alimentation.

Sommaire :

1. Définitions de la déglutition et de ses troubles ……page 3

2. Reconnaitre et prévenir les fausses routes……..page 4

3. Que faire en cas de fausses routes ?……page 5

4. Recommandations pour éviter les fausses routes……page 7

5. Idées de menus adaptés et recettes……page 13

6. Mémo……page 16

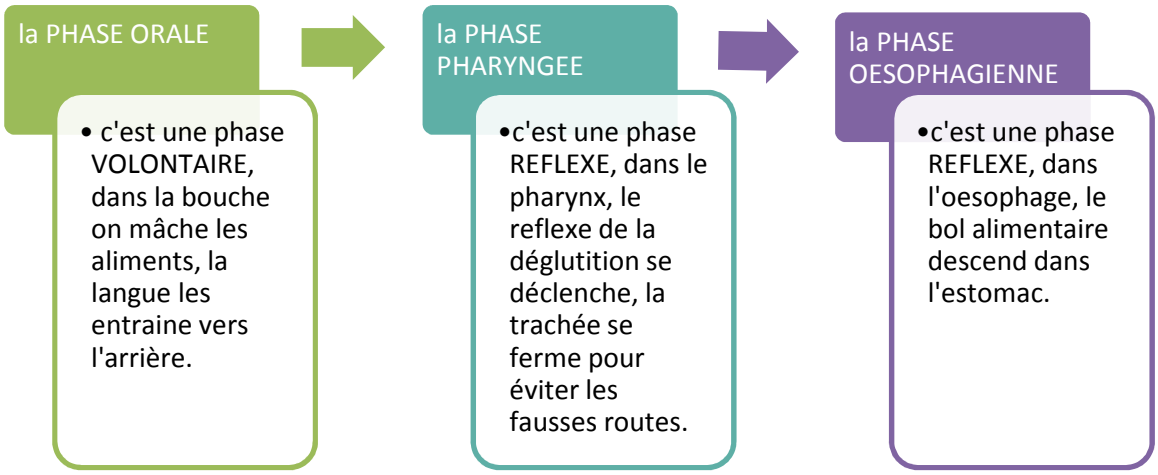
1. Définitions de la déglutition et de ses troubles

Qu'est-ce que c'est la déglutition ?

- La déglutition, c'est l'action d'avaler.

Nous avalons environ 1.5 litres de salive par jour ! C'est dire combien cette fonction est utilisée!

Elle se déroule en trois étapes :



Qu'est-ce qu'un trouble de la déglutition ?

La dysphagie, est le terme utilisé en cas de troubles de la déglutition.

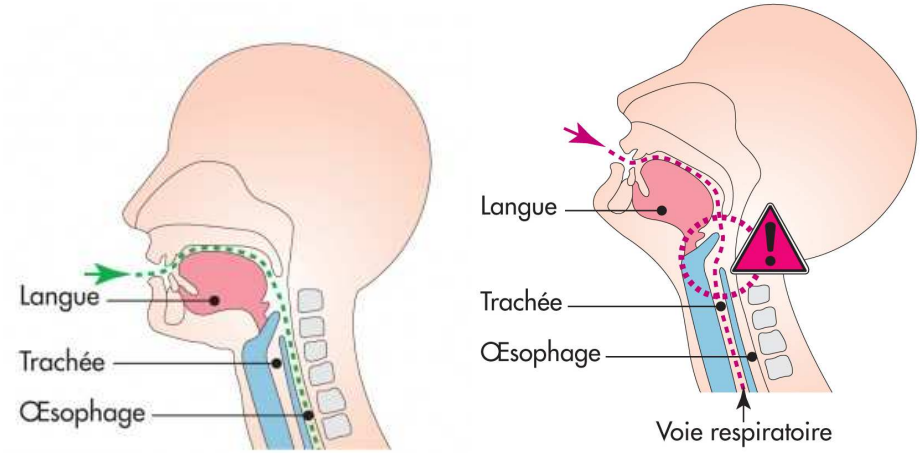
Il peut y avoir des difficultés lors de chaque phase de la déglutition.

