

Troubles de la déglutition

**Après un Accident
Vasculaire Cérébral
(AVC)**

Hôpital Nord Laënnec

Bd Professeur Jacques Monod

44093 Nantes cedex 1

Tél. 02 40 08 33 33

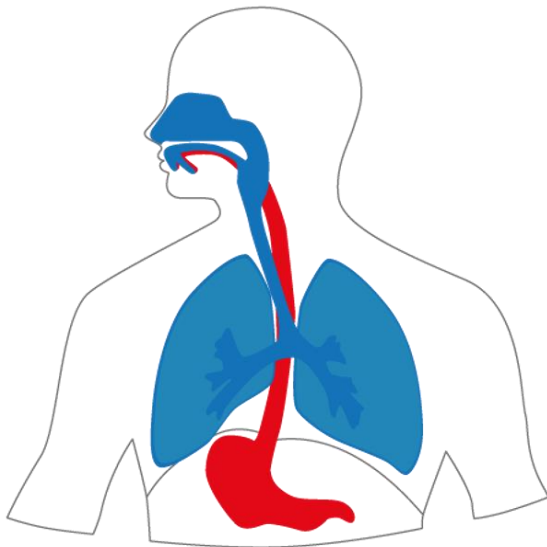


Madame, Monsieur,

L'équipe de neurologie met à votre disposition ce livret d'information sur les troubles de la déglutition. N'hésitez pas à nous solliciter pour avoir des informations complémentaires.

Qu'est-ce que la déglutition ?

La déglutition, c'est le fait d'avaler. C'est-à-dire transporter la salive, les solides et les liquides depuis la bouche vers l'estomac tout en protégeant les poumons. Cette action doit être très coordonnée car le chemin de l'air et celui des aliments se croisent.



Qu'est-ce que les troubles de la déglutition ?

Suite à un Accident Vasculaire Cérébral (AVC), la personne peut présenter des troubles de la motricité et de la sensibilité de la face, de la bouche, de la langue ou un défaut de coordination des structures qui permettent d'avaler. Cela peut entraîner des troubles de la déglutition (difficultés à avaler). Cela peut causer des fausses routes : c'est le passage d'un aliment solide, d'un liquide ou de la salive vers les poumons. Parfois, l'alimentation par la bouche est impossible.

Quels sont les signes d'un trouble de la déglutition ?

- La toux : *parfois il y a des troubles de la déglutition sans toux*
- Le raclement de gorge
- La double déglutition : devoir avaler plusieurs fois une bouchée
- La douleur ou la gêne lors de la déglutition : parfois la personne porte sa main à la gorge ou à la poitrine
- L'appréhension du repas voire le refus alimentaire
- L'allongement du temps de repas
- La mastication longue voire la stagnation d'un aliment en bouche

Quels sont les **risques** d'un trouble de la déglutition ?

- Risque vital : si un aliment obstrue le passage de l'air
- Encombrement des voies respiratoires, infection des poumons (pneumopathie)
- Déshydratation, dénutrition
- Angoisse

Tous les conseils qui suivent visent à limiter le nombre de fausses routes pour permettre de s'alimenter et de s'hydrater, malgré la présence des troubles de la déglutition.

Comment faciliter la déglutition ?

A chaque fois que la personne mange ou boit, il faudra :

- S'assurer qu'elle soit vigilante et éveillée
- Favoriser un environnement calme : éviter la TV et la radio
- Avoir une bouche propre : bonne hygiène bucco-dentaire, port des prothèses dentaires, humidification régulière de la bouche
- Favoriser autant que possible l'autonomie de la personne
- Eviter de parler en mangeant : parler plutôt entre deux bouchées
- Eviter de boire et de manger en même temps
- Favoriser des petites bouchées/gorgées : on utilisera une cuillère à café plutôt qu'une cuillère à soupe (possibilité de boire à la petite cuillère si besoin)
- Respecter le rythme de la personne : lui laisser le temps de déglutir chaque bouchée/gorgée
- Fractionner le repas s'il est trop long et que le patient fatigue : *par exemple, prendre le dessert en collation dans l'après-midi*
- Se rincer la bouche après le repas
- Laisser la personne assise environ 30 minutes après chaque prise d'aliments

Une rééducation pourra vous être proposée auprès d'un orthophoniste ou d'un kinésithérapeute.

