Pour plus d'informations

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.
Les orthophonistes du service de MPR, Hôpital Sébastopol,
CHU de Reims sont à votre disposition pour
tout complément d'information.
Orthophonistes : 03 26 78 42 84

Remerciements

Nous remercions le professeur BOYER et Emilie DELANNOY
pour leur relecture et leurs conseils avisés.

Références

Prise en charge orthophonique dans la dystrophie myotonique de Steinert
chez l'adulte, livret de l'orthophoniste réalisé par l'équipe
des orthophonistes de l'hôpital de Sébastopol de 2009
http://les.gestes.qui.sauvent.chez-alice.fr/Etouffement.htm

PHOTOCOPIE DU CHU DE REIMS - 200061 RV - 03/2013

Centre de Référence des maladies neuromusculaires Adultes de Reims
• Manon HEYTE, Marie-Alix GUYOT
Caroline COURLEUX, Marine GERARDIN, Marielle LEFLON •

LA DÉGLUTITION
un geste essentiel



LIVRET D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS MYOPATHES ET À LEUR ENTOURAGE

La déglutition est un geste vital que nous répétons environ 600 fois par jour, que ce soit pour les aliments, les boissons et surtout la salive.

C'est pourquoi les problèmes de déglutition, également appelés « dysphagie », ont une incidence très forte sur notre qualité de vie aussi bien au niveau de la santé que du bien-être en général.

Que faire en cas de fausses routes graves ?

Les reconnaître pour mieux réagir :

Les signes des fausses routes graves sont les suivants :

- suffocation
- étouffement
- crispation du visage (grimace)
- changement de la coloration de la peau.

Que dois-je faire en cas de fausse route ?

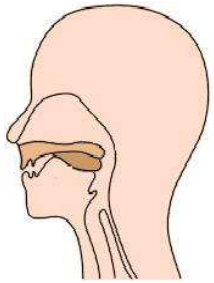
- Garder son calme
- Faire tousser et cracher
- Appeler le SAMU (15)
- Pratiquer la manœuvre de Heimlich

Manœuvre de Heimlich

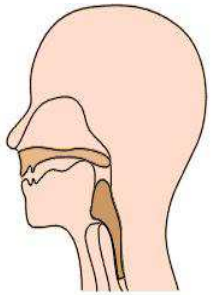
Poing fermé dans
le creux au-dessus
du nombril,
on place l'autre poing
par dessus,
puis on exerce des tractions
violentes vers soi
et vers le haut.



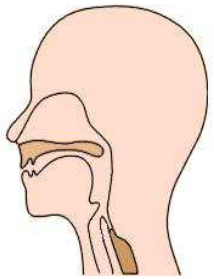
Qu'est-ce que la déglutition ?



Pour manger, la nourriture est mise en bouche et mastiquée pour former une boule homogène compacte appelée bol alimentaire. Ensuite, les muscles arrières de la langue et de la gorge se resserrent pour propulser le bol vers l'arrière.



À ce moment, les voies respiratoires se ferment pour éviter les fausses routes.



Puis le bol se déplace jusqu'à l'entrée de l'œsophage grâce à des mouvements de contraction des parois. Enfin, l'œsophage s'ouvre et le bol descend jusqu'à l'estomac.

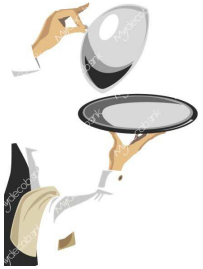
Un problème qui survient pendant l'une de ces étapes peut entraîner une dysphagie, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Quand dois-je consulter ?

- ☐ Il vous est difficile de mastiquer les aliments.
- ☐ Vous avez retiré certains aliments de votre alimentation car ils occasionnaient une gêne.
- ☐ Après avoir avalé vous avez souvent l'impression que la nourriture est coincée dans votre gorge.
- ☐ Il vous arrive souvent de tousser voire d'avoir l'impression de vous étouffer en mangeant ou en buvant ou parfois simplement avec votre salive.
- ☐ Il vous arrive souvent de vous racler la gorge, surtout en mangeant.
- ☐ Après avoir mangé, il vous arrive de régurgiter des parcelles de nourriture, vous présentez des vomissements.
- ☐ Vous avez des aigreurs d'estomac ou une sensation d'amertume dans la bouche.
- ☐ Vous avez perdu du poids dans les derniers mois de façon inexpliquée.
- ☐ Avaler les aliments entraîne parfois des douleurs. Vous appréhendez le moment du repas.
- ☐ Le temps du repas dure souvent plus d'une heure et/ou vos proches trouvent que vous mangez lentement.

