



SOINS ET SANTÉ



PRÉVENTION

Comment prévenir les troubles de déglutition ?

POSITIONNEMENT | ALIMENTATION | CONSEILS

SOMMAIRE

Les troubles de la déglutition 4.

- Définition
- A quelles manifestations prêter attention ?
- Qu'est-ce qu'une fausse route ?
- Quels sont les risques ?

Conseils pratiques pour sécuriser la prise des repas 6.

Choisir des textures adaptées 8.

- Présentation de l'IDDSI
- Alimentation de palier 4 - Purée épaisse
- Alimentation de palier 5 - Haché lubrifié
- Alimentation de palier 6 - Petits morceaux tendres
- Prise des boissons

Le plaisir alimentaire, une source de confort 18.

- Astuces pour préserver le plaisir de manger
- Associer hydratation et plaisir

L'importance de l'hygiène bucco-dentaire 20.

Alternatives et moments de plaisir 21.

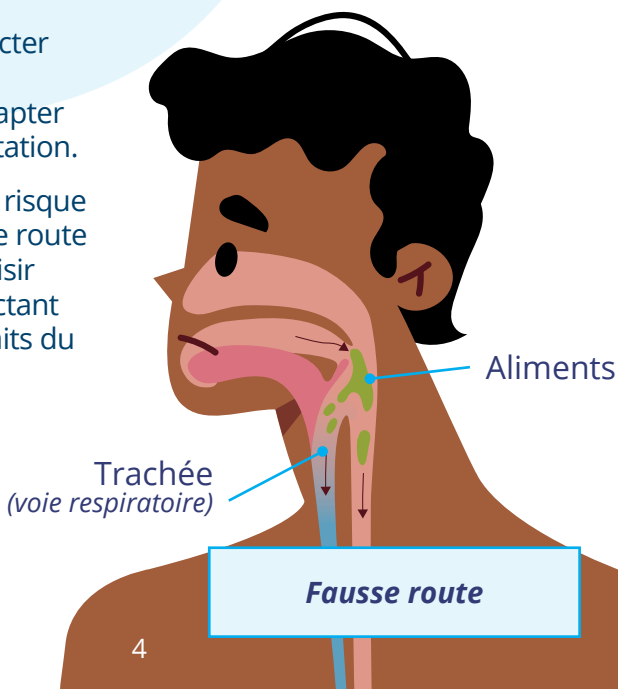
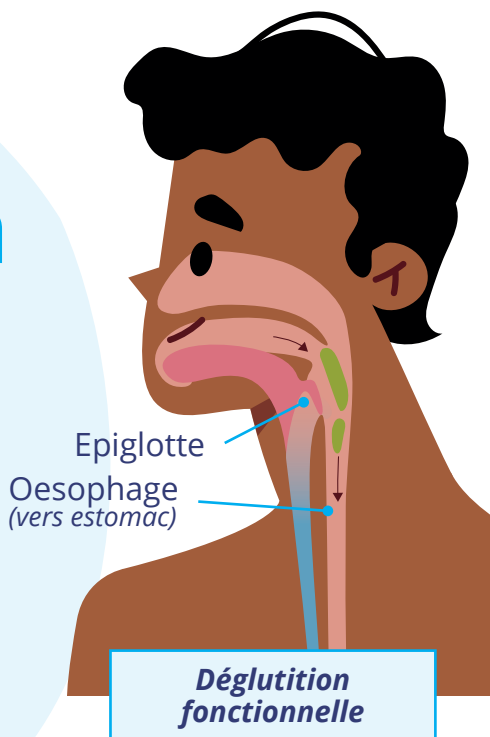
Ressources et soutien 22.

Les troubles de la déglutition

La déglutition permet le bon cheminement des aliments et des liquides de la bouche à l'oesophage, puis jusque dans l'estomac. On parle de troubles de la déglutition (dysphagie) quand ce cheminement est dysfonctionnel, complexe, douloureux ou dangereux.

