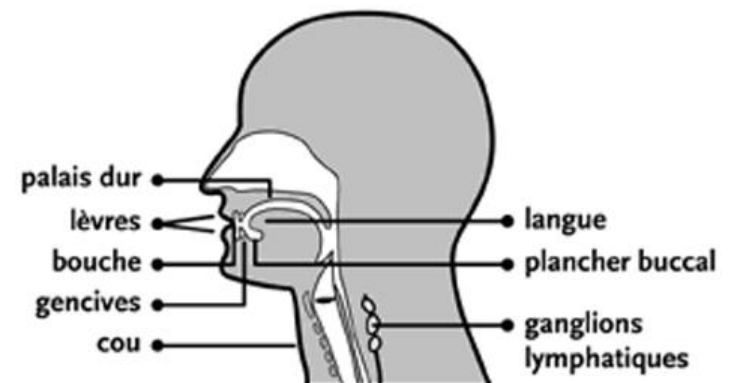




Alimentation et troubles de la déglutition ou dysphagie



Travail réalisé par Aurélie PROST
Diététicienne du Réseau de Santé du Roannais
n° 04 77 72 18 51

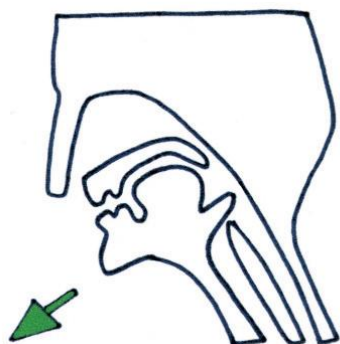
Les troubles de la déglutition sont souvent risque de dénutrition et favorise l'anxiété vis-à-vis des repas.

Voici quelques conseils sur les postures, les textures, la prévention de la dénutrition, qui pourront diminuer l'appréhension et permettre une hydratation et une prise alimentaire correctes.



1) La posture

- La position du corps doit être le plus possible assise et le tronc le plus droit possible.
- Une tierce personne doit se placer en face par rapport au patient, et amène la fourchette ou le verre toujours plus bas que son visage.
- Il ne faut pas que le patient relève la tête lors du repas car cela peut entraîner des fausses routes.



Faire

Baisser la tête

6) Aliments

(liste non exhaustive)

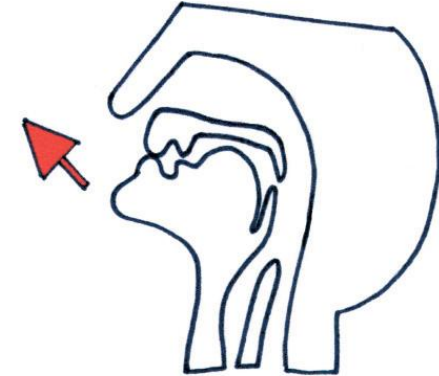
A CONSEILLER	A EVITER
<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Fluides <ul style="list-style-type: none"> • flan • compote • crème • purée... ⌚ Epais <ul style="list-style-type: none"> • légumes écrasés • omelette • fromage fondu • fromage blanc • camembert • pain trempé... ⌚ Haché <ul style="list-style-type: none"> • viande • poisson... 	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Liquide <ul style="list-style-type: none"> • eau, lait • café, thé • jus de fruits... ⌚ Granuleux <ul style="list-style-type: none"> • riz, biscotte • semoule, couscous • maïs, coquillettes... ⌚ Filandreux <ul style="list-style-type: none"> • blanc de poulet, jambon cru • endives, poireaux • haricots verts, • ananas, rhubarbe... ⌚ Solides <ul style="list-style-type: none"> • pain, viande grillée • crudités, spaghetti...

5) Les contenants adaptés


- Le verre ou le contenant du liquide doit avoir une large ouverture afin de laisser passer le nez pour éviter au patient de relever la tête. A savoir qu'il existe des verres « tronqués » en pharmacie qui ont la caractéristique d'avoir une échancrure pour laisser la place au nez.
- Penser à utiliser une paille pour aspirer les liquides.

Ne pas faire

Lever la tête



Recette de l'eau gélifiée

- 16 à 20g de gélatine (8 à 10 feuilles)
 - Pour un litre de liquide salé ou sucré.
- 
- Faire chauffer le quart du liquide
 - Y ajouter la gélatine en remuant jusqu'à la dissolution
 - Verser le mélange chaud dans le reste de la boisson
 - Répartir celle-ci dans plusieurs verres et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la gélatine soit prise en masse.

NB : au froid, cette eau gélifiée peut se conserver deux ou trois jours.

NB : il existe des eaux gélifiées prêtes à l'emploi en pharmacie.

2) Les textures

Au niveau des liquides

La texture liquide est incontrôlable au delà de la bouche. Les fausses routes peuvent vite arriver avec des liquides.

- Préférer boire à la petite cuillère afin de limiter la quantité de liquide ingérée.
- Utiliser des contenants adaptés comme par exemple un verre à ouverture très large qui permet au patient de pouvoir boire en gardant la tête baissée.

- Pour que le patient ne relève pas la tête en arrière, il peut laisser les fonds de verres.
- Il est possible aussi d'épaissir les liquides salés ou sucrés, suivant la convenance, grâce à des poudres épaississantes.
- Préférer les boissons déjà épaisses de type nectars.
- Boire des boissons gazeuses comme l'eau gazeuse ou les sodas...
- Pour stimuler la déglutition, choisir des boissons fraîches.



Au niveau des solides

- Bien mâcher les aliments
- Utiliser des sauces, du beurre, de la crème. Cela permet de mieux faire glisser les aliments et de plus cela améliore le goût.
- Suivant le risque de troubles de la déglutition, les aliments peuvent être mous, hachés et mixés.
- Préférer les aliments mous plutôt que ceux qui ont tendance à se fragmenter comme le riz, la semoule...
- Avant le repas, boire une boisson fraîche ou sucer un glaçon (sans l'avaler) permet de stimuler la déglutition.

Au niveau des médicaments

Ils seront plus facilement ingérés avec un laitage (yaourt, fromage blanc, flan...)

- Fragmenter la prise des repas si besoin pour éviter les repas trop long qui peuvent fatiguer le patient.
- Le patient peut commencer le repas un peu plus tôt que les autres afin de finir en même temps qu'eux

8) Prévenir la dénutrition

Il existe un risque de dénutrition systématique dès l'apparition de troubles de la déglutition, souvent par une diminution des apports alimentaires.

- Surveiller le poids régulièrement.
- Penser à enrichir les repas avec de la crème, du lait entier, du lait en poudre, de la crème de gruyère, du fromage râpé, des jaunes d'œuf, des lardons, du jambon, de la béchamel...
- Penser aux préparations de type flan de légumes, pain de viande, gratin de légumes, purée Mont d'Or, gâteaux de riz ou de semoule...
- Si besoin signaler le manque d'appétit au médecin traitant qui peut par la suite prescrire des compléments nutritionnels oraux sous forme de boissons, de crèmes ou de soupe.