Quelques idées de plats

qui permettent d'éviter les aliments risqués



Idées salées	Idées sucrées
Filet de poisson sans arête	Crème aux œufs
Veau marengo	Clafoutis aux pommes
Escalope de dinde sauce moutarde	Charlotte aux poires
Gratin de choux-fleurs	Sorbet maison
Cabillaud sauce beurre blanc	Moelleux / fondant au chocolat
Lasagnes traditionnelles	Cannelés bordelais
ou saumon épinards	Mousse au chocolat
Blanquette de veau	Flan
Risotto	Tiramisu
Omelette jambon fromage tomate	Panna cotta
Salade avocat pamplemousse	Smoothies
Crevettes mayonnaise	Profiteroles
Hachis Parmentier	Riz au lait
Flan de courgettes	Gâteau de semoule
Pain de poissons	Crème

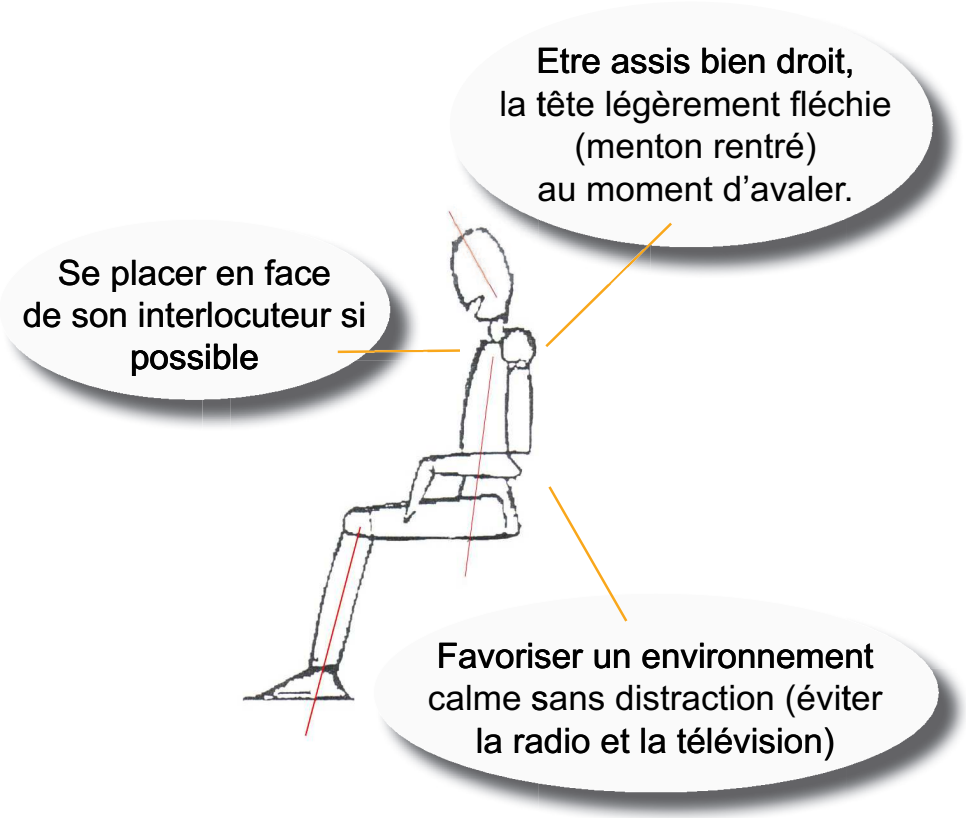
Comment choisir mes menus en fonction de mes difficultés ?

