

La dysphagie

Les troubles de la déglutition : de quoi s'agit-il ?

La fausse déglutition : que puis-je boire/manger ?

Quelques conseils pour faciliter l'alimentation

Fiche de conseils personnalisés pour le patient

Notes



CHU Saint-Pierre

Le CHU Saint-Pierre s'organise sous la forme d'une Association de droit public, régie par la loi du 8 juillet 1976, dont le siège social se situe 322 rue Haute à 1000 Bruxelles.



CHU Saint-Pierre | Site Porte de Hal
Rue Haute, 322 - 1000 Bruxelles

CHU Saint-Pierre | Site César De Paepe
Rue des Alexiens, 13 - 1000 Bruxelles

www.chusaintpierre.be



Bonjour

Ce fascicule est destiné à toute personne désireuse d'améliorer ses connaissances sur les troubles de la déglutition ou dysphagie (difficulté à avaler).

Si vous ou quelqu'un de proche êtes atteint de ce trouble, vous trouverez ici des explications et des conseils pratiques pour boire et manger en toute sécurité.

A la fin du fascicule, vous trouverez une fiche de conseils personnalisés remplie par votre thérapeute.

Bien entendu, l'équipe soignante reste à votre entière disposition pour tout complément d'information.

Bonne lecture,

Votre équipe soignante

Table des matières

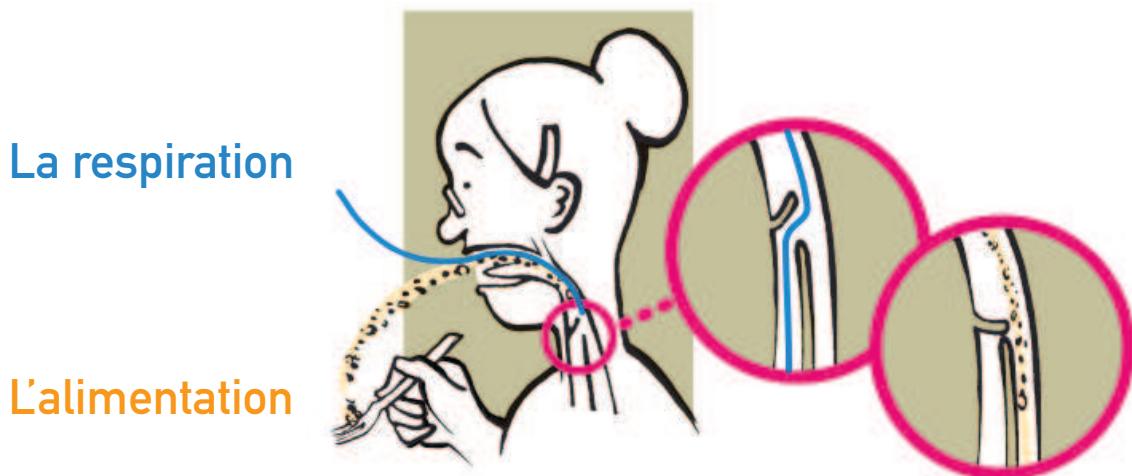
Les troubles de la déglutition : de quoi s'agit-il ?	1
1. Quelques définitions	1
2. Les signes d'une fausse route	2
3. Les dangers des fausses routes	3
La fausse route : que puis-je boire/manger ?	4
A. Les liquides	4
1. Les différentes adaptations des liquides	4
2. Comment boire un liquide épais	6
3. Comment épaisser un liquide	6
B. Les solides	8
1. Les différentes adaptations des solides	8
2. Explications des différents stades	9
Stade 1 : texture « Ordinaire »	9
Stade 2 : texture « Ordinaire facile »	9
Stade 3 : texture « Haché-moulu »	10
Stade 4 : texture « Texturé »	11
Stade 5 : texture « Mixé-lisse + pain »	13
Stade 6 : texture « Mixé-lisse »	15
Stade 7 : texture « Liquide »	17
Le complément alimentaire	18
Stade 8 : Rien par la bouche	18
La sonde nasogastrique	19
La sonde de gastrostomie	19
Quelques conseils pour faciliter l'alimentation	20
Fiche de conseils personnalisés pour le patient	22
Notes	25

Les troubles de la déglutition : de quoi s'agit-il ?

