

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

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.



Dessin d'après le Dr Grouille

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

w w w . c h u - l i m o g e s . f r