

# Troubles de la déglutition

## Introduction

- ❖ Dans la SLA, la commande nerveuse d'une partie des muscles de la déglutition peut être déficiente, si bien que le déroulement habituel de la déglutition est perturbé.
- ❖ Il peut exister une salivation excessive car la salive n'est pas assez souvent avalée, et une tendance à baver.
- ❖ D'autre part, les patients peuvent ressentir un blocage des aliments au fond de la gorge. Une toux peut apparaître lorsque l'on boit ; elle traduit une fausse-route, c'est-à-dire un passage de la boisson dans les voies respiratoires.
- ❖ Lorsque des problèmes de déglutition apparaissent, on a tendance à s'alimenter moins, ce qui affaiblit encore plus l'organisme.

## Que faire pour faciliter la déglutition ?

- ❖ Prenez vos repas dans une ambiance détendue et conviviale.
- ❖ Mangez lentement et concentrez-vous sur votre repas en évitant les distractions (télévision, radio). Prenez votre repas par petites bouchées, et mâchez bien les aliments.
- ❖ Manger et parler sont deux fonctions que l'on ne peut pas accomplir en même temps. Evitez de parler la bouche pleine si vous ne voulez pas avaler de travers votre dernière bouchée d'alimentation, car on doit respirer avant de parler.
- ❖ N'empêchez pas les accès de toux quand ils se manifestent.
- ❖ Si vous avez un accès de toux pendant le repas, pensez toujours à avaler complètement les aliments avant de reprendre votre respiration.

## Conseils à suivre afin de diminuer les troubles de déglutition : (1)

	A faire	A ne pas faire
Position de la tête	<p>Gardez la tête droite ou légèrement penchée en avant surtout pour les liquides.</p> <p>Un coussin ou un collier souple peuvent être installés pour soutenir la tête.</p>	<p>Evitez de pencher la tête en arrière même momentanément lorsque vous avalez. Cette attitude risque d'ouvrir le passage des voies aériennes et donc de favoriser une fausse-route</p>
Position du tronc	<p>Gardez le haut du corps le plus droit possible en particulier lors de l'absorption de liquides.</p>	<p>Evitez de boire allongé ou semi-allongé.</p>
Déroulement du repas	<p>Ne prenez qu'une bouchée à la fois. En effet, le gavage peut entraîner une fausse-route.</p> <p>Lorsque la déglutition devient pénible, il est important de faire du repas le moment le plus plaisant possible.</p>	<p>Evitez de répondre la bouche pleine pour ne pas risquer d'inhaler la dernière bouchée dans les poumons car on doit respirer avant de parler.</p> <p>Evitez les distractions</p> <p>Si manger devient difficile, pensez à chaque bouchée et souvenez vous des conseils de votre orthophoniste</p>
Lèvres et bouche	<p>Prenez conscience de la position de vos lèvres et du contrôle que vous avez de votre bouche.</p> <p>Gardez votre bouche bien fermée après avoir pris une bouchée ou une gorgée.</p> <p>Une crème labiale (en particulier parfumée) peut vous aider à mieux contrôler cette position.</p>	
Position des mâchoires	<p>Gardez les mâchoires fermées autant que possible. Après chaque bouchée ou gorgée, fermez les lèvres et les dents avant de mastiquer et déglutir</p>	