En cas de…	Il faut…
Sensation d'aliments coincés	**Éviter les aliments à petites particules, secs (lentilles, riz…), les aliments fibreux (endives, poireaux…), les aliments qui collent (produits céréaliers par exemple).** Ajouter de la sauce, des matières grasses pour permettre aux aliments de descendre plus facilement.
Difficultés de mastication	**Éviter les éléments difficiles à mâcher…** Préférer une alimentation moulinée ou les aliments qui s'écrasent bien en bouche.
Toux fréquente avec de l'eau plate	Préférer des liquides frais ou gazeux ou avec du goût.
Si votre toux est fréquente avec tous les liquides	Opter pour des boissons épaissies (épaississant vendu en pharmacie).
Reflux gastrique	Éviter les aliments acides et épicés.
Vomissements fréquents	Fractionner les repas.

Quelles précautions prendre pour les repas ?

la position

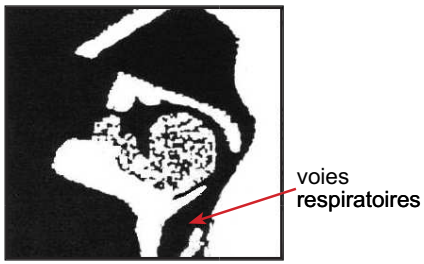
Une bonne installation



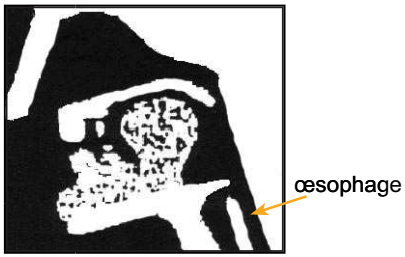
Une position adéquate pendant et après le repas

- Certains ustensiles et aménagements favorisent une bonne position, si tel est votre besoin votre médecin peut vous diriger vers un ergothérapeute.

- Garder la tête inclinée vers l'avant pendant tout le repas afin de protéger les voies respiratoires (éviter de boire à la bouteille).



Avec la tête en extension, les voies respiratoires sont grandes ouvertes =
DANGER

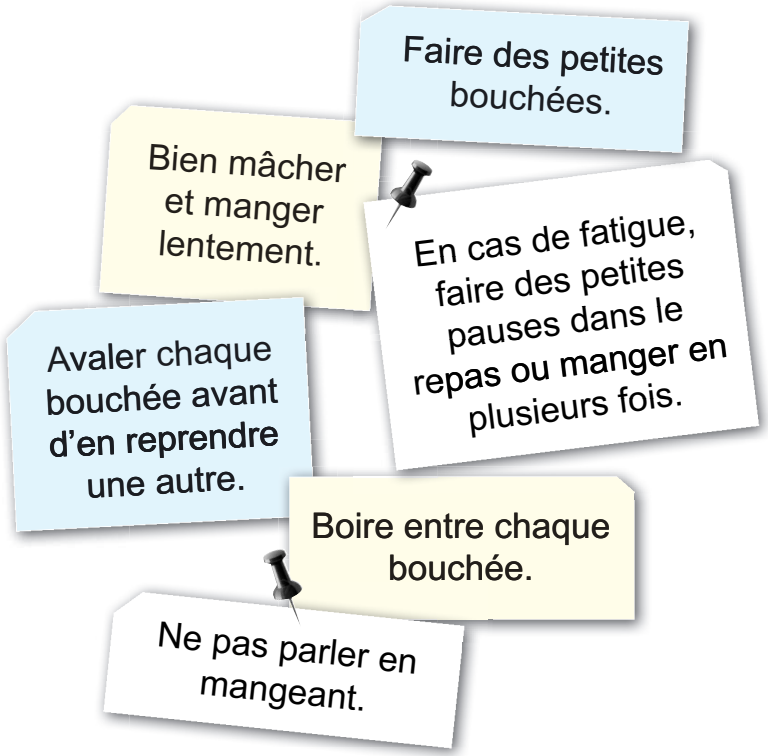


En position de sécurité, le larynx déjà en partie protégé, l'oesophage est bien ouvert =
SÉCURITÉ

- Attendre au moins une demi-heure avant de se mettre en position allongée (le temps que les aliments soient bien descendus).

Les habitudes à prendre : rester vigilant et manger à un rythme adapté.

Quelques bonnes habitudes au moment du repas peuvent parfois suffire à améliorer la déglutition



De manière générale, si vous avez des difficultés à avaler, il est important de manger accompagné par une tierce personne.