

## **Gérer les troubles de la déglutition - Fiche conseil**

Les troubles de la déglutition (difficultés à avaler) vous exposent à des risques de « fausses routes », c'est-à-dire au passage d'aliments ou de liquides dans les voies respiratoires, qui peuvent être à l'origine d'infections pulmonaire ou de suffocation.

Ces troubles vous exposent également à un risque de dénutrition s'il vous empêchent de manger suffisamment.

Les conseils suivants peuvent vous aider à éviter la survenue de ces complications.

- Lors de la prise des repas :
  - adoptez une bonne position : assis, dos droit, cou fléchi vers l'avant,
  - favorisez une ambiance calme sans distraction (ex : éviter de regarder télévision durant vos repas),
  - prenez des petites bouchées ou gorgées, espacées entre elles,
  - fractionnez les repas pour limiter la fatigue.
- Concernant le choix des aliments et des boissons :
  - choisissez des aliments qui correspondent à vos goûts,
  - privilégiez les aliments et boissons stimulant la sensibilité de votre bouche : épices, sel, poivre, acides, boissons pétillantes et/ou aromatisées, températures franches (chaud ou froid),
  - privilégiez les aliments faciles à mastiquer (ex : viande hachée, purée),
  - privilégiez les aliments « humides » (ex : plat en sauce),
  - évitez les aliments fibreux (ex : salade, poireaux), secs (ex : pain dur), de petites tailles (ex : petits pois, couscous), gluants/collants (ex : fromage fondu, pâte à chou),
  - privilégiez les boissons chaudes ou froides et/ou gazeuses, évitez les boissons à température ambiante.
- Concernant les ustensiles à utiliser pour votre alimentation et votre hydratation :
  - préférez l'usage de petites cuillères plutôt que de cuillères à soupe,
  - préférez un verre à encoche nasale ou à grande ouverture plutôt qu'un verre à bec ou à petite ouverture (flashez les QR code pour voir des exemples).

Pour en savoir plus sur les manières d'éviter les fausses routes, **scannez les QR codes.**



**Les troubles de la déglutition**

HUG  
PDF



**Réagir face aux troubles de la déglutition**

CH SA  
PDF