



Troubles de la déglutition

Prévention des fausses routes

dans les atteintes
neurologiques
chez l'adulte



HNSM
Hôpital National de Saint-Maurice

Sommaire

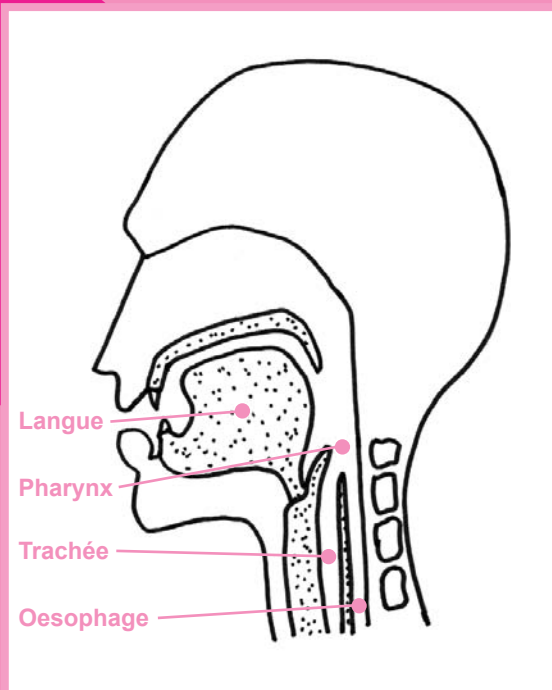
Définition	3
Quand on avale	4
Les intervenants	5
Le rôle de chacun	5
Prévenir les troubles	6
En cas de fausses routes	7
Déroulement du repas	8
Alimentation	10
Conseils pratiques	12

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

Définition

La déglutition est l'acte d'avaler :

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 :

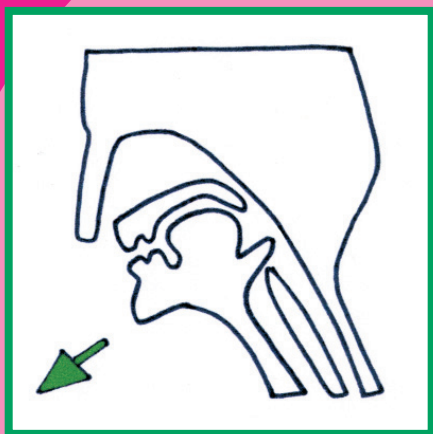
PHASE REFLEXE

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

PHASE REFLEXE

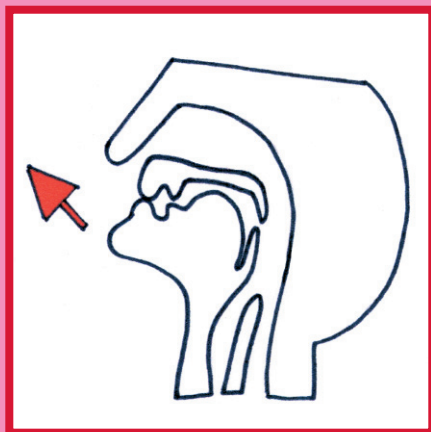
Quand on avale

Faire



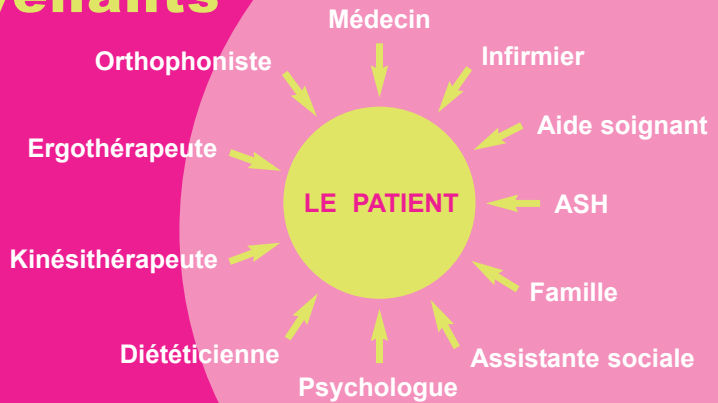
Baisser la tête

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

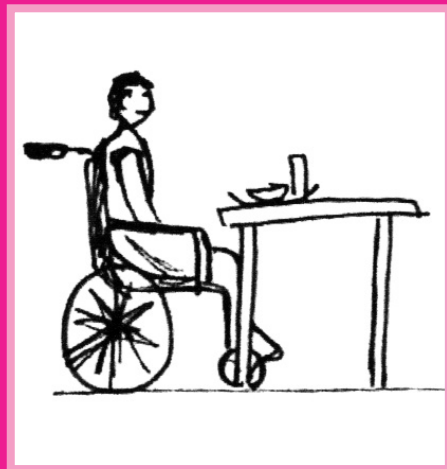
l'ambiance est calme, sans radio et sans télévision

• Présentation

le plat est appétissant et le plateau bien présenté

• S'assurer des goûts

vérifier que les goûts de la personne soient respectés



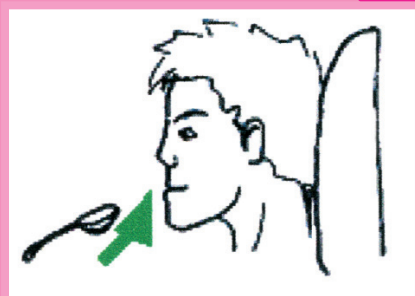
Pendant

• S'asseoir face à la personne

• Donner de petites bouchées

• Présenter la cuillère par le bas

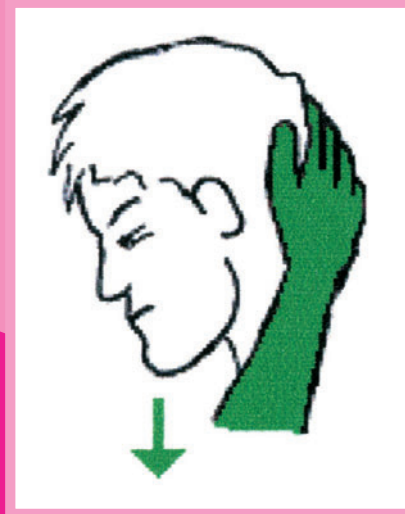
• Privilégier le chaud et le froid, pas le tiède



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
- **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