

# LA DÉGLUTITION

## Les signes qui doivent alerter



**Toux**  
pendant et après  
les repas



**Raclement**  
de gorge



**Bavage**



**Rétention**  
des aliments  
en bouche



**Durée de repas**  
allongée



**Gêne ou douleur**  
pour avaler



**Infections  
respiratoires**  
à répétition



**Fuites**  
nasopharyngées

### À SURVEILLER



Déshydratation



Prise des médicaments  
(certaines formes peuvent  
être difficiles à avaler  
et/ou risquer l'apparition  
d'une fausse route)



Perte de poids  
Dénutrition

En cas de doute  
**PARLEZ-EN  
À VOTRE  
MÉDECIN**

*Il peut vous faire réaliser un test de déglutition  
et vous proposer des solutions adaptées  
(suivi avec un orthophoniste, modification  
de la texture des repas, etc.)*



LA CONFIANCE À DOMICILE

Scannez-moi



## Contactez-nous

Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions

### AGENCE DE CLERMONT-FERRAND

36 rue Amadéo  
63100 CLERMONT-FERRAND

**04 73 37 78 26**

clermont-ferrand@les-menus-services.com

**Mia KIEFFER,**  
notre diététicienne,  
est là pour  
vous conseiller



### TOUJOURS UNE AGENCE PRÈS DE CHEZ VOUS

Contactez l'une de nos agences nationales  
pour profiter d'un contrat de prestation 100%  
personnalisé. Services adaptés et conseils avisés  
de votre équipe de proximité vous y attendent !

**N° D'APPEL NATIONAL 0810 076 783\***

\* Coût 0,05 €/appel + prix de l'appel normal

PLK, SASU au capital de 10 000 € - 893 542 035 RCS Clermont-Ferrand, SAP 893542035  
TVA intracommunautaire FR77893542035

# Les troubles de la déglutition

CHEZ LES SÉNIORS



www.les-menus-services.com



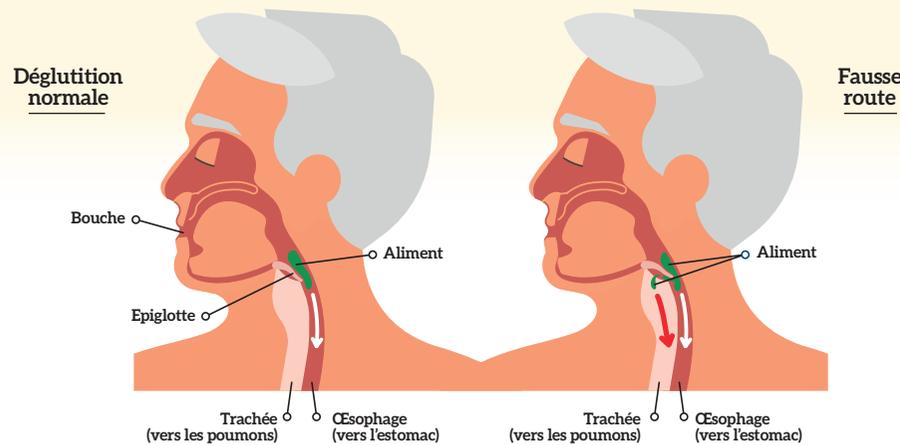
LA CONFIANCE À DOMICILE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - Illustrations : La Pompadour

# LA DÉGLUTITION

## Quel est le phénomène ?

La **dysphagie**, ou trouble de la déglutition, est définie par un mauvais transfert de la nourriture de la bouche vers l'estomac. Les aliments solides et/ou liquides passent dans la trachée, parfois jusqu'aux poumons au lieu d'aller dans le tube digestif. Cette difficulté peut avoir des conséquences graves, notamment « la fausse route » ou « fausse déglutition » qui peut amener jusqu'à l'étouffement.



Les fausses routes peuvent survenir au moment d'avaler ou après avoir avalé. Il peut arriver que le réflexe de toux ne se déclenche pas, on parle de fausse route silencieuse. Celle-ci est plus dangereuse car elle passe inaperçue.

## CAUSES DES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION CHEZ LES SUJETS ÂGÉS

- L'âge avancé
- Les maladies **ORL** ou **neurologiques** (Parkinson, AVC, sclérose en plaque, etc)
- Les **infections**
- Les **troubles musculaires** (paralysie des muscles laryngé, troubles de l'oralité, dysfonction du sphincter œsophagien, etc)
- Les **problèmes buccodentaires** (dents manquantes, prothèse dentaire inadaptée, etc)

**8 à 15%** des personnes âgées à domicile sont touchées par la dysphagie



# La texture des repas

Lorsque la mastication devient difficile, ou lorsque les aliments solides et/ou liquides font courir un risque de fausse route, la texture des aliments et/ou des boissons doit être modifiée.

## LES ALIMENTS SOLIDES

### La texture hachée

#### Aliments à texture tendre

Ex. : viande hachée ou tendre, lasagnes, raviolis, poisson sans arêtes, quenelles, omelette, pâtes bien cuites, légumes pouvant s'écraser à la fourchette, fruits cuits fondants, fromages à pâte molle avec croûte fine...

### La texture moulinée

#### Aliments fondants en bouche

Ex. : haché fin de viande, de poisson ou de jambon, œuf dur ou jambon haché, biscuits secs humidifiés, mousses de poisson ou de légumes, entremets à la semoule fine, compotes, purées de légumes, banane écrasée...

### La texture mixée et lisse

#### Repas de texture lisse

Ex. : purée de légumes, sauces fines, bouillies, assiettes lisses, fromages blancs, yaourts, entremets, flans, compotes, mousses de fruits, glaces, crèmes...

