

## Tournée des proches aidants : CRC Nutrition

Séance 2 : Les troubles de la déglutition – le mercredi 16 septembre 2020 à 15h00

### 1) Qu'est-ce que la déglutition ?

La déglutition permet le transport des aliments de la bouche jusqu'à l'estomac tout en assurant la protection des voies respiratoires. Elle participe également à l'élimination des sécrétions nasales, trachéales et salivaires.

### 2) C'est quoi les troubles de la déglutition ?

Les troubles de la déglutition se manifestent par une difficulté à avaler des aliments liquides et/ou solides avec gêne ou douleur ou blocage lors de la progression du bol alimentaire dans l'œsophage. Ceci est dû à un défaut de protection des voies aériennes lors du passage du bol alimentaire vers l'œsophage.

### 3) Quelles sont les conséquences de ces troubles ?

Ces troubles de déglutition rendent pénible la prise du repas et peuvent être la cause d'une perte d'appétit et d'une diminution de la consommation alimentaire des personnes âgées. Dans les cas les plus graves, la dysphagie (difficulté à déglutir) peut conduire à des fausses routes fragilisant les voies pulmonaires et pouvant aller jusqu'à l'étouffement.

### 4) Quelles sont les causes des troubles de la déglutition ?

Bien que la déglutition soit considérée comme innée par la majorité des gens, il s'agit d'un processus complexe. Pour que la déglutition se passe normalement, le cerveau doit inconsciemment coordonner l'activité de nombreux petits muscles de la gorge et de l'œsophage. Ces muscles doivent se contracter suffisamment fort et dans le bon ordre pour pousser les aliments de la bouche jusqu'à l'arrière de la gorge, puis les faire descendre dans l'œsophage. Pour finir, la partie inférieure de l'œsophage doit se relâcher pour que les aliments puissent rejoindre l'estomac. Les troubles de la déglutition peuvent donc être liés aux problèmes suivants :

- Troubles du cerveau ou du système nerveux
- Troubles des muscles en général
- Troubles de l'œsophage (obstruction physique ou problème de motilité [mouvement])

Les troubles du cerveau et du système nerveux qui perturbent la déglutition incluent l'accident vasculaire cérébral, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques et la sclérose latérale amyotrophique (SLA). Les personnes atteintes de ces affections présentent généralement d'autres symptômes en plus des troubles de la déglutition.

### 5) Comment repérer les signes d'alertes ?

On distingue dans un premier temps, les signes d'alertes spécifiques tels que : des difficultés à mastiquer, lenteur à manger, de l'écoulement permanent de bave, des résidus en bouche, un blocage dans la bouche ou dans l'œsophage, de la toux ou de l'étouffement avant, pendant ou après la déglutition, de l'essoufflement et la modification de la voix.

On distingue dans un second temps, les signes d'alerte non spécifiques tel que l'augmentation de la durée des repas, un isolement de l'aidé pendant les repas, la perte du plaisir de passer à table ou la peur des prises alimentaires et l'altération de l'état général comme la perte d'appétit, la perte de poids, la fatigue, la déshydratation associée à des signes cliniques pulmonaires comme une bronchite, une toux et la présence éventuelle de fausse route.

## 6) La prise en charge nutritionnelle

La prise en charge nutritionnelle de ce type de trouble s'attachera essentiellement à assurer une nutrition et une hydratation adéquates avec le minimum de danger.

Avant toute prise alimentaire, certains points concernant l'état de l'aidé sont à contrôler : l'hygiène bucco-dentaire doit être correcte, l'appareil dentaire doit être adapté ou retiré s'il ne l'est pas. Il est préférable d'utiliser du matériel adapté comme le verre à encoche nasale qui permet de boire sans avoir à pencher la tête en arrière.

Concernant la prise alimentaire, le point principal est de modifier la texture des aliments en épaississant les liquides et en choisissant des aliments solides dont la texture est adaptée aux possibilités de la déglutition de l'aidé.

- ❖ Commencez le repas avec une boisson chaude pour préparer le corps au repas et donc de diminuer les fausses routes. Pour stimuler la déglutition, servez des produits pétillants, bien froids ou chauds. Gélifiez les boissons en utilisant des poudres épaississantes.
- ❖ Evitez les aliments avec de trop petits morceaux comme le riz ou la semoule, les aliments secs ou friables, les aliments solides dispersibles en bouche ou à texture granulée : pain, biscottes, biscuits secs, semoule, petits pois, pomme de terre, les aliments filandreux ou à texture enveloppante : poireaux, carottes râpées, salsifis, céleri, bas morceaux de bœuf ou de veau, favorisez les textures homogènes, lisses suffisamment liées pour éviter un émiettement dans la cavité buccale : flans, mousse, terrines. Eviter les aliments secs glissant mal dans la bouche.
- ❖ Utilisez des aliments bien hydratés et lubrifiés : ajoutez des graisses, des jus, des sauces. Utilisez des corps gras (beurre, crème) pour rendre les préparations plus onctueuses et plus gouteuses
- ❖ Soignez la présentation des aliments, évitez la monotonie, source de lassitude et de perte d'appétit avec risque de carences ou d'apports inappropriés. Rendez les plats appétissants en jouant avec les couleurs, la présentation, variez les recettes, aromatisez les plats. Favorisez les plats avec un goût prononcé qui permet d'activer les phénomènes de salivation, mastication et déglutition et stimule l'appétit. Favorisez épices, poivre, bouquet garni, saveurs acides, salées qui permettent d'avoir des sécrétions salivaires fluides, limiter les saveurs sucrées qui rendent les sécrétions salivaires plus épaisses.
- ❖ Donnez à manger des petites quantités à la fois, fractionnez les repas en 5 prises quotidiennes avec collations dans la matinée et dans l'après-midi. Pour faciliter la prise des médicaments, il est possible de les faire prendre avec un yaourt ou une compote.

## 7) Votre rôle en tant qu'aidant

Le rôle de l'aidant est de surveiller les mouvements de déglutition grâce à la pomme d'Adam, veillez à ce que les aliments ne s'accumulent pas dans la bouche, être attentif à la voix de l'aidé car il y a un risque de dépôt alimentaire sur les cordes vocales, faire déglutir à sec pour assurer le nettoyage buccal entre les bouchées, ne pas utiliser de liquide pour nettoyer la bouche tant que les aliments n'ont pas été déglutis, assurer un temps de repos après le repas surtout si ce dernier a été particulièrement fatigant.

Par ailleurs, l'aidé doit être placé dans les meilleures conditions possibles à savoir : être dans une ambiance calme sans facteur de distraction (pas de télévision, pas de radio, être installé correctement pour éviter les fausses routes : en position assise, jambe à 90°C, épaules légèrement en avant, pied reposant à plat sur le sol. L'aidant doit être assis à la hauteur de l'aidé pour lui éviter de lui faire pencher la tête en arrière.