

Les textures des aliments

➲ Préférer :

- **Les textures lisses** : yaourts, compotes, crèmes, flans, mousses, soufflés, terrines, légumes très cuits, omelettes, les préparations mixées...
- **Les aliments acides et salés**
- **La température froide ou chaude**

Utiliser des sauces et des corps gras qui permettent une meilleure glisse, une meilleure déglutition

➲ Eviter :

- **Les aliments qui collent** comme les petits suisses, certains fromages, les purées fraîches, le pain de mie,...
- **Les aliments qui se dispersent** comme le riz, la semoule, les petits pois, les biscuits secs,...
- **Les aliments filandreux** comme les poireaux, les épinards, la salade,...
- **Les aliments sucrés et lactés**



En cas de fausse route...

- Interrompre repas et boissons

Manœuvre de Heimlich



- **Donner 5 claques sèches dans le dos** et si nécessaire réaliser la **manœuvre de Heimlich**

Exercer une forte pression de bas en haut pour expulser le corps étranger

En cas d'échec, appeler les secours (015) et le médecin du service



Les troubles de la déglutition

Prévention de la fausse route



Position lors des repas

■ Position du corps

Si possible en position assise dans un lit comme dans un fauteuil

■ Position de la tête

Tête droite ou légèrement penchée en avant

■ Position de l'aidant

Soit en face ou de côté, mais toujours plus bas que le visage de l'usager. On lui évite de relever la tête pour protéger ses voies aériennes supérieures. L'entrée de la trachée est obturée par l'épiglotte et laissant ainsi l'œsophage bien ouvert



Déroulement du repas

- Préférer une atmosphère calme
- Fractionner les repas. Si la personne se fatigue, arrêter le repas
- Respecter le temps nécessaire au repas
- Après les repas, rincer la bouche pour éliminer les restes alimentaires
- Ne pas recoucher la personne avant 30 minutes



Gestion des liquides

- Boire à la petite cuillère limite la quantité de liquide ingéré
- Utiliser des verres adaptés à ouverture large ou avec encoche pour le nez
- Boire à la paille coudée favorise une bonne position de la tête 
- Proscrire les boissons tièdes, préférer les boissons chaudes ou froides
- L'eau gazeuse ou légèrement aromatisée est mieux perçue que l'eau plate sans goût
- Favoriser l'eau gélifiée
- Augmenter la consistance avec des gélifiants, des poudres épaississantes,...
- Epaissir les potages avec des liants (fécule de pomme de terre, maïzena, tapiocatine,...), des jaunes d'œufs,...