La dysphagie peut affecter la qualité de vie, mais il existe des moyens d'adapter l'alimentation et l'hydratation.

On cherche à réduire le risque de présenter une fausse route tout en valorisant le plaisir alimentaire et en respectant le bien-être et les souhaits du patient.



À QUELLES MANIFESTATIONS PRÊTER ATTENTION ?

- Toux ou étouffement pendant ou après les repas
- Eternuements pendant les repas
- Changement de voix après avoir avalé
- Difficultés à avaler certains aliments (signes d'effort sur le visage : froncement de sourcils, mouvements de la tête)
- Raclements de gorge fréquents
- Gêne ou douleur lors du passage des aliments
- Présence de résidus alimentaires dans la bouche
- Reflux alimentaires par le nez
- Encombrement bronchique

Qu'est-ce qu'une fausse route ?

Une fausse route survient lorsque des aliments ou liquides passent dans les voies respiratoires au lieu d'aller dans l'estomac, souvent à cause de mécanismes de déglutition affaiblis.

Des fausses routes secondaires peuvent se produire après les repas si des résidus alimentaires restent dans la gorge et/ou dans la bouche et descendent plus tard.

Quels sont les risques ?

- Anxiété liée aux repas,
- Perte de plaisir alimentaire,
- Infections pulmonaires,
- Déshydratation et/ou dénutrition.

En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Votre médecin traitant ou le médecin coordinateur de l'HAD peuvent vous orienter vers un orthophoniste ou un kinésithérapeute pour un bilan de la déglutition. Ce bilan est indispensable pour évaluer la déglutition, proposer des adaptations de textures et recommander des postures adaptées.



Conseils pratiques

Sécuriser la prise des repas

Un environnement calme

Installez votre proche dans **un lieu calme, sans distraction** (pas de télévision et de radio) et **attendez qu'il soit vigilant et disposé à s'alimenter** (éveillé avec les yeux ouverts, capable de répondre de façon cohérente aux sollicitations).

Si la personne est somnolente ou confuse, il est préférable de différer le repas.



Comment aider une personne lors des repas ?

Respectez votre proche sans l'infantiliser, en valorisant son autonomie et ses choix.

Votre installation est tout aussi essentielle. **Positionnez-vous au même niveau** que votre proche, face à lui ou à côté, pour éviter qu'il n'ait à lever la tête.

→ **Pour donner à boire**, placez le verre sur ses lèvres et attendez qu'il déglutisse. Retirez le verre entre chaque gorgée.

→ **Pour donner à manger**, présentez la cuillère par le bas, positionnez les aliments au centre de la langue en exerçant une légère pression.

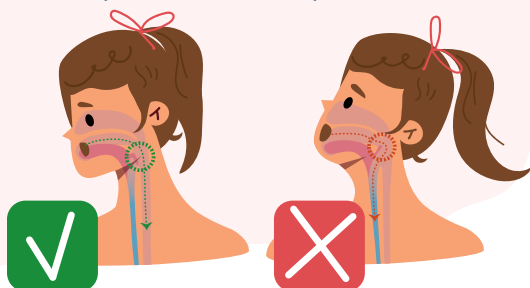


Un positionnement adapté

Assurez-vous que votre proche soit en **position assise ou semi-assise**, avec le dos droit, la tête bien calée ou soutenue, et les pieds en appui.

- Prévoyez **20 minutes avant qu'il ne s'allonge** après le repas,
- Éviter **l'hyperextension cervicale** (tête vers le haut).

Une position allongée sur le côté, tête en appui sur un oreiller est également possible. Cette position doit être préalablement testée par un orthophoniste.



Le temps et la quantité

Privilégiez de **petites bouchées** avec une pause entre chaque déglutition, en utilisant une petite cuillère pour mieux contrôler les quantités. Encouragez votre proche à **prendre le temps de manger**. Vous pouvez aussi fractionner les repas tout au long de la journée.

