

• Manger en sécurité au Centre et à la maison •

Manger en sécurité

Définition et prévention

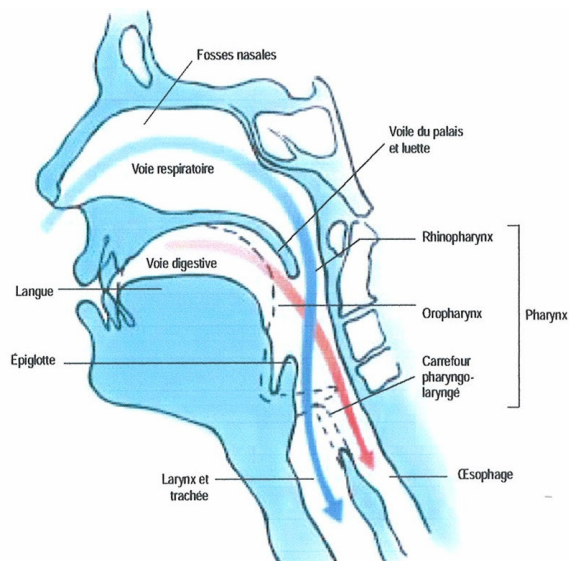
Déglutition : c'est l'acte d'avaler les aliments, les liquides et la salive de manière inconsciente.

La survenue des troubles de la déglutition nécessite un contrôle conscient de cet acte.

Aussi, dans le cadre de la prévention, une bonne connaissance des signes d'alerte et un aménagement du temps repas permettent de limiter les risques de fausse route.

La déglutition, comment ça marche ?

Coupe schématique du pharynx montrant le carrefour des voies respiratoires et digestives



Il y a d'abord le temps oral et volontaire qui consiste à mettre les aliments en bouche puis à les mastiquer.

Puis, le bolus *1 est propulsé vers le fond de la gorge en direction de l'œsophage.

Ce temps est réflexe et met en jeu les barrières de protection des voies respiratoires.

Risques et signes d'alerte

Un patient ayant des troubles de déglutition est sujet à faire des fausses routes.

Les signes d'alerte les plus fréquents sont :

- la toux
- la voix « mouillée »

Les risques majeurs de fausses routes sont la pneumopathie *2 et l'étouffement.



Certaines fausses routes sont silencieuses (donc pas de toux).

Gastrostomie

L'alimentation se fait par sonde, directement reliée à l'estomac.

La gastrostomie est indiquée dans les cas suivants :

- . troubles de déglutition,
- . perte de poids,
- . déshydratation

Conseils et aménagements

Plusieurs éléments permettent de limiter les fausses routes :

la posture de sécurité a pour but de protéger les voies respiratoires.

Les changements de texture *3 des repas peuvent être préconisés par l'Orthophoniste pour faciliter la déglutition des solides et des liquides.



Le froid stimule le réflexe de déglutition ainsi qu'un liquide gazeux (Perrier, Coca-Cola...).

Le recours à l'épaississement des liquides (eau gélifiée) est un procédé à utiliser très largement.



Les ustensiles (verre à bec verseur, paille, cuillère adaptée) doivent être adaptés aux besoins du patient.



Calme et concentration (arrêter le téléviseur, éteindre la radio...) sont indispensables lors de la prise des repas.



Enfin, le fractionnement du repas (par exemple : prise du dessert en différé) peut-être aménagé pour stimuler le patient et maintenir le plaisir de manger.

- *1 Bolus : aliments rassemblés en boule sur le dessus de la langue
- *2 Pneumopathie : infection pulmonaire
- *3 Texture : mixé, mouliné, haché