

## Aider les personnes ayant des problèmes de déglutition

### ⇒ Stratégies de déglutition

L'orthophoniste peut aussi recommander ces techniques pour améliorer la déglutition :

- **Rentrer le menton** (rentrer le menton en l'abaissant vers la poitrine) afin d'empêcher les aliments ou les liquides de s'engager dans la mauvaise voie.
- **Avaler à plusieurs reprises** (avalier plus d'une fois par bouchée) afin de dégager la nourriture ou le liquide qui peut rester coincé dans la gorge.
- **Tourner la tête à droite ou à gauche** pour aider la nourriture ou le liquide à aller vers le côté le plus fort.

### ⇒ Position

- Assoyez la personne droite, la tête légèrement en avant. Utilisez des coussins pour la stabiliser pendant les repas. Pour nourrir une personne qui ne peut pas s'alimenter seule, assoyez-vous de manière à ce que vos yeux soient à la même hauteur que les siens. Vous devriez toujours faire face à la personne que vous nourrissez.

### ⇒ Environnement et configuration

- Réduisez les distractions dans la zone des repas.
- Fermez la radio et la télévision.
- Limitez le nombre de personnes qui parlent pendant les repas.
- Disposez la nourriture, les tasses et les ustensiles assez près afin d'aider la personne à manger seule.

## Conseils pour manger et avaler en sécurité

- Mangez et buvez seulement lorsque vous êtes bien réveillé.
- Assoyez-vous droit sur la chaise ou le lit.
- Signalez au personnel toute personne qui a de la difficulté à manger ou à boire.
- Vérifiez que les personnes portent leurs dentiers, leurs appareils auditifs et leurs lunettes pour tous les repas.
- Vérifiez que la bouche est propre et vide avant les repas.
- Encouragez la personne à prendre de petites bouchées et de petites gorgées.
- Essayez d'avoir un repas lent et détendu.
- Vérifiez que la première bouchée ou gorgée est avalée avant de donner la deuxième.
- Surveillez le mouvement de la pomme d'Adam qui montre que la personne a avalé.
- Vérifiez que la bouche est propre et vide après chaque repas.
- Restez assis droit pendant 20 à 30 minutes après avoir mangé.

© 2008 Réseau universitaire de santé. Tous droits réservés.

*Ces renseignements sont à titre indicatif uniquement et ne remplacent en aucun cas un conseil médical, un diagnostic ou un traitement d'un professionnel. Veuillez demander conseil à votre fournisseur de soins concernant un trouble médical particulier. Il est permis de reproduire un exemplaire de ce document pour un usage personnel non commercial.*

Auteurs : Becky French, Amanda Ratner, Lisa Dirkin, Rosemary Martino  
Création : décembre 2008  
Formulaire D-5359C

Consulter le site [www.tostroke.com](http://www.tostroke.com) pour obtenir d'autres renseignements sur les accidents vasculaires cérébraux.

## Problèmes de déglutition après un accident vasculaire cérébral :

### Ce qu'il faut savoir et l'aide à apporter

*(Swallowing Problems after Stroke – French)*



## Difficultés de déglutition après un accident vasculaire cérébral

Un accident vasculaire cérébral peut avoir des conséquences sur les muscles utilisés pour manger et avaler, et nuire ainsi à la capacité d'avalier. Ces muscles peuvent inclure les lèvres, la langue, etc. Certains problèmes de déglutition peuvent être évidents, comme baver, tousser ou s'étouffer, mais d'autres peuvent être plus difficiles à repérer (p. ex., impression que de la nourriture reste coincée dans la gorge).

### Surveillez ces difficultés communes quand la personne mange ou boit après un accident vasculaire cérébral

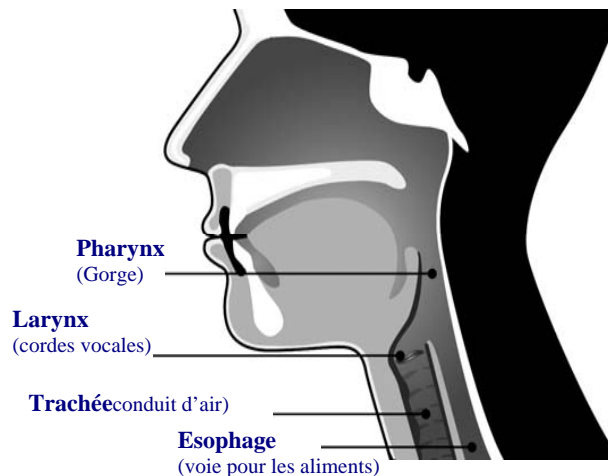
- Elle tousse, se racle la gorge ou s'étouffe quand elle mange ou boit.
- Elle avale plusieurs fois pour chaque bouchée.
- Elle se plaint que de la nourriture reste coincée dans sa gorge quand elle mange ou boit.
- Elle retient de la nourriture dans la joue ou en arrière de la bouche après la déglutition (souvent sur le côté le plus faible).
- Elle mange trop rapidement ou trop lentement.
- Il lui faut longtemps pour terminer un repas.
- Elle a souvent des pneumonies ou infections à la poitrine.
- Sa capacité de manger indépendamment change.
- Elle a de la difficulté à avaler des médicaments.

## Pourquoi les problèmes de déglutition sont-ils dangereux?

Quand une personne montre des signes de difficulté à manger ou à avaler, il est important de faire effectuer une évaluation de la déglutition. Adressez-vous à un fournisseur de soins; un orthophoniste peut faire l'évaluation.

Quand il existe un problème de déglutition, il est dangereux que les aliments ou les liquides prennent la mauvaise voie et s'engagent dans la trachée plutôt que dans l'œsophage. Cela risque de causer une infection à la poitrine ou une pneumonie.

Il arrive que les personnes qui ont de la difficulté à avaler ne consomment pas assez d'aliments ou de liquide, ce qui peut entraîner une perte de poids ou la déshydratation (soif). Il est parfois utile de changer la nourriture ou la boisson pour faciliter la déglutition et éviter les dangers.



## Aider les personnes ayant des problèmes de déglutition

Les familles peuvent aider de plusieurs façons les personnes ayant des difficultés à avaler.

**VOUS** pouvez demander à l'orthophoniste d'expliquer les recommandations concernant l'alimentation et la déglutition qui peuvent consister à :

**Épaissir les liquides** : Les liquides épais ressemblent aux laits frappés et aux nectars. Les boissons ou liquides fluides (comme l'eau, le thé, le café, le jus ou la soupe) peuvent être difficiles à avaler parce qu'ils coulent très vite et peuvent en outre pénétrer dans la trachée. Ils peuvent être épaissis pour faciliter la déglutition.

**Changer la texture des aliments** : Nous mangeons chaque jour des aliments de textures diverses, par exemple :  
en purée (p. ex., purée de pommes de terre)  
hachés fins (p. ex., macaroni)  
mous (p. ex., sandwich au thon)  
ordinaires (p. ex., noix)

Une personne qui a de la difficulté à avaler n'est peut-être pas capable de manger toutes les textures. Une évaluation de la déglutition permet de déterminer celles qui sont les plus sûres. Mangez seulement des aliments dont la texture est sûre et facile à avaler.

Il est difficile de limiter les aliments qu'une personne peut manger car nous aimons avoir des textures variées. Il est important que les membres de la famille comprennent qu'il peut être très bénéfique de changer la texture des aliments et des boissons.