

FICHE « Alimentation sécurisée »

FICHE CONSEILS A DESTINATION DES SOIGNANTS, AIDANTS OU PATIENTS

Afin d'éviter que l'alimentation soit un danger nous vous conseillons de suivre ces recommandations jusqu'à une prochaine évaluation des troubles

Signes d'alertes

Méfier vous des signes d'alerte, ils doivent vous alerter sur de probables problèmes lors de l'alimentation :

- voix modifiée, comme mouillée;
- toux, même légère, pendant ou après les repas ;
- durée des repas augmentée (pouvant aller jusqu'à deux heures);
- réticence ou refus de s'alimenter ;
- stases salivaires : salive persistant au coin des lèvres, oreiller mouillé le matin ;
- stases alimentaires : résidus demeurant dans la bouche ou dans la gorge après le repas.

Posture et déroulement de la déglutition

La position du corps et de la tête, afin de protéger les voies aériennes, doit être la suivante : Assis, le dos le plus droit possible et le menton rentré légèrement vers la poitrine.

Au moment de déglutir : inspirer et bloquer le souffle, rentrer le menton, avaler, gratter légèrement la gorge ("hum hum"), avaler une deuxième fois à vide (la salive).

Conditions de repas

Pour que le repas se passe bien et reste un plaisir, il est nécessaire de prendre certaines précautions. Prendre un moment de détente avant. Ménager une atmosphère calme (éviter la radio ou la télévision), ne pas parler pendant le repas. Pour éviter les repas trop longs (ils ne devraient pas dépasser une heure), fractionner la prise d'aliments en cinq repas quotidiens, ne pas faire de "fixation" sur une assiette non finie. Ne pas presser. **Concernant les liquides** : boire dans des verres à grande ouverture ou bien à la paille ou à la cuillère, et ne pas vider entièrement le verre, ce qui obligerait de mettre la tête en arrière. Ne boire que lorsqu'il n'y a plus de résidus alimentaires dans la bouche. Ne pas s'allonger trop rapidement après les repas.

Conseils alimentaires

Commencer par les aliments les plus sécuritaires (mixé ou mouliné et eau gélifiée ou épaissie).

Si aucun signe d'alertes n'est présent (voir plus haut) lors de l'alimentation sécuritaire passez à une alimentation plus « classique » mais en privilégiant les aliments et boissons stimulant la sensibilité endo-buccale : sel, poivre, acide, boissons pétillantes ou aromatisées, températures franches (froid, chaud). Interdire : eau à température ambiante. Eviter certains aliments très fibreux (salade) ou en graines (couscous, riz) ou à texture enveloppante/collante (purée compacte).

En cas de signes de fatigabilité (toux après 5 à 10 bouchées/ fin repas): diminuer les quantités et fractionner les repas.