## Conseils à suivre afin de diminuer les troubles de déglutition : (2)

	A faire	A ne pas faire
Hypersalivation	<p>AVALEZ SOUVENT votre salive.</p> <p>Si avaler devient un gros problème, discutez des différents moyens pour réduire l'hypersalivation avec votre médecin (médicaments ou petit appareil d'aspiration). Il déterminera ce qui est le mieux pour vous.</p> <p>Parlez-en également avec votre diététicienne. Certains aliments peuvent chez certaines personnes épaissir la salive.</p> <p>Essayez de fermer la bouche et gardez un mouchoir à portée de main. Les douceurs font plus saliver, alors que les agrumes semblent avoir l'effet contraire.</p>	<p>Quand vous ne mangez ou ne buvez pas, le fait de garder la bouche ouverte ou de laisser tomber votre tête en avant augmente les problèmes de salivation.</p>
Position de la langue	<p>Si un côté est mieux que l'autre, placez les aliments au milieu du bon côté et mastiquez du même côté.</p> <p>Si les aliments adhèrent sur la partie supérieure de votre prothèse, consultez votre dentiste qui déterminera ce qui peut être fait pour éviter ce problème.</p> <p>S'il devient difficile de mouvoir les aliments dans votre bouche, il se peut qu'une modification de leur texture soit bénéfique. Faites-vous conseiller par une diététicienne pour un repas mixé.</p> <p>Si les boissons à température ambiante sont mal tolérées, essayez les plus chaudes, mais surtout plus froides.</p>	<p>Évitez de placer les aliments sur le bord de la langue si elle bouge difficilement.</p> <p>Posez la nourriture au milieu ou vers le fond de la bouche.</p> <p>Vous devez peut être éviter d'ingérer du très froid ou du très chaud.</p>
Position de la gorge	<p>Si vous vous étouffez facilement, placez l'aliment à l'arrière de la langue dans un mouvement lent et ferme. C'est vous qui sentez si vous devez placer la nourriture plus en avant afin d'éviter un réflexe de nausée.</p> <p>Lorsque la prise de comprimés est difficile avec des liquides, essayer avec de la purée ou de la compote.</p> <p>Si les liquides trop fluides deviennent un problème, changez pour des liquides plus épais. Pour plus d'information, parlez-en à votre diététicienne.</p> <p>Si vous avez des difficultés à déglutir, votre orthophoniste vous enseignera les</p>	<p>Ne précipitez pas les aliments à l'arrière de la langue, sans passer la cuillère de l'avant à l'arrière de la langue en appuyant très doucement.</p> <p>Ne négligez pas les fausses-routes périodiques et intermittentes que vous avez avec les liquides.</p> <p>Contactez votre médecin et votre orthophoniste.</p>

## Comment s'installer à table ?

- ❖ Soyez convenablement installé à table : la partie supérieure du tronc bien droite, la tête droite ou légèrement penchée en avant. Des coussins peuvent être installés pour soutenir la tête.
- ❖ Evitez de pencher la tête en arrière, même momentanément lorsque vous avalez. Cette attitude favorise la fausse-route.
- ❖ Pensez à rester encore assis un bon moment, une fois le repas terminé.
- ❖ Evitez de manger ou de boire allongé ou semi-allongé.
- ❖ Lors de la mastication, si un côté fonctionne mieux que l'autre, placez l'aliment du bon côté et mastiquez de ce côté.
- ❖ S'il devient difficile de faire bouger les aliments à l'intérieur de votre bouche, une modification de leur texture sera bénéfique (alimentation mixée).
- ❖ Si les boissons à température ambiante sont mal tolérées, essayez-les plus froide.
- ❖ Lorsque la prise des médicaments est difficile, écrasez les comprimés. Essayez de prendre votre traitement avec un yaourt ou de la compote, plutôt qu'avec des liquides.
- ❖ Quand vous ne mangez pas ou ne buvez pas, le fait de garder la bouche ouverte ou de pencher votre tête en avant augmente la salivation.
- ❖ Evitez les aliments trop sucrés ou trop acides qui stimulent la production de la salive.

## Comment adapter son alimentation ?

- ❖ En ayant une alimentation variée

L'équilibre alimentaire se fait sur 24 h, il faut consommer aux principaux repas un aliment de chaque groupe suivant :

Groupe 1 : la viande, le poisson et les œufs, apportent les protéines et le fer.

Groupe 2 : le lait et les produits laitiers apportent les protéines et le calcium.

Groupe 3 : les féculents, les céréales et les légumes secs sont sources de glucides et de protéines végétales.

Groupe 4 : les légumes et les fruits sont riches en sels minéraux, vitamines et fibres.

Groupe 5 : le beurre, l'huile et autres matières grasses sont sources de lipides et de vitamine.

- ❖ S'alimenter est une nécessité vitale, mais on ne s'alimente bien, qu'en prenant du plaisir à manger.
- ❖ Les repas seront d'autant plus efficaces sur le plan nutritionnel qu'ils auront été pris dans les meilleures conditions de confort et de convivialité.
- ❖ Soigner la préparation des plats, leurs présentations, c'est soigner celui qui doit l'être dans une démarche nutritionnelle.
- ❖ Dans la SLA, l'acte de manger devient astreignant du fait des difficultés gestuelles ou de déglutition. Certaines fonctions motrices peuvent être altérées. Pour pallier ces déficits, on peut utiliser des assiettes avec un bord relevé pour faire passer les aliments plus facilement sur le couvert ; utiliser des couverts à manche épais.
- ❖ Si la faiblesse musculaire empêche de porter le verre à la bouche, il faut boire à la paille, à la pipette, ou avec un « verre à bec ».