Les causes d'un trouble de la déglutition peuvent être diverses, en voici quelque unes :

- liées au vieillissement : manque de force musculaire, mauvais état dentaire, récepteurs gustatifs altérés
- maladies neurodégénératives (Sclérose en Plaques, Maladie Alzheimer…)
- post-AVC
- affections de la sphère ORL (cancer ORL)
- musculaires (myopathies)
- médicaments (sècheresse muqueuse)

2. Reconnaitre et prévenir les fausses routes :

La fausse route est le résultat de troubles en phase oro-pharyngée : dans ce cas le bol alimentaire va vers les poumons (Cf. schéma ci-dessous), entrainant des complications pulmonaires.



Comment repérer une fausse route ?

On peut la repérer :

a) <u>Au cours du repas</u> :

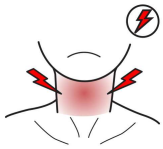
- pas de mastication / pas de fermeture des lèvres
- grimaces, transpiration, changement coloration de la peau, suffocation, impossibilité de parler/crier…
- toux, même à distance des repas
- liquides dans les voies nasales (écoulement par les voies nasales, sensation de nez bouché)

b) <u>De manière plus générale</u> :

- prise insuffisante de boisson
- la perte de poids
- les encombrements bronchiques, les infections pulmonaires répétées

Les signes suivants doivent vous alerter sur d'éventuels troubles de la déglutition :

- une appréhension des repas
- une toux (pendant et après les bouchées mais aussi à distances des repas)
- un bavage
- le stockage des aliments dans les joues
- une douleur à la déglutition
- la durée du repas : trop long ou trop court



3. Que faire en cas de fausses routes ?

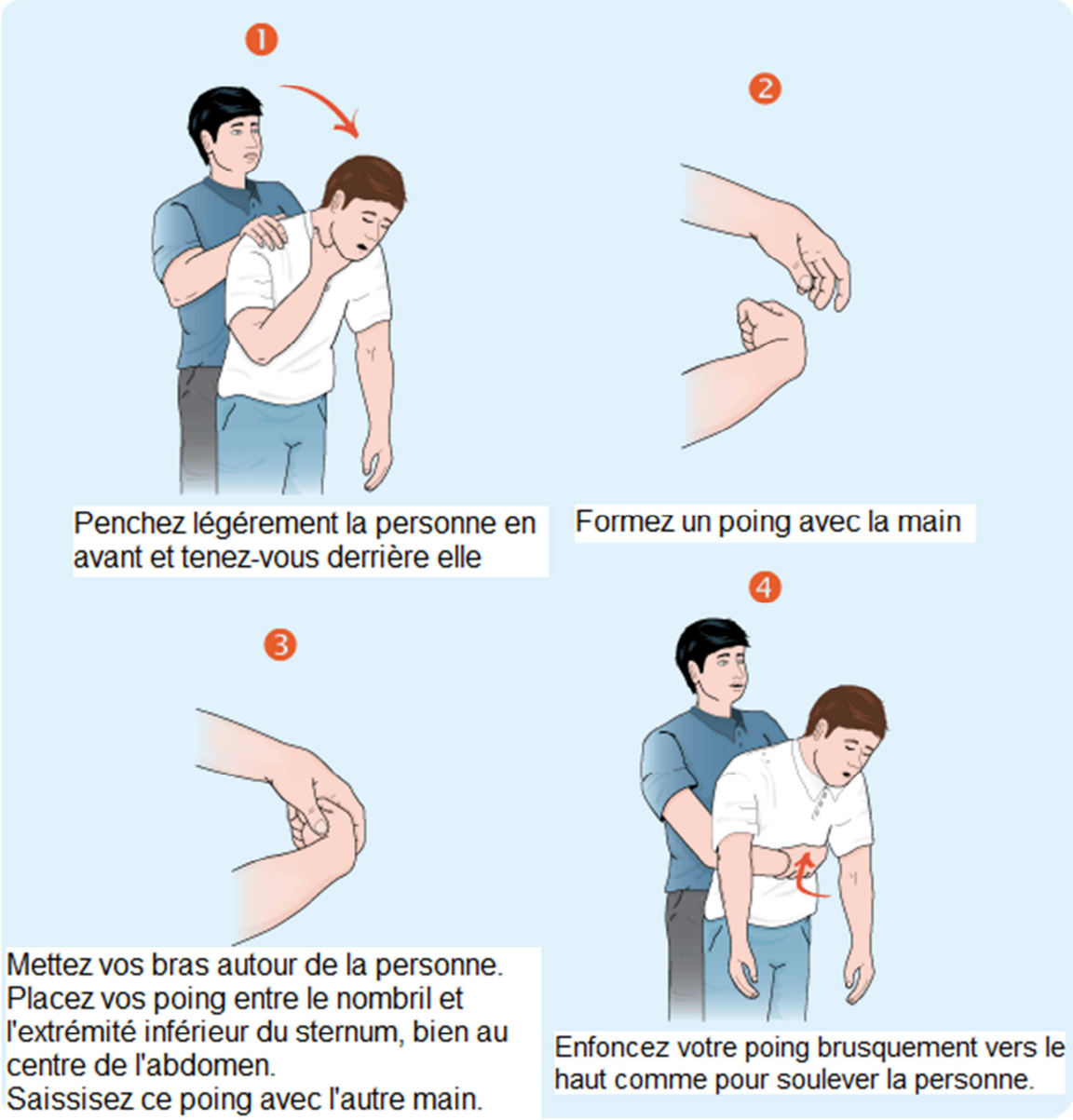
a) si vous faites une fausse route :