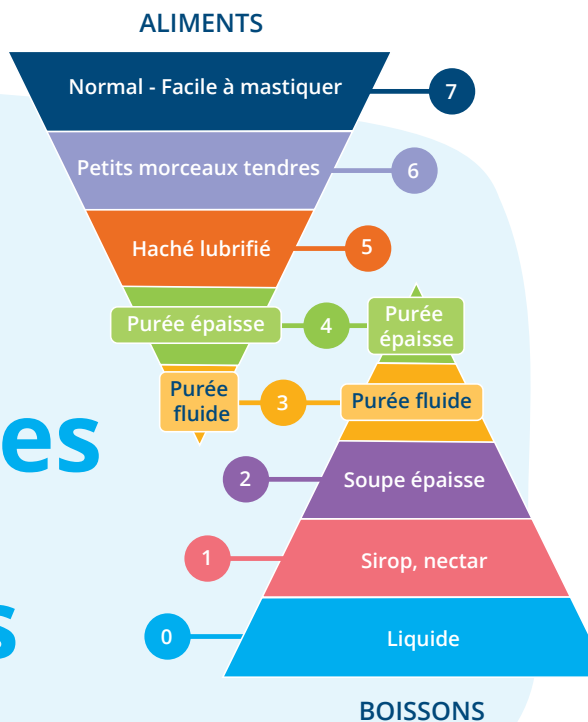
Les médicaments

Si les médicaments entiers avec une boisson sont compliqués à avaler, vous pouvez les prendre avec une crème dessert ou un yaourt.

Les médicaments écrasables, les gélules, et les formes effervescentes sont plus aisés à prendre que les comprimés.

Mais seul un médecin peut vous indiquer la possibilité d'adapter la forme (écrasée ou non) du médicament.

Conseils pratiques Choisir des textures adaptées



En cas de troubles de la déglutition, certains aliments peuvent poser des difficultés. Vous pouvez souvent les adapter ou les remplacer par des alternatives plus sûres, tout en respectant les goûts et les capacités de chacun.

Pour mieux accompagner les personnes concernées, une initiative internationale (IDDSI) a été créée pour uniformiser la définition des textures des aliments et boissons adaptés à la dysphagie (Illustration ci-dessus).*

Cela permet de choisir les bonnes consistances pour sécuriser la prise des repas. Les aliments peuvent être transformés pour passer de morceaux durs à une texture de plus en plus mixée, voire semi-liquide. A l'inverse, les boissons liquides peuvent être épaissies jusqu'à une texture type flan.

Les principaux paliers sont détaillés dans les pages suivantes.

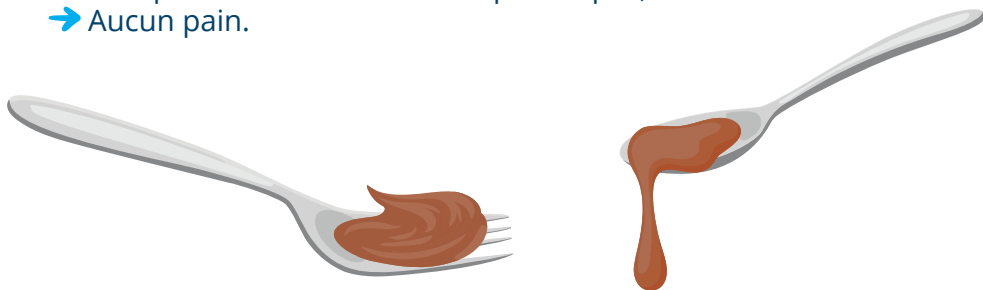
* International Dysphagia Diet Standardisation Initiative - lien page 23

<i>Aliments à risque</i>	<i>Alternatives</i>
→ Aliments secs, friables, qui s'émiettent	Pain non grillé
	Biscuit qui fond en bouche et se mélange bien avec la salive
	Gâteau mou
	Biscotte ou pain trempés dans une boisson
→ Aliments à double texture	Soupe bien mixée et sans morceaux
	Fruits en petits morceaux afin d'éviter les projections de jus dans la bouche
→ Aliments filandreux	Viande moulinée ou hâchée finement accompagnée d'une sauce
	Légumes bien cuits et tendres
	Aliments sous forme de purée ou de potage
→ Aliments à grain	Ajouter une sauce, du jus, du bouillon ou de la crème pour les rendre moins secs
	Privilégier des textures fondantes en adaptant la cuisson
→ Aliments collants	Diluer les textures collantes avec un liquide pour les rendre plus fluides
	Privilégier des textures fondantes en adaptant la cuisson

ALIMENTATION : PALIER 4 - PURÉE ÉPAISSE

Quels sont les caractéristiques du palier 4 ?