Comment s'installer pendant les repas ?

Pour la personne ayant des troubles de la déglutition :

- Position assise
- Dos droit
- Bras posés sur les accoudoirs ou la table
- Pieds posés au sol ou sur un marche-pied
- Pour la tête :
 - Tête et cou légèrement fléchis en avant : la position peut être facilitée par le placement d'un coussin derrière la tête
 - Dans certains cas, il vous sera proposé d'incliner la tête du côté déficitaire pour éviter que les aliments viennent s'y loger : *par exemple, pencher la tête à gauche en cas de déficit gauche*

Exemple d'installation au fauteuil	Exemple d'installation au lit
	

Pour la personne qui l'accompagne au repas :

- Se placer en position assise afin d'inciter la personne aidée à baisser légèrement le menton
- Se placer de face ou de $\frac{3}{4}$ devant la personne aidée
- Respecter le rythme du patient

Comment adapter les repas pour les aliments solides ?

A favoriser	A éviter
• Parfois, il est nécessaire d'adapter la texture • Possibilité de lier avec du bouillon, des sauces, de la crème, du beurre • Stimuler avec une température froide/chaude, des épices	• Température tiède • Saveurs fades • <i>Aliments à risques augmentés de fausse route*</i>

Les aliments lisses sont plus faciles à déglutir.

** Exemples d'aliments à risques augmentés de fausse route*

- Texture filandreuse : endive cuite, poireau, fenouil, céleri, carotte râpée, rhubarbe, jambon cru
- Texture mixte (liquide avec solide) : pain/biscotte trempée dans le café, riz au lait, fruits au sirop, soupe avec morceaux, agrumes, tomate, yaourt avec morceaux, flan nappé de caramel
- Aliments collants/trop secs : pain de mie, biscuit, madeleine, boudin, œuf dur, semoule, banane, riz collant
- Aliments fragmentables : biscotte, maïs, petits pois, coquillettes, riz sec, lentilles, blé, salade composée, pâté, viande/ poisson pané
- Aliments difficiles à mastiquer : viande/poisson très cuit sans sauce, pain

Ces aliments ne sont pas interdits mais leur préparation et leur cuisson doivent être adaptées aux difficultés de déglutition.

Comment adapter les repas pour les liquides ?

Pour que boire soit plus facile, on peut :

- Stimuler en bouche pour que le cerveau déclenche une déglutition efficace :
 - Favoriser les températures froides
 - Privilégier l'eau gazeuse
 - Mettre du sirop dans l'eau
- Épaissir les liquides pour les ralentir afin de laisser le temps au cerveau de bien coordonner la déglutition

Veiller à mettre l'eau gélifiée/épaissie au frigo entre chaque utilisation et éviter de laisser la cuillère dans le pot (risque que l'eau se liquéfie)



- Eaux gélifiées prêtes à l'emploi (sucrées ou édulcorées)
- Poudre épaississante : permet d'épaissir n'importe quelle boisson (eau, café, jus...)

Exemples de poudres épaississantes
remboursées par la Sécurité Sociale à 100% si ALD

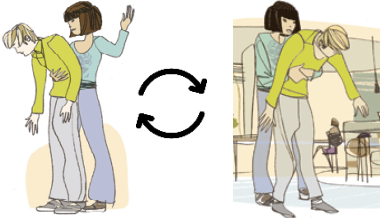


Nestlé Clinutren Thicken Up Clear



Nutrisens Gel'Clear

Que faire en cas de fausse route ?

Fausse route partielle	Fausse route totale
La personne tousse, peut respirer, peut parler	La personne ne tousse pas, ne respire pas, ne parle pas
• Rester calme • Encourager la personne à tousser et à avaler sa salive • Eventuellement, retirer les aliments en bouche • Eviter de donner à boire <i>Si ces fausses routes sont répétitives, parlez-en à votre médecin ou à votre rééducateur</i>	• Appeler le 15  • Faire 5 tapes dans le dos puis faire 5 compressions abdominales  • Répéter jusqu'à ce que l'aliment soit expulsé