



les troubles
de la DÉGLUTITION



VALMONT
Clinique privée de réadaptation

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Les troubles de la déglutition

De nombreuses maladies peuvent engendrer des troubles de la déglutition, appelés dysphagies. Les atteintes neurologiques, comme les AVC ou les maladies neurodégénératives (Parkinson et la sclérose en plaque) en sont une cause fréquente.

La dysphagie correspond aux difficultés de transport des aliments de la bouche jusqu'à l'estomac. Ces dernières peuvent survenir également avec les boissons et la salive.

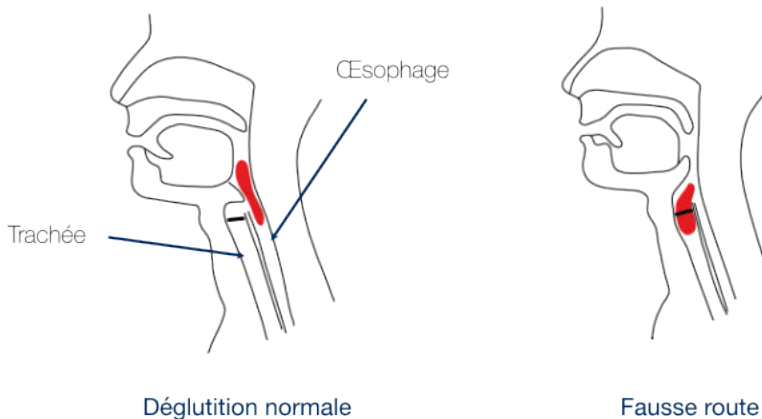
Elle se manifeste le plus souvent par :

- Une sensation de blocage et/ou gêne dans la gorge
- La présence de résidus dans la bouche pendant/après les repas
- Du bavage (salivaire et/ou alimentaire)
- Des reflux par le nez

Mais aussi : toux, voix mouillée, raclement de gorge. Dans ce cas, il peut s'agir d'une fausse route.

LES FAUSSES ROUTES

En cas de fausse route, le bol alimentaire est conduit dans les voies aériennes (trachée, poumons) au lieu de poursuivre sa course vers l'œsophage.



Attention : Les fausses routes ne sont pas toujours suivies de signes audibles. Dans le cas où le réflexe de toux ne se déclenche pas, les aliments passent dans la trachée sans signe immédiat d'alerte : on parle alors de fausse route silencieuse.

Conséquences

- Sur la nutrition : allongement du temps des repas, déshydratation, malnutrition, évitement de certains aliments, sensation de faim persistante après le repas
- Sur l'état de santé général : perte de poids, fatigue, infection pulmonaire
- Sur la qualité de vie : isolement social, appréhension autour des repas

Conseils généraux pour limiter les fausses routes

- Favoriser un positionnement bien assis avec le dos droit et les pieds calés au sol
- Fléchir légèrement la tête vers l'avant
- Éviter de parler en mangeant
- Privilégier un environnement calme qui favorise la concentration
- Prendre des petites bouchées/gorgées espacées
- Si après avoir avalé, il reste de la nourriture dans la bouche, avaler plusieurs fois à vide et aller chercher les restes d'aliments avec la langue
- Si vous ressentez une sensation de blocage dans la gorge, se racler la gorge avant de boire une gorgée ou d'avalier une fois à vide
- Ajouter de la sauce (ou une matière grasse comme du beurre ou de l'huile) dans vos plats pour faciliter le transport des aliments
- Éviter de vous recoucher directement après avoir mangé (attendre env. 20 minutes)



Plus particulièrement **pour les boissons**:

- Privilégier les boissons stimulantes pour la déglutition (fraîches ou chaudes, pétillantes, avec goût)
- Privilégier des liquides naturellement épais comme les jus de fruits
- Veiller à ce que le verre soit bien rempli et qu'il ne soit pas trop étroit (pour éviter d'avoir à fléchir la tête vers l'arrière)

Plus particulièrement **pour les médicaments**:

- Si vous rencontrez des problèmes pour avaler certains comprimés médicamenteux, vous pouvez les enrober de yogourt ou de compote de fruit ou autre texture onctueuse.

Aliments à risque – à éviter

- Les aliments secs et/ou collants (ajouter de la sauce)
- Les aliments durs (certaines viandes, légumes crus)
- Les doubles consistances (préparations à la fois liquide et solide comme les salades de fruits avec jus ou les bouillons avec des croûtons ou des petites pâtes)
- Les aliments qui s'émiettent et qui s'éparpillent (biscuits, cakes, riz, blé, crudités râpés etc.)
- Les aliments filandreux (haricots, asperges, certaines viandes)
- Les aliments avec une croûte dure (pain, fruit avec peau, petit pois)



A PROPOS DE LA SALIVE

Une production salivaire trop importante ou insuffisante peut entraîner des difficultés de déglutition. C'est pourquoi, il est important de pouvoir réguler la quantité de salive en bouche. Certains traitements médicamenteux peuvent être prescrits par votre médecin. Vous trouverez ci-dessous quelques solutions naturelles.



Si vous avez trop de salive :

- Boire du jus de raisin ou du thé de sauge

En cas de sécheresse buccale :

- Boire suffisamment
- Sucrer des glaçons
- Utiliser un spray vaporisateur d'eau
- Boire du jus d'ananas et de papaye
- Sucrer des bonbons acidulés ou à la menthe
- Vérifier l'humidité de la maison

CONTACT

Le service de logopédie de la Clinique Valmont se tient à votre disposition pour tout complément d'information.

Mme Morgane Papilloud

Responsable adjointe du service de logopédie et neuropsychologie

T +41 21 962 37 18

mpapilloud@cliniquevalmont.ch

Clinique Valmont · Route de Valmont · CH · 1823 Glion sur Montreux · Tél. +41 21 962 35 35
www.cliniquevalmont.ch