- essayez de garder votre calme
- tentez de tousser et de cracher

b) Si vous assistez à une fausse route :

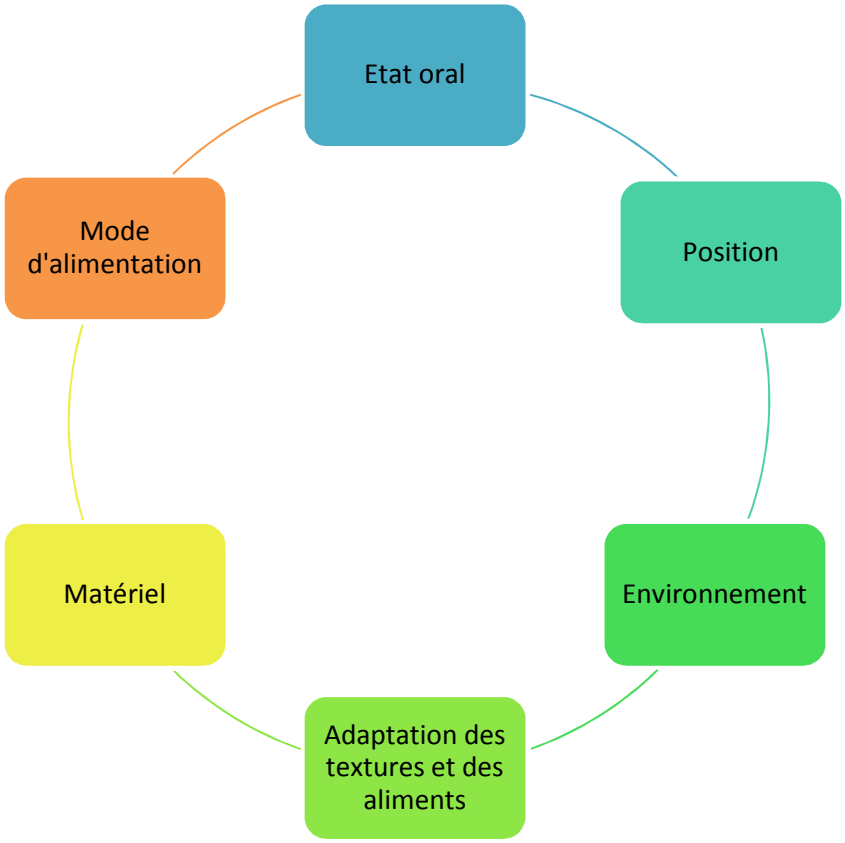
- gardez votre calme
- penchez la personne vers l'avant et tapez lui fort dans le dos seulement si la personne ne déclenche pas de toux spontanée

- En cas d'échec pratiquez la manœuvre d'Heimlich :



- appeler le SAMU, le 15 ou le 112

4. Recommandations pour éviter les fausses routes :



Etat oral :

- vérifier que votre bouche est hydratée et propre.
- assurez-vous que vos prothèses dentaires sont en place et adaptées.

