

Sous la responsabilité de leurs auteurs

Groupe d'orthophonistes :
D. Azéma*, O. Barrière*, C. Gautier**,
E. Leleu*, M. Noël*, P. Raimbault*, C. Vinit***
* Versailles, ** Clamart, *** La Celle-Saint-Cloud.

Conseils pour les patients souffrant de troubles de la déglutition dans les maladies neurologiques

Un certain nombre de maladies neurologiques entraînent des troubles de la déglutition ; si ces derniers peuvent passer inaperçus auprès du patient et de son entourage, il arrive bien souvent qu'ils soient source d'une certaine appréhension due aux difficultés rencontrées au cours des repas.

Signes d'alerte

Les signes suivants doivent alerter le patient ou la famille sur de probables troubles de la déglutition :

- ✓ voix modifiée, comme mouillée ;
- ✓ toux, même légère, pendant ou après les repas ;
- ✓ durée des repas augmentée (pouvant aller jusqu'à deux heures) ;
- ✓ réticence ou refus de s'alimenter ;
- ✓ pneumopathies ;
- ✓ stases salivaires : salive persistant au coin des lèvres, oreiller mouillé le matin ;
- ✓ stases alimentaires : résidus demeurant dans la bouche ou dans la gorge après le repas.

Posture et déroulement de la déglutition

La position du corps et de la tête, afin de protéger les voies aériennes, doit être la suivante :

- ▶ **Assis, le dos le plus droit possible et le menton rentré légèrement vers la poitrine.**

Au moment de déglutir : inspirer et bloquer le souffle (apnée), rentrer le menton, avaler, gratter légèrement la gorge ("hummm"), avaler une deuxième fois à vide.

Conditions de repas

Pour que le repas se passe bien et reste un plaisir, il est nécessaire de prendre certaines précautions.

- ✓ Prendre un moment de détente avant. Ménager une atmosphère calme. Ne pas distraire le patient (radio, télévision), ne pas l'inciter à parler pendant qu'il mange.
- ✓ Pour éviter les repas trop longs (ils ne devraient pas dépasser une heure), fractionner la prise d'aliments en cinq repas quotidiens, ne pas faire de "fixation" sur une assiette non finie, s'informer auprès du médecin sur les compléments alimentaires possibles. Ne pas presser le patient.
- ✓ Concernant les liquides : boire dans des verres à grande ouverture ou bien à la paille ou à la cuillère, et ne pas vider entièrement le verre, ce qui obligerait à mettre la tête en arrière. Ne boire que lorsqu'il n'y a plus de résidus alimentaires dans la bouche.
- ✓ Si une personne de son entourage aide le patient à manger, elle doit se placer plus bas que lui afin de lui éviter de lever la tête.
- ✓ Ne pas s'allonger trop rapidement après les repas.

Conseils alimentaires

Boissons

- ✓ préférer l'eau fraîche et gazeuse, éventuellement les nectars de fruits, plus épais ;

- ✓ si les difficultés sont plus importantes, penser à l'eau gélifiée ou aux boissons épaissies.

Aliments

- ✓ si la mastication est trop difficile, envisager les purées ; il en existe de très variées dans les aliments surgelés ;
- ✓ ne pas hésiter à enrichir les aliments : œuf dans la purée, fromage, crème (mélange homogène) ;
- ✓ veiller à ce que les repas restent chauds, ou froids s'il s'agit d'un plat froid : les températures contrastées favorisent une bonne déglutition ;
- ✓ modifier la texture, qui peut passer au haché, puis au mixé ;
- ✓ se méfier des aliments en sauce et, d'une manière générale, veiller à ne pas mélanger dans une même bouchée les textures liquides et solides ;
- ✓ respecter les saveurs en ne mélangeant pas tous les aliments.

Médicaments

- ✓ prendre les comprimés ou gélules dans des crèmes, yaourts, fromages blancs ou compotes ;
- ✓ se référer au médecin ou au pharmacien pour adapter la prise de médicaments aux difficultés de déglutition (possibilité d'écraser les médicaments, etc.).

Aliments à proscrire

● Légumes

La salade cuite et crue, les endives crues, les épinards en branche, les poireaux et les asperges.

● Fruits

- ✓ les agrumes : oranges, citrons, pamplemousses, mandarines, kiwis (sauf en jus, sans la pulpe) ;
- ✓ les fruits à petits noyaux : prunes, pruneaux, abricots, cerises, raisin ;
- ✓ les petits fruits : cacahuètes, amandes, pistaches, olives, noix de cajou, noix et noisettes, y compris en éclats dans le chocolat ou les friandises. (À noter : la banane peut entraîner une salivation exagérée).

● Graines

Riz, semoule, lentilles, fèves, flageolets, haricots secs, pois chiches, blé et petits pois.

● Bonbons

Hygiène

Rincer soigneusement la bouche et laver les dents et/ou l'appareil dentaire après chaque repas pour éliminer tout résidu alimentaire.

Consulter

Les services ORL ou de neurologie de certains hôpitaux peuvent faire un bilan de la déglutition, il est préférable de s'y rendre dès que les difficultés s'aggravent. Des médecins, infirmiers, diététiciens, orthophonistes sauront écouter vos plaintes et vous orienter très concrètement. ■