



### **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



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**

### **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>

**L**a 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 ?

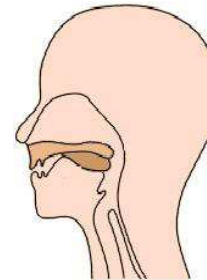
- Garder son calme
- Faire tousser et cracher
- Appeler le SAMU (15)
- Pratiquer la manœuvre de Heimlich

### Manœuvre de Heimlich

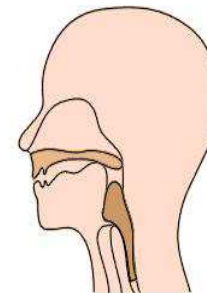
Poing fermé dans le creux au-dessus du nombril, on place l'autre poing par dessus, puis on exerce des tractions violentes vers soi et vers le haut.



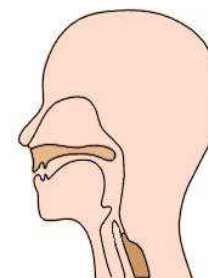
## Qu'est-ce que la déglutition ?



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 inexplicquée.
- 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



Filet de poisson sans arête  
Veau marengo  
Escalope de dinde sauce moutarde  
Gratin de choux-fleurs  
Cabillaud sauce beurre blanc  
Lasagnes traditionnelles  
ou saumon épinards  
Blanquette de veau  
Risotto  
Omelette jambon fromage tomate  
Salade avocat pamplemousse  
Crevettes mayonnaise  
Hachis Parmentier  
Flan de courgettes  
Pain de poissons

### Idées sucrées



Crème aux œufs  
Clafoutis aux pommes  
Charlotte aux poires  
Sorbet maison  
Moelleux / fondant au chocolat  
Cannelés bordelais  
Mousse au chocolat  
Flan  
Tiramisu  
Panna cotta  
Smoothies  
Profiteroles  
Riz au lait  
Gâteau de semoule  
Crème

## Comment choisir mes menus en fonction de mes difficultés ?

| En cas de...                                       | Il faut...  |
|--|---|
| Sensation d'aliments coincés                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Éviter les aliments à petites particules, secs (lentilles, riz...), les aliments fibreux (endives, poireaux...), les aliments qui collent (produits céréaliers par exemple).</li> <li>Ajouter de la sauce, des matières grasses pour permettre aux aliments de descendre plus facilement.</li> </ul> |
| Difficultés de mastication                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Éviter les éléments difficiles à mâcher...</li> <li>Préférer une alimentation moulinée ou les aliments qui s'écrasent bien en bouche.</li> </ul>   |
| Toux fréquente avec de l'eau plate                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Préférer des liquides frais ou gazeux ou avec du goût.</li> </ul>  |
| Si votre toux est fréquente avec tous les liquides | <ul style="list-style-type: none"> <li>Opter pour des boissons épaissies (épaississant vendu en pharmacie).</li> </ul>  |
| Reflux gastrique                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Éviter les aliments acides et épicés.</li> </ul>   |
| Vomissements fréquents                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fractionner les repas.</li> </ul>  |

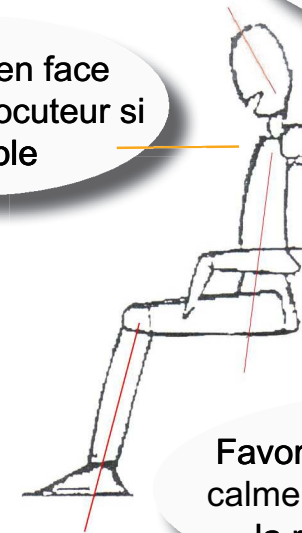
## Quelles précautions prendre pour les repas ?

### la position

#### Une bonne installation

Se placer en face de son interlocuteur si possible

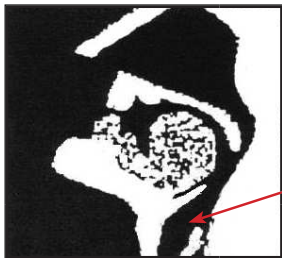
Etre assis bien droit, la tête légèrement fléchie (menton rentré) au moment d'avaler.



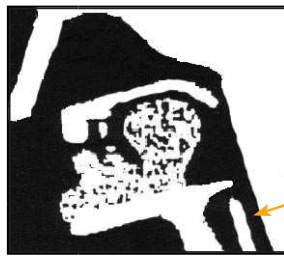
Favoriser un environnement calme sans distraction (éviter la radio et la télévision)

## 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**

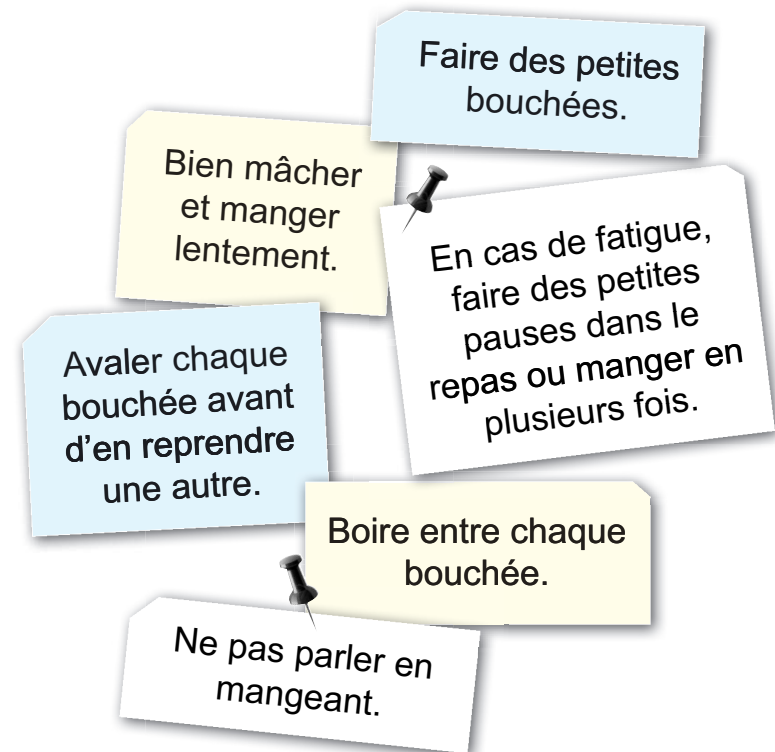


En position de sécurité, le larynx déjà en partie protégé, l'œsophage est bien ouvert =  
**SÉCURITÉ**

- 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.