Positions:

- assise, buste droit ou légèrement vers l'arrière (maximum 30 °) et menton fléchi sur la poitrine (un coussin placé dans le dos et une tablette pour s'accouder peuvent aider).
- si on vous aide à manger, la personne aidante se doit d'être assise au même niveau que vous pour vous éviter de lever la tête.
- interdire : la tête en arrière (moins de protection des voies aériennes).
- si vous avez une hémiplégie : possibilité de tester l'efficacité de la rotation de la tête vers le côté malade.

Par exemple :

Ne pas pencher la tête en arrière

Se tenir droit

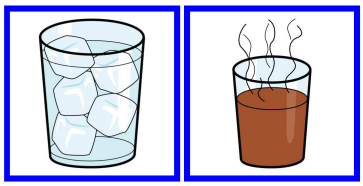
Baisser le menton contre la poitrine le temps d'avaler

Environnement :

- cadre agréable
- respecter le temps nécessaire au repas (pause d'au moins cinq secondes entre chaque bouchée)
- calme et absence de distraction (télévision et radio éteintes)

Adaptation des textures et des aliments :

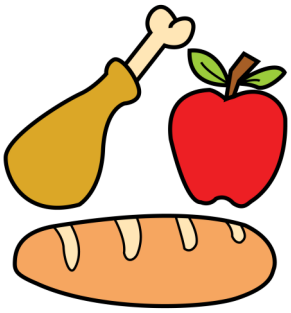
- privilégier les aliments et boissons stimulant la sensibilité buccale : épices, boissons pétillantes ou aromatisées, températures franches (froid, chaud)



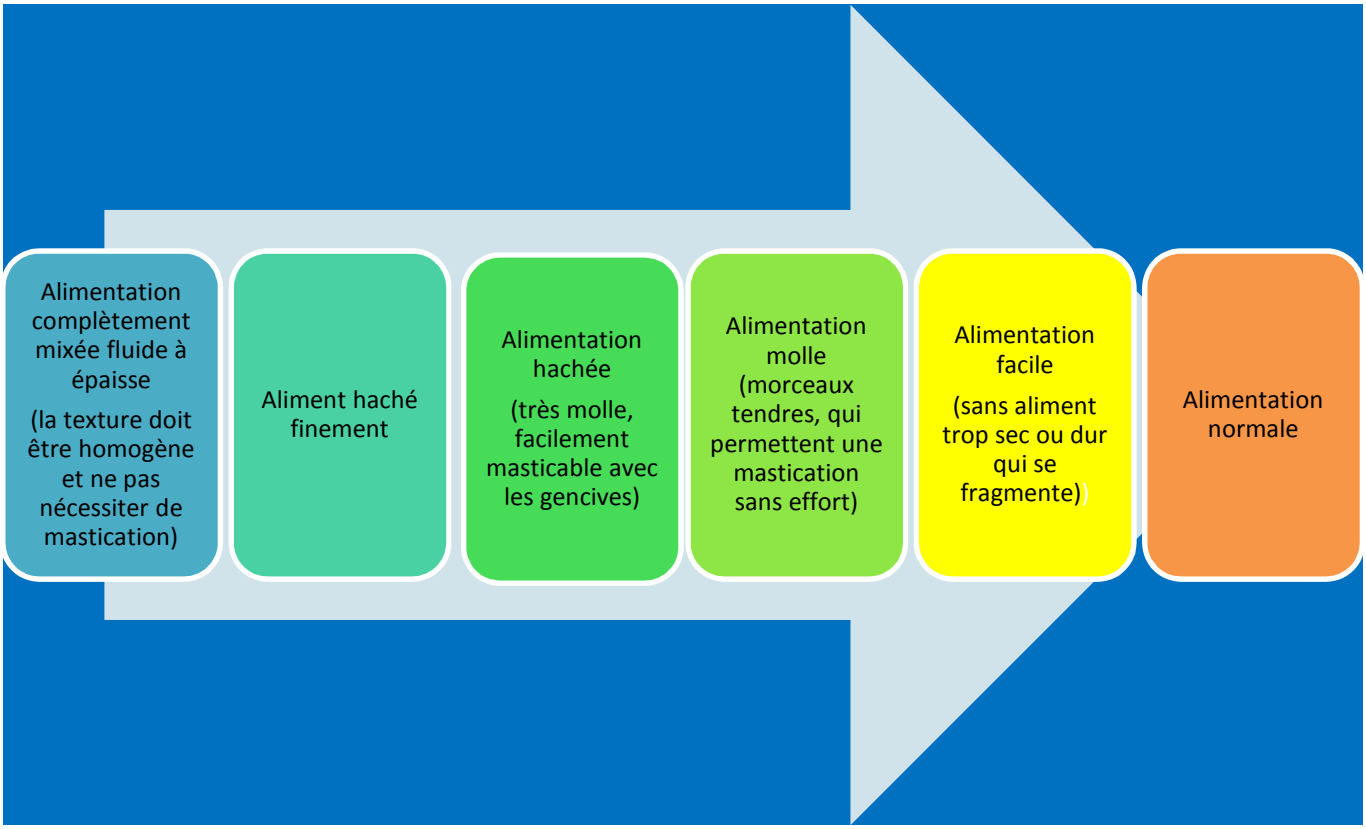
- interdire l'eau à température ambiante
- éviter certains aliments très fibreux (salade) ou en graines (coucous, riz) ou à texture enveloppante/collante (purée compacte). Cf. conseils
- si vous êtes fatigué, que vous toussez (toux après 5 à 10 bouchées/ fin repas) ou que la personne qui vous aide ressent que vous êtes fatigué: diminuer les quantités et fractionner les repas.
- s'il est nécessaire d'enrichir d'un point de vue nutritionnel votre plat vous pouvez introduire dans la préparation des ingrédients riches (jaune d'œuf, crème, beurre, lait en poudre, fromage râpé...).
- évitez les textures trop sèches, collantes, elles empêchent de bien avaler.