1. Quelques définitions

La déglutition :

C'est l'action d'avaler sa salive, des aliments ou du liquide. Normalement, les aliments se déplacent de la bouche vers l'estomac. Si l'action d'avaler est difficile, on parle alors de dysphagie ou de trouble de la déglutition.



La fausse route ou fausse déglutition :

C'est quand la personne avale « de travers ».

En d'autres mots : la salive, une partie des aliments ou du liquide va vers les poumons et pas vers l'estomac comme cela le devrait.

La fausse route peut avoir des conséquences graves (voir «dangers» page 3). Il est impératif que vous respectiez les consignes mises en place par votre thérapeute.

2. Les signes d'une fausse route

- La toux lorsque l'on avale.
(Attention, certaines personnes ne toussent pas lorsqu'elles avalent de travers ; leur réflexe de toux est diminué)
- Le raclement de gorge
- L'allongement du temps de repas
- Une gêne respiratoire
- Une voix mouillée ou rauque après plusieurs bouchées ou à distance du repas (ou de la prise de boisson)
- Une perte de poids
- Un refus de s'alimenter
- Une angoisse à l'approche des repas
- Une fatigue pendant les repas
- ...

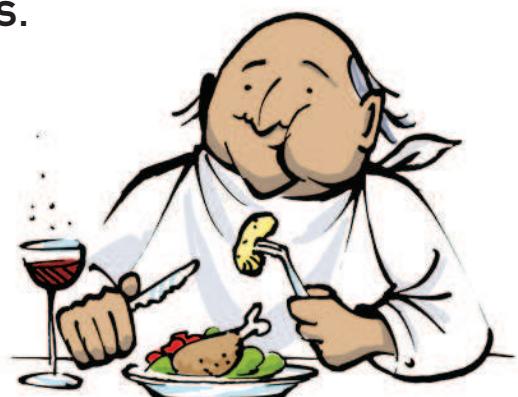
3. Les dangers des fausses routes

- L'étouffement
- L'infection des poumons
(pneumonie, bronchite chronique,
toux chronique, ...)
- La perte de poids
- La déshydratation
- La dénutrition
- ...



La fausse route : que puis-je boire/manger ?

La prise en charge des troubles de la déglutition se fait, notamment, par l'adaptation de la texture des aliments solides et de la viscosité des liquides.



A. Les liquides

1. Les différentes adaptations des liquides

En fonction de la sévérité du trouble, les adaptations proposées seront différentes :

Stade A : Liquides autorisés

Stade B : Liquides autorisés à l'exception des potages contenant des morceaux (pâtes, riz, boulettes, croûtons...)

Stade C : Liquides clairs uniquement : café noir (sans lait ni sucre !), thé nature, bouillon, eau plate, eau pétillante. Rien d'autre !

Stade D : Epaissir tous les liquides

- Liquides épaissis sous forme de « sirop » (stade 1) (consistance = pourraient être bus avec une paille et/ou au verre)
- Liquides épaissis sous forme de « crème liquide » (stade 2) (consistance = ne pourraient pas être bus à la paille mais bien au verre)
- Liquides épaissis sous forme de « crème » (stade 3) (à donner à la cuillère)

Stade E : Liquides interdits

ATTENTION

aux aliments comme la crème glacée qui redeviennent liquides une fois en bouche (ou gélatine...)

2. Comment boire un liquide épaissi ?

- Soit au verre
- Soit à la tasse
- Soit à la paille
- Soit à la cuillère (à café ou à soupe)



Votre thérapeute vous indiquera ce qu'il convient de faire.

3. Comment épaissir les liquides ?

Quels produits ?

Grâce à un épaississant : il s'agit d'une poudre qui va rendre les liquides plus épais sans en modifier le goût.

Cette poudre est vendue en pharmacie.

Resource ThickenUp Clear® de Nestlé®
Thick & Easy® de Frésénius-Kabi®
Nutilis Clear® de Nutricia®

Quels liquides ?