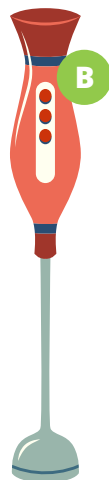
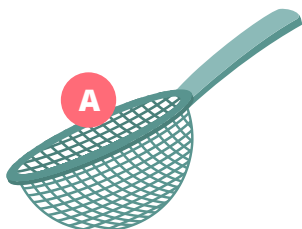
- Habituellement consommé à la cuillère,
- Ne nécessite pas de mastication,
- Nourriture sans grumeaux,
- Ne coule pas et ne s'égoutte pas en continu,
- Le liquide et le solide ne se séparent pas,
- Aucun pain.



Quels ustensiles utiliser ?

Vous devrez mixer longtemps pour adapter un aliment au palier 4 et obtenir une texture lisse et épaisse.

- Tamis et chinois **A** permettant de filtrer un liquide et éviter tout morceaux,
- Un mixeur avec une hélice puissante sur un petit volume comme un mixeur plongeant **B** ou mixeur pour bébé.



Quelques exemples de textures adaptées

La viande peut être compliquée à intégrer. Mais le poisson et les œufs sont des protéines faciles à mixer sans morceaux.



Entrée sans morceaux
Guacamole, houmous, velouté, etc.



Plat mixé
Purée, brandade de morue, etc.



Dessert sans morceaux
Mousse au chocolat, compote, skyr, etc.

Idée de recettes à adapter

	<i>Repas non adapté</i>	<i>Adaptation palier 4</i>
Entrée	Tomate en rondelle	Soupe de tomate épaisse
Plat	Pavé de bœuf saignant Frites Courgettes sautées croquantes	Purée de pomme de terre Courgettes avec un œuf battu et de la crème fraîche
Laitage - Dessert	Yaourt nature et fraises	Yaourt et fraises mixées finement

ALIMENTATION : PALIER 5 - HACHÉ LUBRIFIÉ

Quels sont les caractéristiques du palier 5 ?

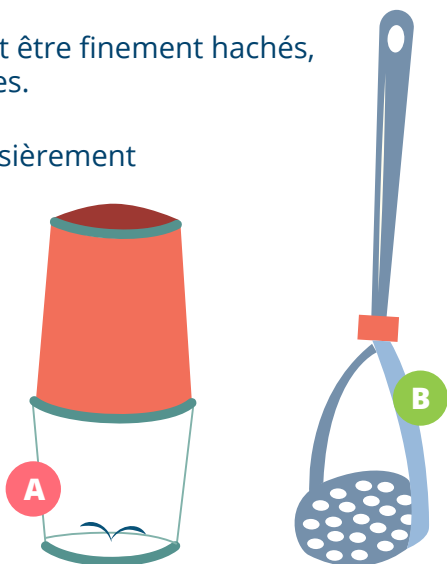
- Peut être consommé à la cuillère ou à la fourchette,
- Tendre et lubrifié (avec de la sauce) mais sans liquide séparé,
- Petits grumeaux visibles et faciles à écraser avec la langue,
- Ne coule pas et ne s'égoutte pas en continu,
- Aucun pain,
- Aliments facilement écrasables à la fourchette,
- Le bloc entier doit tomber de la cuillère sans adhérence.



Quels ustensiles utiliser ?

Les aliments au palier 5 doivent être finement hachés, coupés ou facilement écrasables.