Voici un tableau pour vous repérer dans les textures :

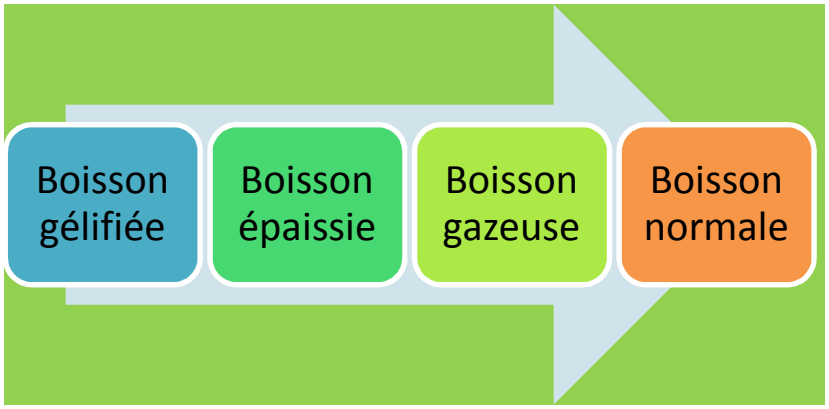
Les aliments peuvent être mixés ou écrasés à la fourchette, c'est vous qui trouverez la texture qui vous convient le mieux, n'hésitez pas à y ajouter une sauce ou une crème pour rendre le plat plus onctueux et plus ou moins fluide selon la consistance désirée.

Texture conseillée	**Boissons**	 **Aliments**	**A éviter**
Mixée	Eau gélifiée de type jelly Boissons épaissies de texture type gelée Toutes les boissons chaudes ou froides peuvent être épaissies avec de la poudre épaississante (ou de l'agar-agar si vous pouvez réchauffer la boisson pour la gélifier)	Bouillies Purées lisses Terrines et mousselines de légumes Potages épaissis Crèmes enrichies Compotes Fromages blanc Crème aux œufs Crème dessert	Aliments granuleux : riz, semoule, coquillettes, maïs, boulgour, blé quinoa biscottes, pois chiches, flageolets, petits pois, lentilles, haricots secs…
Mouliné Hachée	Liquides épaissis de texture crème anglaise	Pain au lait trempé Yaourt/petits suisses/faisselles/mousses Viandes, poissons et œufs mixés Purées à base de pommes de terre Hachis parmentier / soufflés	Aliments filandreux : blancs de volailles, jambon cru, endives, poireaux, haricots verts, épinards, asperges, ananas, rhubarbe…
Molle	Boissons gazeuses (sodas, eau pétillante), potages	Biscotte trempée, pain trempé Tomates/betteraves/crêpes fromage/pâté Viande hachée/jambon en morceaux/omelettes/ fondants/paupiettes de poisson/Moussaka/tartes salées/ hachis parmentier/lasagnes/brandade/pâtes (sauf coquillettes)/pommes rissolées/choux fleur/ brocolis/courgettes/carottes cuites Fromages/riz au lait industriel/semoule au lait Mosaïques et fruits au sirop (sans le jus) sauf ananas / banane / fruits mûrs à écraser/ éclair / choux / tarte sans morceaux	Aliments solides : (morceaux) Pain et viennoiseries qui s'émiettent facilement, viandes sèches sans sauce, fruits entiers juteux…