Lorsque des problèmes de déglutition existent :

- ❖ Le temps passé pour prendre un repas s'allonge et devient contraignant.
- ❖ Le repas fatigue.

Plutôt que de faire un repas traditionnel (une entrée, un plat de résistance, un fromage, un dessert) :

- ❖ Fractionnez-le en 2 ou 3 prises espacées en commençant par le plat principal (viande - accompagnement), puis un peu plus tard par du fromage ou un laitage, et encore un peu plus tard par le dessert (fruit ou entremet).
- ❖ Prenez votre petit déjeuner le plus tôt possible dans la matinée pour prendre une collation vers 10 h.
- ❖ De même, prenez une collation (plus consistante) vers 16h -17h (la fatigue d'une journée pouvant entraver la prise d'un souper conséquent).
- ❖ Choisir des aliments à texture naturellement souple (œuf, poisson, volaille plutôt que de la viande de bœuf).
- ❖ De même ; préférez les cuissons qui donnent aux aliments une texture moelleuse (cuisson à petit feu ; mijotage etc) plutôt que celles qui dessèchent (rissolage, friture).
- ❖ Suivant la nécessité du moment, le plat principal pourra être passé au «robot coupe» ou au mixeur. Au moment de se mettre à table, ceci vous permettra d'avoir le même menu que les autres convives tout en vous facilitant sa consommation.
- ❖ Evitez les aliments peu caloriques (légumes crus, légumes bouillis) qui saturent l'appétit mais n'apportent que peu d'énergie.
- ❖ Pour enrichir votre ration et en même temps en assouplir la texture, utilisez les jus de viande, les sauces chaudes (roux) ou froides (mayonnaise), crème fraîche, chantilly.
- ❖ Si un problème respiratoire se pose, il peut majorer la difficulté à la prise alimentaire et de ce fait entraîner une perte pondérale.
- ❖ Une bonne prise en charge du problème ventilatoire permet souvent une amélioration de l'appétit et de la reprise pondérale.

- ❖ Quand la dysphagie aux solides impose une texture plus fluide, l'emploi de compléments nutritionnels permet de maintenir l'équilibre alimentaire.
- ❖ Les liquides consommés au cours de la journée permettent une bonne hydratation et sont utiles pour éviter la constipation.
- ❖ L'eau, le café, le thé, les sodas peuvent être difficile à contrôler et donner des fausses routes. Les liquides de consistance épaisse comme les nectars de fruits, les produits lactés seront plus facilement avalés.
- ❖ Les jus de fruits peuvent être mélangés avec des sorbets. Les boissons lactées (milk-shake) constituent un bon apport calorique.
- ❖ Il existe en officine des poudres épaississantes qui permettent de donner, à toutes les boissons chaudes) ou froides (sirops, crème, flan), une consistance adéquate, adaptée à vos possibilités de déglutition. Ce sont des poudres de dilution facile (amidon de blé). Elles n'altèrent pas le goût des boissons qu'elles épaississent. Les produits épaississants sont faciles à déglutir car ils gardent « une texture » dans la bouche.
- ❖ L'épaississement des boissons peut prévenir une fausse-route.

## Que faire en urgence en cas de fausse-route ?

Il peut arriver que malgré toutes les précautions prises au moment du repas, certains aliments pénètrent dans les voies respiratoires. Votre entourage peut alors vous aider à rétablir votre respiration.

Quand la fausse-route est peu importante, les efforts de toux parviennent à éliminer les fragments alimentaires.

Si la fausse-route entraîne un blocage complet de la respiration, il faut pratiquer immédiatement une manœuvre pour expulser l'aliment coincé dans les voies respiratoires, c'est la manœuvre de Heimlich :

Le malade est assis, la personne qui l'aide se place derrière lui et passe ses bras sous les siens. Elle entoure de ses bras le malade, en plaçant un poing sur le creux de l'estomac, sous le sternum. Puis, elle appuie énergiquement avec le poing et l'autre main qui la recouvre entre le sternum et le nombril, en tirant vers l'arrière et le haut pour provoquer un mouvement respiratoire qui permettra l'expulsion de l'obstacle.



**Manœuvre de Heimlich**

En conclusion :

*Manger moins c'est s'affaiblir. Il faut manger de tout, quitte à manger en dehors des schémas traditionnels, tout au long de la journée en petite quantité. C'est se donner un bon moyen de garder une alimentation variée, équilibrée et suffisante.*