- Hachoir **A** pour mixer grossièrement les aliments durs,
- Ecrase-purée **B** pour les aliments plus mous.



Quelques exemples de textures adaptées



Entrée

Terrine de légumes,
rillettes, etc.



Plat

Poisson blanc, hachis
parmentier, légumes
cuits, etc.

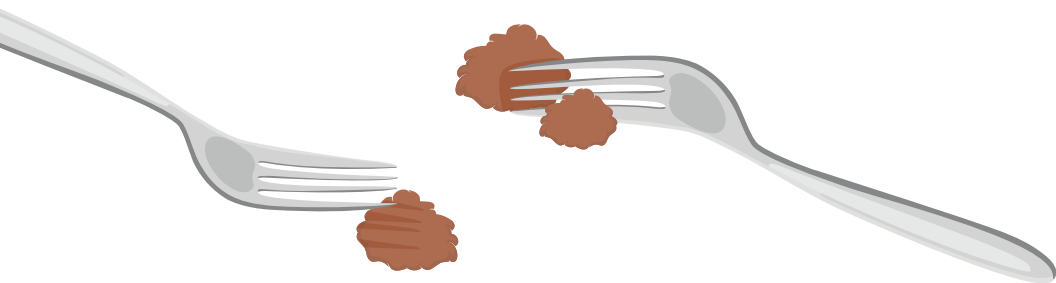


Dessert

Fruits hachés, bavares,
flan au caramel, etc.

Idée de recettes à adapter

	<i>Repas non adapté</i>	<i>Adaptation palier 5</i>
Entrée	Tomate en rondelle	Tomate pelée, blanchie et écrasée à la fourchette
Plat	Pavé de bœuf saignant Frites Courgettes sautées croquantes	Haché de bœuf avec sauce Ecrasé de pomme de terre et courgettes
Laitage - Dessert	Yaourt nature et fraises	Fraises bien mûres écrasées à la fourchette mélangées au yaourt



Quels sont les caractéristiques du palier 6 ?

- Peut être écrasé à la cuillère ou à la fourchette,
- Aliments suffisamment tendres pour être coupés avec la tranche d'une fourchette ou d'une cuillère,
- Un couteau n'est donc pas nécessaire pour couper,
- Tendre et lubrifié (avec de la sauce) sans liquide séparé,
- Mastication nécessaire avant la déglutition,
- Aucun pain,
- Morceau de 15mm maximum.

Quels ustensiles utiliser ?

Les aliments au palier 6 ne nécessitent pas d'ustensiles particuliers. Les aliments auront simplement une cuisson plus longue pour les rendre tendres et devront être coupés en petits morceaux.

Quelques exemples de textures adaptées

Vigilance sur le riz, la semoule et les lentilles. N’hésitez pas à demander l’avis d’un orthophoniste.



Entrée
Tartare de légumes,
rillettes de thon, oeufs
brouillés, etc.



Plat
Steack haché,
coquillettes et autres
féculents, ratatouille, etc.



Dessert
Moelleux au chocolat,
panna cotta, tiramisu,
etc.

Idée de recettes à adapter

	<i>Repas non adapté</i>	<i>Adaptation palier 6</i>
Entrée	Tomate en rondelle	Tomate pelée, blanchie et coupée en petits cubes dans l’eau pour l’attendrir
Plat	Pavé de bœuf saignant Frites Courgettes sautées croquantes	Petite boulette de bœuf en sauce Pomme de terre Courgettes bien cuites coupées en petits cubes
Laitage - Dessert	Yaourt nature et fraises	Yaourt nature Fraises bien mûres et coupées en petit morceaux

BOISSON : PALIERS 0, 1, 2, 3

Vous avez peut-être eu pour consigne d'épaissir votre eau. Dans ce cas de figure, il faut bien penser à épaissir toutes les boissons consommées tout au long de la journée (jus, lait, café, thé, vin, etc.).

Les boissons fraîches et pétillantes sont souvent mieux détectées et donc plus faciles à avaler sans risque.