Afin d'éviter les fausses routes, quel que soit la texture initiale il faut établir une progression dans les textures des aliments. Si vous avez des difficultés à mâcher efficacement par exemple, on vous proposera plutôt une alimentation mixée ou molle, selon le degré de vos troubles.



Si vous avez des difficultés à avaler certaines boissons, il vous sera alors conseillé de les épaissir avec de la poudre achetée en pharmacie ou de l'agar-agar si la boisson peut être réchauffée.

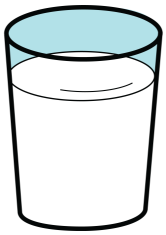


Matériel :

Les aides à éviter :

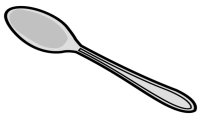
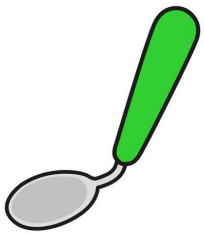
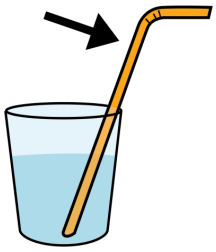
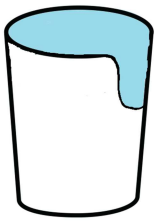
Limiter l'usage de :

Des verres canards (qui restent utile pour faire boire une personne allongé qui ne présente pas de fausses routes), les verres à petite ouverture, les cuillères à soupe



Ustensiles adaptés :

Les petites cuillères, les cuillères à dessert, les verres avec encoche nasale ou à grande ouverture, les pailles si vous maitrisez assez l'aspiration, les tasses à large ouverture avec anse (type mug).

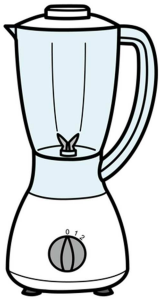
Mode d'alimentation :

- privilégiez les petites bouchées.
- prenez le temps de manger, accordez-vous des temps de pause de 5 à 10 secondes entre deux bouchées.
- positionnez les aliments au milieu de la langue (ou sur le côté sain si hémiplégie de la face), et pressez doucement la cuillère sur la langue.
- en cas de troubles gestuels ou cognitifs stimulez votre proche par des conseils («mâchez, appuyez fort la langue en haut et en arrière sur le palais, avalez »).
- vérifiez l'absence de résidus alimentaires dans la bouche en fin de repas.
- si possible, attendre 30 minutes avant de se mettre en position allongée.
- si vous avez des difficultés à la prise des médicaments : favoriser les formes adaptées en accord avec votre médecin (oro-dispersible, ouverture des gélules, piler les comprimés, solutions buvables, suppositoires, sous-cutané).

Matériel de cuisine :

Voici une liste non exhaustive d'ustensiles de cuisine qui pourront vous aider à adapter vos repas.

- robot à couteaux
- moulin à légumes
- mixeur plongeur
- blinder



5. Idées de menus adaptés et recettes

Le plaisir de manger, mixé ou haché, goût inchangé !

Manger mixé ou haché ce n'est pas se nourrir que de purées !