Si vous avez reçu la consigne d'épaissir vos boissons, tous les liquides que vous prenez doivent l'être :

- Eau (meilleure avec du sirop)
- Café, thé, chocolat
- Bière, vin
- Sodas (cola, fanta, sprite, ...)
- Jus
- Soupe
- Traitements (Losféron®, Dafalgan®,)
- Compléments alimentaires

REMARQUE :

Il existe des préparations de liquides épaissis prêtes à l'emploi : il s'agit des eaux gélifiées.

Comment ?

Lire attentivement la posologie de l'épaississant.
Pour les boissons gazeuses, remuer jusqu'à disparition complète du gaz avant d'ajouter l'épaississant.



B. Les solides

1. Les différentes adaptations des solides

En fonction de la sévérité du trouble, les adaptations des solides proposées seront différentes :

- Stade 1 : Texture « Ordinaire » (voir page 9)
- Stade 2 : Texture « Ordinaire facile» (voir page 9)
- Stade 3 : Texture « Haché-moulu» (voir page 10)
- Stade 4 : Texture « Texturé » (voir page 11)
- Stade 5 : Texture « Mixé lisse + pain » (page 13)
- Stade 6 : Texture « Mixé lisse » (voir page 15)
- Stade 7 : Texture « Liquide » (voir page 17)
- Stade 8 : Rien par la bouche, aucune prise d'aliment par la bouche n'est autorisée (voir page 18)

2. Explications des différents stades

Stade 1 : texture « Ordinaire »



L'équipe soignante vous a prescrit une texture alimentaire de type **ordinaire**, c'est-à-dire que vous pouvez manger **sans restriction** selon votre régime (diabétique, hypcholestérolémiant, ...).

+ voir conseils personnalisés pour vos liquides
(boissons, soupe, traitement...)

Stade 2 : texture « Ordinaire facile »

L'équipe soignante vous a prescrit une texture alimentaire de type **Ordinaire facile**.

Règle de base :

Menu dont les aliments durs (comme le steak, la pomme,...) ou difficile à manger d'un point de vue moteur (comme le riz, l'orange...) sont adaptés.

+ voir conseils personnalisés pour vos liquides
(boissons, soupe, traitement...)

Stade 3 : texture « Haché-moulu »



L'équipe soignante vous a prescrit une texture alimentaire de type **Haché-moulu**, vous trouverez ici le type d'aliments que vous pouvez prendre dans le cadre de cette texture et ceux qui vous sont interdits.

La liste n'est pas exhaustive et n'est donnée qu'à titre d'exemple. Si vous avez des questions supplémentaires, n'hésitez pas à vous adresser au logopède ou à la diététicienne.

Règle de base :

La viande est hachée, les légumes sont entiers et cuits tendres, les féculents sont ordinaires. Les garnitures sont faciles à manger (mousse, fromage fondu, ...)

+ voir conseils personnalisés pour vos liquides (boissons, soupe, traitement...)

Le petit déjeuner et le souper

- Pain avec croûtes + garnitures salées ou sucrées (confiture -chocolat à tartiner – jambon – fromage en tranches – fromage fondu...)
- Sandwichs
- Brioches
- Couques

Le repas de midi

- Potage
- Viande texture « hachée - moulue »
- Légumes cuits entiers et tendres
- Par exemple : bœuf haché - carottes - pommes de terre

Interdits :

Corn-flakes, biscuits durs, ...

Stade 4 : texture « Texturé »

L'équipe soignante vous a prescrit une texture alimentaire de type **Texturé**, vous trouverez ici le type d'aliments que vous pouvez prendre dans le cadre de cette texture et ceux qui vous sont interdits. La liste n'est pas exhaustive et n'est donnée qu'à titre d'exemple. Si vous avez des questions supplémentaires, n'hésitez pas à vous adresser au logopède ou à la diététicienne.

Règle de base : Les aliments présentés dans cette texture se veulent **homogènes**, c'est-à-dire d'une seule texture. Eviter les aliments qui s'émettent, granuleux, filandreux.

+ voir conseils personnalisés pour vos liquides
(boissons, soupe, traitement...)

