

# Troubles de la déglutition

## *Prévention* des fausses routes

dans les atteintes  
neurologiques  
chez l'adulte



**HNSM**  
Hôpital National de Saint-Maurice

# Sommaire

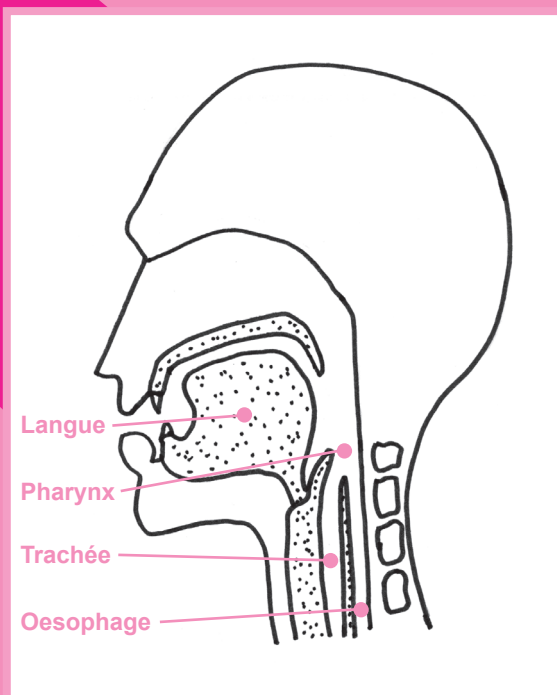
Définition .....	3
Quand on avale .....	4
Les intervenants .....	5
Le rôle de chacun .....	5
Prévenir les troubles .....	6
En cas de fausses routes .....	7
Déroulement du repas .....	8
Alimentation .....	10
Conseils pratiques .....	12

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

## Définition

**La déglutition est l'acte d'avalier :**

*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 :

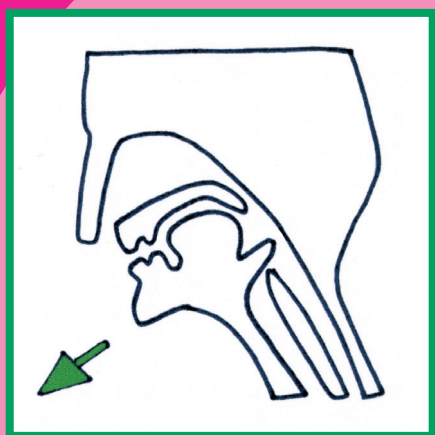
**PHASE REFLEXE**

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

**PHASE REFLEXE**

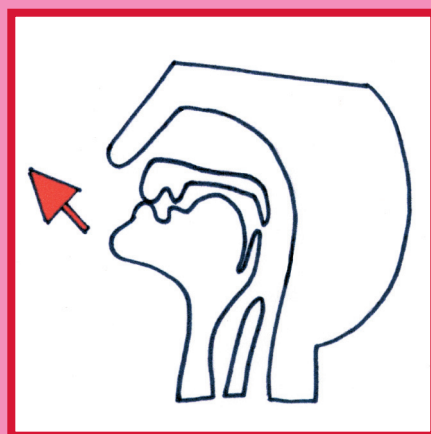
# Quand on avale

**Faire**



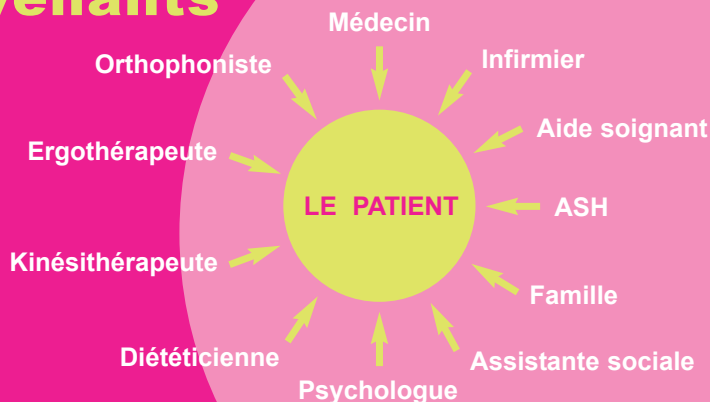
**Baisser la tête**

**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'ÉTOUFFEMENT

- 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**

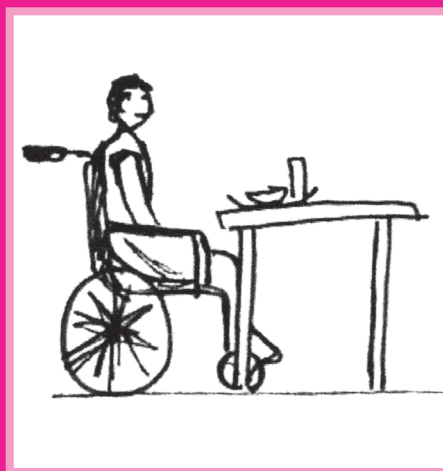
l'ambiance est calme, sans radio et sans télévision

- **Présentation**

le plat est appétissant et le plateau bien présenté

- **S'assurer des goûts**

vérifier que les goûts de la personne soient respectés



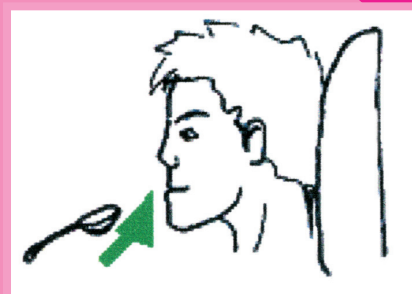
### Pendant

- **S'asseoir face à la personne**

- **Donner de petites bouchées**

- **Présenter la cuillère par le bas**

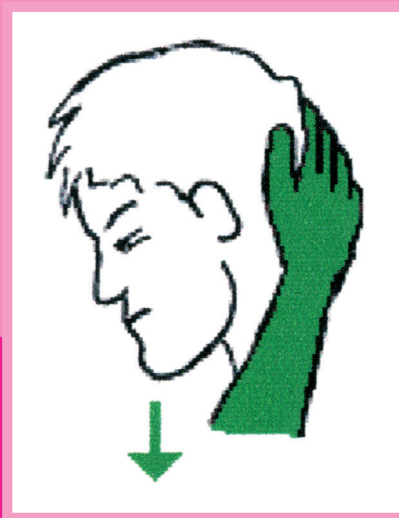
- **Privilégier le chaud et le froid, pas le tiède**



## 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](http://www.adlf.org)
- **Fédération Nationale des orthophonistes**  
145 bd Magenta - 75010 Paris  
Tél. : 01 40 35 63 75 - [www.orthophonistes.fr](http://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**