Quels sont les caractéristiques des paliers 0, 1, 2 et 3 ?

	<i>Critères</i>	<i>Exemples</i>
Palier 0 : Fluide	→ S'écoule comme de l'eau.	Eau, jus de fruit sans pulpe, vin, lait, etc.
Palier 1 : Liquide à peine épais	→ Plus épais que l'eau, → Légèrement visqueux, → Tapisse la bouche et la gorge quand on l'avale, → Se boit facilement à la paille.	Sirop, boisson sirupeuse, jus de légume, nectar de fruit, etc.
Palier 2 : Liquide légèrement épais	→ Peut se boire à la paille avec un effort d'aspiration.	Yaourt mixé avec un peu de lait, soupe de courgettes, CNO à boire, etc.
Palier 3 : Modérément épais	→ Peut se prendre à la cuillère ou au verre mais trop épais pour une paille.	Smoothie banane, veloué, CNO crème, etc.

Quelles boissons peuvent être épaissies - gélifiées ?

Boissons chaudes comme boissons froides, avec ou sans alcool, absolument tout peut-être et doit être adapté pour une prise de boisson en toute sécurité.



Quels ingrédients utiliser pour épaissir une boisson ?

La poudre épaississante est l'astuce la plus courante. Elle est fournie avec une cuillère-doseuse permettant de suivre de manière plus précise les recommandations de l'équipe soignante. En une seule préparation vous pouvez réaliser jusqu'à 50 cl. Une fois épaissi, le liquide se conserve jusqu'à 6h à température ambiante ou jusqu'à 24h au frais.

Cette poudre se dilue très bien dans les boissons chaudes. D'ailleurs, les liquides chauds étant plus difficiles à avaler, elle est la bienvenue avec ceux-ci.

ASTUCES

La poudre épaississante atténue certains arômes. Alors n'hésitez pas à avoir la main lourde sur les sirops, cafés, sucres, etc. A l'inverse, elle pourra masquer le goût d'un mauvais médicament.

Ajoutez la poudre épaississante petit à petit tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.

D'autres ingrédients naturels permettent aussi de gélifier ou d'épaissir vos boissons : farine, crème, maizena, agar-agar, etc.

Le plaisir alimentaire une source de confort

ASTUCES POUR PRÉSERVER LE PLAISIR DE MANGER

Favorisez l'envie de manger en **soignant la présentation des plats** : couleurs, textures, odeurs... chaque détail compte pour éveiller les sens. **Variez les aliments** pour éviter la lassitude et **respectez les préférences**, les habitudes et les goûts de chacun. Une texture agréable ou une saveur familière peuvent rendre le repas plus plaisant. Enfin, **partager ce moment en famille** ou avec un proche transforme le repas en un instant convivial et social, propice au bien-être.

Planifier et adapter les repas

- **Fractionnez les repas**, en les divisant en petites portions réparties dans la journée, et laissez des aliments accessibles à tout moment,
- Donnez le **temps de manger** sans imposer d'horaires stricts.

Prévenir les inconforts liés à l'alimentation

- Offrez de **petites portions** pour éviter l'écœurement,
- **Respectez les refus** et les fluctuations d'appétit : il n'y a pas de plaisir si un refus est manifesté,
- Évitez les odeurs fortes si la personne y est sensible.

ASSOCIER HYDRATATION ET PLAISIR

Maintenir une bonne hydratation buccale

- **Humidifiez la bouche** avec un vaporisateur, une petite quantité de boisson ou un gel humectant (disponible en pharmacie),
- Proposez des **morceaux de fruits frais** si les capacités de mastication le permettent.

En cas de manque de salive, proposez des aliments acides, tels que le citron, ou posez quelques grains de sel sur la langue.

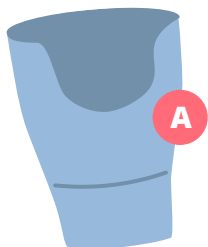
Stimuler l'hydratation

- Privilégiez les **aliments hydratants et rafraîchissants** : glaces, sorbets, yaourts, compotes et tout ce qui est frais !
- **Diversifiez les liquides stimulants** : froids, gazeux ou avec du goût (exemple : sodas, jus de fruits, thé, café etc.).

