

# Conseils en cas de troubles de la déglutition pour les patients atteints de sclérose latérale amyotrophique et autres maladies du motoneurone

---

service de neurologie  
Centre expert SLA



Neurologie



# Faciliter la déglutition des aliments

- ▶ **Mangez à votre rythme** et respectez le temps de repas.
- ▶ **Évitez les distractions** au cours du repas (télévision, conversation...) qui peuvent perturber votre concentration.
- ▶ **Mangez en position assise.** Lors de la mastication, maintenez la tête droite, mais lors de la déglutition penchez le menton sur le sternum.
- ▶ **Adaptez vos bouchées à vos possibilités.**
- ▶ **Stimulez la déglutition :**
  - préférez les plats chauds ou froids,
  - n'hésitez pas à faire réchauffer le plat au cours du repas,
  - donnez du goût à vos préparations (les aliments épicés favorisent la production de salive).
- ▶ **Adaptez la texture de votre alimentation à vos capacités de déglutition :**
  - coupez la viande très finement et si besoin faites-la hacher. Évitez les viandes filandreuses et sèches (viandes à braiser, bavette...) et les poissons à arêtes.
  - accompagnez de sauces (maison ou achetée), de crème fraîche et autres matières grasses les viandes et les légumes.
- ▶ **Préférez les légumes tendres très cuits** (courgette, brocoli, chou-fleur, carotte...) aux légumes filandreux (poireau, salsifis, céleri, fenouil) ou dispersibles (petit pois, riz, semoule, lentilles...).

**Si malgré ces conseils les troubles vous perdez du poids, parlez-en**

# Notes



—————

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## Manoeuvre de « Heimlich »

*Lorsque le malade est debout, ou assis, la personne qui l'aide se place debout derrière lui.*

*Elle entoure de ses bras le malade, en plaçant ses poings sur son estomac.*

*La manœuvre consiste à comprimer l'abdomen avec force dans un mouvement allant de bas en haut et d'avant en arrière.*

*Répétée à plusieurs reprises, cette compression repousse violemment le diaphragme vers le haut.*

*L'air résiduel est donc expulsé des cavités pulmonaires en entraînant les particules alimentaires.*



**Si un médecin est appelé en urgence, pensez à lui demander de contacter le neurologue qui est au courant de votre maladie.**

► **Pensez à préparer vos aliments en flans, mousses, soufflés, terrines** qui ont une texture très homogène et sont donc plus faciles à consommer.

Si la texture purée est la mieux adaptée à vos possibilités, vous pouvez mixer le plat chaud dans son intégralité : viande désossée + légume d'accompagnement + pomme de terre + assaisonnement.

Il y a des risques de fausse route avec les coquillettes et les huîtres ainsi que d'autres types d'aliments qui sont souvent avalés sans être mâchés.

► **Ne supprimez aucune famille d'aliment**, conservez une alimentation riche et équilibrée.

► **Si le temps de repas est long et fatigant** (supérieur à 45 minutes) vous pouvez le fractionner en prenant des collations dans la matinée ou l'après-midi (fruits mous ou cuits, compotes, yaourts...).

► **Les œufs au lait, riz au lait, crème dessert, produits de complémentation orale** (crème enrichie) seront consommés de préférence en dessert au cours des repas principaux.

**de la déglutition s'aggravent et que  
à votre médecin sans attendre.**

# **Eviter** les fausses routes aux liquides

► **Buvez en position assise.**

► **Utilisez des contenants à ouverture très large** (bol, coupe à fruit, verre à découpe nasale...). N'hésitez pas à laisser les fonds de verres plutôt que de mettre la tête en arrière.

Une paille peut être utilisée avec prudence.

► **Privilégiez des boissons bien fraîches ou bien chaudes ou gazeuses ou épaisses** (nectars de fruits, jus de tomate), qui stimulent le réflexe de déglutition.

► **Ne prenez pas de liquide pour faire passer plus facilement un aliment solide.**

Lorsque la prise des comprimés est difficile avec des liquides, essayez avec compotes, yaourts...

► **Les liquides chauds ou froids peuvent être épaissis** avec des poudres disponibles en pharmacie. Ces boissons épaissies seront consommées au fur et à mesure de leur préparation.

**Si malgré ces conseils  
insuffisante, parlez-**

► **En cas d'accès de toux :**

Ne vous empêchez pas de tousser.

Ne pas donner de tapes dans le dos.

Ne pas faire boire.

► **En cas de fausse route, que faire en urgence ?**

Si des aliments pénètrent dans les voies respiratoires, votre entourage peut alors vous aider à rétablir votre respiration :

- Quand la fausse route est peu importante, les efforts de toux parviennent à éliminer les fragments alimentaires.
- Si la fausse route entraîne un blocage complet de la respiration, il faut pratiquer immédiatement la manœuvre de « Heimlich » pour expulser l'aliment coincé dans les voies respiratoires (**voir page suivante**).

**s votre hydratation est  
-en à votre médecin.**

# **CENTRE RÉFÉRENT**

## **Sclérose Latérale Amyotrophique et autres maladies du motoneurone**

### **Limoges**

Document établi par :

- Pr Philippe Couratier (neurologue)
- Geneviève Col (coordonateur qualité)
- Pr Jean-Claude Desport (nutritionniste)
- Martine Dumazeaud (cadre de santé)
- Jean-Pierre Lissandre (orthophoniste)
- Selma Machat (infirmière coordinatrice)
- Laurence Plouvier (diététicienne du CLAN)
- Pr Jean-Yves Salle (médecin rééducateur)
- Dr Gérard Terrier et Dr Jean-Vincent Bourzeix (médecins soins palliatifs)

**Centre hospitalier universitaire de Limoges**

2, avenue Martin Luther King - 87042 Limoges cedex

T é l . : 0 5 5 5 0 5 5 5 5 5

[www.chu-limoges.fr](http://www.chu-limoges.fr)