## ÉPAISSIR LES LIQUIDES

| BOISSONS  | PROCÉDÉ                 | CONTENANT    | ÉPAISSISSEMENT   |  |   |
|---|-------------------------|--------------|--|--|---|
|   |                         |              | Consistance nectar                                       | Consistance crème                                      | Consistance gelée   |
| • Jus de fruits, sirop, lait, café, thé, tisane | Poudre épaississante    | Verre 200 ml | 1 à 1,5 dosettes selon la marque du produit épaississant | 1 à 2 dosettes selon la marque du produit épaississant | 2 à 3 dosettes selon la marque du produit épaississant<br>eau gélifiée en pot |
| • Eau   | Compote                 | Verre 200 ml | 1 c.à.s bombée   | 2 c.à.s bombée   |   |
| • Boissons chaudes (lait, café, thé, chocolat)  | Céréales instantanées   | Bol 250 ml   | 1/3 de verre de 100 ml                                   | 2/3 de verre de 100 ml                                 | 1 verre rempli de 100ml   |
| • Potage  | Purée de pomme de terre | Bol 250 ml   | 1 c.à.s bombée de purée                                  | 3 c.à.s bombées de purée                               |   |

## À ÉVITER

### Les aliments filandreux

Ex. : Poireaux, haricots verts, rhubarbe, ananas, charcuteries sèches, blanc de poulet, bavette, etc.

### Les aliments gluants et/ou collants

Ex. : Pâte feuilletée, crêpes, mie de pain, fromages collants, bonbons...

### Les aliments granuleux et/ou dispersibles

Ex. : Riz, semoule, coquillettes, maïs, petits pois, lentilles, corn flakes, fruits ou légumes avec pépins, fruits à coques et séchés.

### Les aliments durs

Ex. : Croûtes de pain, biscottes, biscuits secs, crudités, viandes grillées...

Les desserts saupoudrés de cacao, sucre glace

## À PRIVILÉGIER

• Les légumes en **purée**, **potage** épais ou en **coulis** sans peau ni pépin

• Les viandes, poissons et œufs mixés ou hachés

• Les plats en **sauces épaisses**

• Les fruits en **compote** sans morceau, en **smoothie** ou en **nectar**

• Les laitages sous forme de **yaourt**, **fromage blanc**, **flan**, **crème dessert**, **milkshake**, etc.

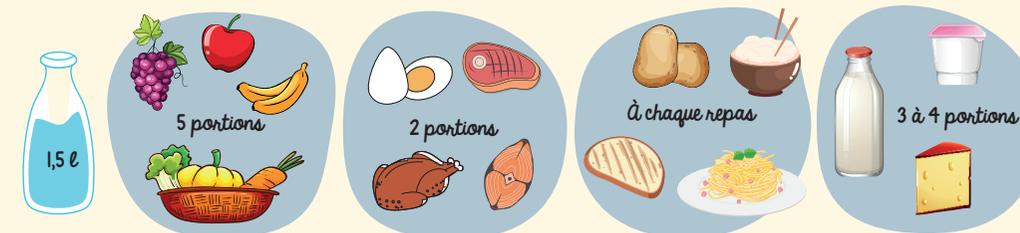
• Les aliments stimulants la sensibilité buccale : **épices**, **sel**, **poivre**, **aliments acides**

• Les boissons **chaudes** ou **froides** (plutôt que tempérées), pétillantes et/ou aromatisées

# La structure des repas

Malgré la modification de texture, l'équilibre alimentaire doit être préservé

## CHAQUE JOUR...



## ÉVITEZ

- Les distractions : bruits, télévision, etc
- De parler pendant les repas
- De vous coucher immédiatement après le repas

## PRÉFÉREZ

- Être au calme et prendre du temps
- Des petites bouchées et gorgées
- Avaler chaque bouchée avant de reprendre la suivante
- Faire des pauses si la fatigue se fait sentir.
- Si besoin faire plusieurs collations dans la journée.
- Ingérer les solides et les liquides séparément, à tour de rôle



Veillez à une posture adaptée durant le repas : assise, flexion du cou vers l'avant pour protéger les voies respiratoires

## EXEMPLES DE MENUS

| PETIT DÉJEUNER  | DÉJEUNER  | COLLATION(S)   | DINER   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain au lait beurré trempé</li> <li>• Jus d'orange</li> <li>• Fromage blanc</li> <li>• Boisson chaude</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mixé céleri rémoulade*</li> <li>• Mixé parmentier de la mer*</li> <li>• Rondelé au bleu*</li> <li>• Yaourt aromatisé*</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milkshake</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage*</li> <li>• Mixé quiche au jambon*</li> <li>• Fromage blanc vanille*</li> <li>• Purée de fruits*</li> </ul>               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane écrasée</li> <li>• Blédine/Céréales instantanées</li> <li>• Boisson chaude</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mixé taboulé*</li> <li>• Mixé bœuf bourguignon, haricots verts*</li> <li>• Chèvre frais*</li> <li>• Flan pistache*</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Far breton (sans noyaux)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage*</li> <li>• Mixé salade de lentilles au saumon*</li> <li>• Petit suisse*</li> <li>• Mousse au chocolat*</li> </ul>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Œufs brouillés</li> <li>• Fromage frais</li> <li>• Compote</li> <li>• Boisson chaude</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mixé salade italienne*</li> <li>• Mixé paëlla*</li> <li>• Yaourt sucré*</li> <li>• Crème dessert*</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage*</li> <li>• Mixé soufflé au fromage*</li> <li>• Six de savoie*</li> <li>• Panna cotta coulis de fruits rouges*</li> </ul> |

(\*) Peuvent être délivrés par Les Menus Services selon la disponibilité des plats