Adapter la prise de liquide au quotidien

- **Fractionnez l'hydratation** en petites quantités régulières,
- Favorisez les boissons en dehors des repas si elles gênent l'alimentation,
- Utilisez du **matériel adapté** en cas de besoin, en faisant appel à un ergothérapeute :
 - Verre à encoche nasale **A** pour limiter l'extension cervicale,
 - Verre à double anse **B** pour faciliter la prise en main.

Par mesure de sécurité, l'utilisation de verre canard, de bouteille ou de paille pour s'hydrater est fortement déconseillée.



L'importance de l'hygiène bucco-dentaire

Maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire permet de limiter les bactéries dans la bouche et de réduire le risque d'infections pulmonaires, notamment en cas de fausse route.

→ **Avant le repas** : s'assurer d'une bouche propre en faisant boire la personne,

→ **Après le repas** : rincer la bouche pour éviter la stagnation des aliments,

→ **En dehors des repas** : brosser les dents matin et soir, rincer fréquemment.



Les **soins de bouche** peuvent être réalisés par un infirmier **sur prescription médicale** ou par la famille préalablement formée par un soignant.

Au-delà de l'hygiène, ces soins entretiennent les fonctions sensorielles et motrices, favorisent la salivation, soutiennent l'envie de manger et aident à prévenir les troubles de la déglutition.

Possibilité de solliciter les infirmiers et infirmiers de coordination de l'HAD pour toutes questions.

Alternatives et **moments** **de plaisir**

La perte d'appétit peut être liée à la maladie, aux traitements ou à une cause locale, comme une infection de la bouche ou à une difficulté à déglutir ou à mastiquer.

Pour compenser la diminution des plaisirs alimentaires, des alternatives existent :

- ➔ **Stimuler les sens par des odeurs agréables** : parfum, épices, chocolats, etc.,
- ➔ Utiliser des **soins de bouche avec des saveurs appréciées**,
- ➔ Proposer **des instants de bien-être** comme des massages,
- ➔ Organiser **des activités en famille** : jeux des goûts et des odeurs, cuisiner ensemble, évoquer des souvenirs, etc.



Ressources & Soutien

Echange avec des professionnels de Soins et Santé

Hospitalisation à Domicile (HAD) Soins et Santé

- 04 72 27 23 60

Des rééducateurs (ergothérapeute, psychomotricien, orthophoniste) peuvent vous accompagner.

Pôle soutien Soins et Santé

- polesoutien@soinsetsante.org

Soins de support pour les personnes prises en charge chez Soins et Santé ainsi que leurs aidants : soins de bien-être, soutien psychologique, accompagnement nutritionnel, aide sociale, etc.

Prestataire de santé à domicile (PSAD) Sim Santé

- 04 69 84 22 90 - contact@simsante.fr

Prestation de soin, conseil dans l'aménagement, vente et/ou location de matériel et dispositifs médicaux.

Associations d'aide aux aidants

Métropole Aidante

- 04 72 69 15 28 - 292 rue Vendôme 69003 Lyon

Aidants.fr

Idées de recettes adaptées

Nestlé Health Science

nestlehealthscience.ch/fr/themes-nutritionnels/dysphagie/idees-de-recettes-pour-dysphagie



Autres ressources

IDDSI

iddsi.org/

CARNET DE NOTES

[illegible]



Découvrez toutes les activités
du groupe Soins et Santé

Hospitalisation à Domicile

Garde Itinérante de Nuit

Equipe Alzheimer à Domicile

IDE de nuit en EHPAD

Equipe Mobile Soins Palliatifs

Soins infirmiers à domicile

Prestations médico-techniques

Aide à Domicile

Soins de support

Résidence autonomie

Centre de Ressources Territorial

Téléassistance Séline