Menus

Menu texture mixée :

Soupe de carotte au lait de coco

Brandade de morue

Bavarois au café

Menu texture hachée :

Pain de légumes du soleil

Parmentier de canard

Pommes fondantes au caramel salé

Menu texture molle :

Salade d'avocat

Emincé de poulet au curry et pommes de terre vapeur

Moelleux au chocolat

Recettes : **Brandade de morue**

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :
350 g de morue séchée

ou 700 g de morue salée

2 à 3 gousses d'ail

400 g de pommes de terre à purée

150 ml d'huile d'olive

100 ml de lait et 50 cl de crème fleurette

poivre blanc

muscade

1 pincée de gros sel

Préparation de la recette:

- Dessaler la morue pendant 24 heures dans un grand récipient (important car plus il y a d'eau mieux ça dessale). Changer l'eau au moins 4 ou 5 fois.
- Mettre dans un mortier quelques grains de gros sel et piler soigneusement l'ail dégermée, pendant ce temps faire pocher la morue. Cuire en même temps les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux.
- Sortir la morue et l'écraser avec une fourchette en enlevant soigneusement les arêtes. Piler la morue très fin en ajoutant un peu d'huile et de lait tiédi (une cuillère d'huile, une cuillère de lait) jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte lisse et onctueuse.
- Égoutter les pommes de terre quand elles sont parfaitement cuites et les écraser les avec un vrai presse purée tout en y incorporant la crème fleurette. (On doit obtenir une purée lisse et onctueuse).
- Pour finir, incorporer la purée à la morue et bien lisser, si le mélange est trop épais ajouter du lait tiède.

Recette du bavarois au café

Ingrédients :

Ingrédients pour 5 verrines :

1 cuillère à café de café soluble

2 jaunes d'œufs

165mL de crème liquide

(à 30% de matière grasse)

165mL de lait ½ écrémé

55g de sucre

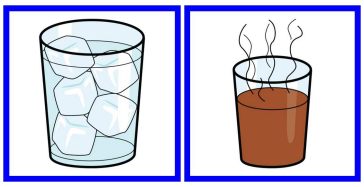
2,5 feuilles de gélatine

Préparation :

- Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide.
- Dans une casserole, mélanger les jaunes d'œufs, le sucre et le café soluble.
- Chauffer le lait jusqu'à ébullition puis l'ajouter au mélange sur feu très doux.
- La préparation ne doit pas bouillir, retirer du feu aussitôt avant l'ébullition.
- Filtrer la crème et la passer dans un récipient pour la laisser tiédir sans cesser de remuer puis ajouter les feuilles de gélatine égouttées. Bien mélanger.
- Monter la crème liquide en chantilly.
- Lorsque la crème est complètement froide, ajouter la chantilly et mélanger délicatement.
- Verser la préparation dans les verrines et mettre à glacer au congélateur pendant 2 heures puis au réfrigérateur.

6. Mémo pour un repas en toute sécurité :

- veillez à avoir la bouche propre
- votre respiration doit être fluide
- les températures doivent être contrastées



- respecter la texture adaptée à votre difficulté
- utilisez des couverts adaptés et ergonomiques : tapis antidérapant / assiette à rebord/ verre à découpe nasale/ grand verre / verre bien rempli/petite cuillère

- Installez-vous correctement dans un cadre agréable et calme
- Pensez à baisser le menton contre la poitrine sur le temps de la déglutition et à attendre au moins 30 minutes avant de vous allonger

Bon appétit !

Besoin d'aide ? Des interrogations ?

N'hésitez pas à demander à rencontrer les équipes soignantes à ce sujet :

Médecins, infirmier(e)s, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychologues, kinésithérapeutes, orthophonistes…sont là pour vous apporter leur soutien et vous permettre de vous alimenter sereinement.

La déglutition, lorsqu'elle est difficile, se vit douloureusement au quotidien et influe directement sur notre santé, notre vie sociale, affective et notre bien être en général.

Prendre soin de suivre les conseils appropriés à vos troubles vous facilitera les moments de partage et de plaisir que sont les repas.

Pour plus d'informations :

- Vivre au quotidien avec des troubles de la déglutition de Ruglio Virginie, Editions Solal
- Céder à la vie, s'aider au quotidien de Sevestre Caroline, Ortho Edition
- Saveurs partagées- La gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition de Chevallier Christian, Puech Michelle, Sidobre Pascal, Soriano Gaëlle, Editions Solal
- Association des diététiciens de langue française, www.adlf.org

Sources :

Ameli.fr

afaf.asso.fr

http://arasaac.org/ pour les pictogrammes

http://www.sofmer.com/download/sofmer/ETP_AVC_deglutition.pdf

Déglutition-respiration : couple fondamental et paradoxal, article paru dans : kinéréa, 2005;42:1