Le petit déjeuner et le souper

- Pain blanc avec garniture sucrée (sans grain) ou salée
- Yaourt (sans morceaux)
- Clinutren Céréal ® (Nestlé) = gruau d'avoine (texture lisse)

Le repas de midi

- Potage filtré (pas de morceaux ni de filaments)
- Viande texture mixée lisse
- Légumes sélectionnés (pas filandreux – pas granuleux)
cuits entiers
ou sous forme de purée (purée de petits pois – brocolis - carottes ...)
- Féculents = pommes de terre, purée de pommes de terre

Interdits :

Pain gris, madeleine (peut s'émettre), corn-flakes, biscotte, petits pois, semoule, riz, pâtes (farfalle, vermicelle, ...), maïs, raisins, ...

Stade 5 : texture « Mixé lisse+pain »



L'équipe médicale vous a prescrit une texture alimentaire de type **Mixé lisse**, vous trouverez ici le type d'aliments que vous pouvez prendre dans le cadre de cette texture et ceux qui vous sont interdits. La liste n'est pas exhaustive et n'est donnée qu'à titre d'exemple. Si vous avez des questions supplémentaires, n'hésitez pas à vous adresser au logopède ou à la diététicienne.

Règle de base : Tous les aliments doivent être lisses (sans morceaux) et avoir une consistance de « crème » + le pain blanc sans croûtes est autorisé.

+ voir conseils personnalisés pour vos liquides (boissons, soupe, traitement...)

Le petit déjeuner et le souper

- Purée sans morceaux (les fruits et les légumes doivent être mixés)
- Produits laitiers lisses (ex : yaourt aromatisé sans morceaux, crèmes, flans, ...)
- Clinutren Céréal ® (Nestlé) = gruau d'avoine (texture lisse)
- Pain blanc sans croûte avec garniture sucrée (sans grain) ou salée

Le repas de midi

- Potage filtré (pas de morceaux ni de filaments)
- Purées sans morceaux (la viande et les légumes doivent être mixés lisses)
- Produits laitiers lisses (ex : yaourt sans morceaux, crèmes, flans, ...)
- Tartines de pain blanc sans croûtes...

Interdits :

Cramique, craquelin, biscotte, pain gris, ...

Stade 6 : texture « Mixé lisse »



L'équipe soignante vous a prescrit une texture alimentaire de type **Mixé lisse ou crème**, vous trouverez ici le type d'aliments que vous pouvez prendre dans le cadre de cette texture et ceux qui vous sont interdits.

La liste n'est pas exhaustive et n'est donnée qu'à titre d'exemple. Si vous avez des questions supplémentaires, n'hésitez pas à vous adresser au logopède ou à la diététicienne.

Règle de base : Tous les aliments doivent être lisses (sans morceaux) et avoir une consistance de « crème ».

+ voir conseils personnalisés pour vos liquides (boissons, soupe, traitement...)

Le petit déjeuner et le souper

- Purée sans morceaux (les fruits doivent être mixés)
- Produits laitiers lisses (ex : yaourt aromatisé sans morceaux, crèmes, flans, ...)
- Clinutren Céréal ® (Nestlé) = gruau d'avoine (texture lisse)

Le repas de midi

- Potage filtré (pas de morceaux ni de filaments)
- Purées sans morceaux (la viande et les légumes doivent être mixés lisses et saucés afin de rendre les bouchées plus faciles à avaler)
- Purée de fruits
- Produits laitiers lisses (ex : yaourt sans morceaux, crèmes, flans, ...)

Interdits :

Pain, corn-flakes, viandes, pâtes, riz, fibreuses (ex : blanquette)

Stade 7 : texture « Liquide »



L'équipe soignante vous a prescrit une texture alimentaire de type **Liquide**, vous trouverez ici le type d'aliments que vous pouvez prendre dans le cadre de cette texture et ceux qui vous sont interdits. La liste n'est pas exhaustive et n'est donnée qu'à titre d'exemple. Si vous avez des questions supplémentaires, n'hésitez pas à vous adresser au logopède ou à la diététicienne.

Règle de base : **Tous les aliments sont liquides** (dont la texture doit être adaptée selon les consignes de votre thérapeute).

Le petit déjeuner et le souper

- Compléments alimentaires
- Lait, café, thé, jus,...

Le repas de midi

- Potage filtré (pas de morceaux ni de filaments)
- Compléments alimentaires

Le complément alimentaire : qu'est-ce que c'est ?

Lorsque les apports nutritionnels sont trop faibles et que l'alimentation quotidienne n'apporte pas l'énergie (calories), les vitamines et les minéraux nécessaires, l'équipe soignante vous proposera des compléments alimentaires.



Ils sont conseillés en plus des repas (en dehors des heures de repas) mais dans certains cas, ils peuvent les remplacer totalement.

Ces compléments existent sous différentes formes : liquides, crèmes, potages, céréales.

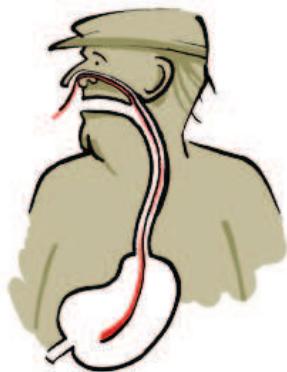
Ces produits sont en vente en pharmacie ou en parapharmacie.

Stade 8 : « Rien par la bouche »

Aucune prise d'aliment par la bouche n'est autorisée : l'alimentation se fait par sonde nasogastrique ou gastrostomie (cf. explications page suivante).

Une sonde nasogastrique : qu'est-ce que c'est ?

Une sonde nasogastrique est un tuyau qui passe par le nez et qui descend jusqu'à l'estomac.



Cette technique d'alimentation permet d'apporter à la personne les nutriments nécessaires. Une fois la sonde mise en place, l'équipe soignante va y brancher un « gavage », c'est-à-dire un liquide nutritif.

Pour certaines personnes, la sonde sert de complément aux apports caloriques pris par la bouche et pour d'autres, la sonde est l'unique moyen d'alimentation.

Une sonde de gastrostomie : qu'est-ce que c'est ?

La sonde de gastrostomie est un tuyau qui est directement introduit dans l'estomac. Elle est généralement proposée pour une durée prévisible de nutrition supérieure à un mois.



Elle permet un meilleur confort pour la personne. Pour certaines personnes, la sonde sert de complément aux apports caloriques pris par la bouche et pour d'autres, la sonde est l'unique moyen d'alimentation.

Après la pose, des soins sont à faire tous les jours par un infirmier selon un protocole précis.

Quelques conseils pour faciliter l'alimentation

Les repas sont souvent fatigants pour les personnes qui souffrent de troubles de la déglutition, et leur durée a tendance à s'allonger, ce qui les rend très laborieux.

Les personnes ont donc tendance à manger moins, et souvent trop peu... avec toutes les conséquences que cela a sur leur santé.

Voici donc quelques conseils pour éviter la dénutrition :

- Veiller à manger dans un environnement calme (sans télévision...)
- Privilégier l'alimentation au fauteuil
- Il est impératif de manger et de boire avec le dos bien droit (= tronc redressé à 90°) et le menton rentré vers la poitrine (= tête en flexion)



- Il est conseillé de fragmenter les repas, c'est-à-dire manger de moins grandes quantités mais plus souvent dans la journée.
- Afin de rendre le repas attrayant, il est important de choisir des aliments qui ont du goût, qui sont colorés; de soigner la présentation, de veiller à la température (repas chauds / desserts frais)...
- Il est recommandé d'enrichir son alimentation, soit en y ajoutant des aliments courants plus riches (crème, beurre, jambon, fromage, sucre, chocolat fondu, ...), soit en y ajoutant des produits d'enrichissement disponibles en pharmacie (poudre hyperprotéinée, malto-dextrines, fibres, ...).
- Il existe aussi dans le commerce des compléments alimentaires (voir explications page 18)



Fiche de conseils personnalisés

Vos liquides

- Stade A** Liquides autorisés
- Stade B** Liquides autorisés à l'exception des potages contenant des morceaux (pâtes, du riz, boulettes, croûtons, ...)
- Stade C** Liquides clairs uniquement : café noir (sans lait ni sucre !), thé nature, bouillon, eau plate, eau pétillante. Rien d'autre !
- Stade D** Seuls les liquides épaissis sont autorisés :
 - Liquides épaissis sous forme de « sirop » (stade 1) (consistance = pourraient être bus avec une paille et au verre)
 - Liquides épaissis sous forme de « crème liquide » (stade 2) (consistance = ne pourraient pas être bus à la paille mais bien au verre)
 - Liquides épaissis sous forme de « crème » (stade 3) (à donner à la cuillère)
- Stade E** Aucun liquide autorisé

Vos solides

- Stade 1 texture « Ordinaire » *page 9*
- Stade 2 texture « Ordinaire facile » *page 9*
- Stade 3 texture « Haché-moulu » *page 10*
- Stade 4 texture « Texturé » *page 11*
- Stade 5 texture « Mixé lisse + pain » *page 13*
- Stade 6 texture « Mixé lisse » *page 15*
- Stade 7 texture « Liquide » *page 17*
- Stade 8 Rien par la bouche : aucune prise d'aliments par la bouche n'est autorisée : l'alimentation se fait par sonde nasogastrique ou gastrostomie *page 18*



Consignes de sécurité à respecter lorsque vous buvez et mangez

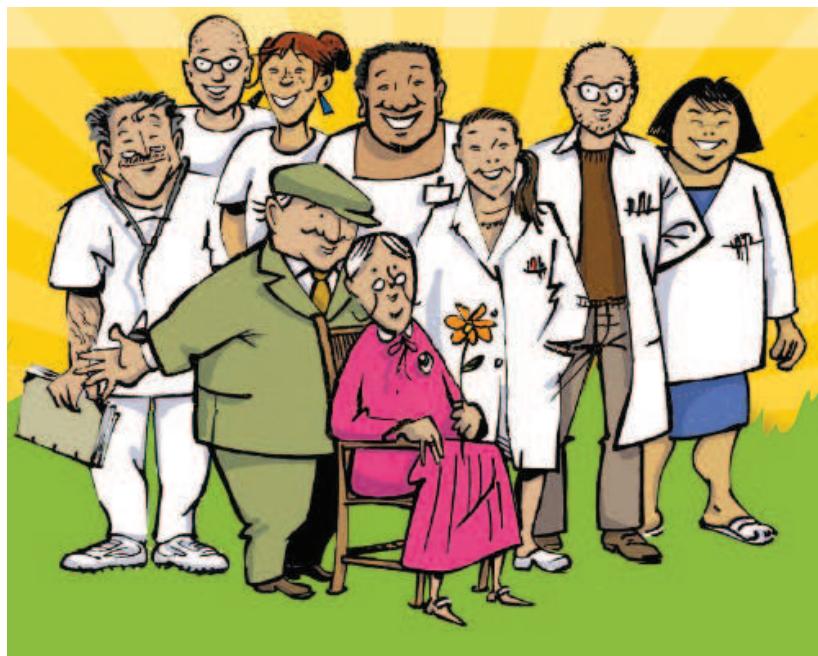
- S'asseoir le dos bien droit (90°)**
- Rentrer le menton
(tête penchée vers la poitrine = tête en flexion)**
- Tourner la tête vers la gauche - vers la droite**
- Incliner la tête vers la gauche (oreille contre épaule)**
- Incliner la tête vers la droite (oreille contre épaule)**
- Boire par petites gorgées**
- Prendre une gorgée à la fois**
- Ne pas parler en mangeant**
- Manger par petites bouchées**
- Fractionner les repas : faire des repas plus courts mais plus fréquents**
- Enrichir son alimentation**
- Utiliser des couverts adaptés
(selon les recommandations de l'équipe)**
- Rester en position assise pendant 1/2h après le repas**
- Autre :**

Notes





COORDONNEES DE VOTRE THERAPEUTE



Brochure réalisée par Géraldine Maes dans le cadre du Programme de Soins Gériatriques en collaboration avec le Service Diététique du CHU Saint-Pierre.

Avec le soutien de

