

Brochure d'information

Problèmes de mastication et de déglutition



Cette publication ne peut pas être copiée, en tout ou en partie, ou divulguée de quel manière que ce soit sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.

Contenu de l'article

1	<i>Quels sont les troubles de la mastication et de la déglutition?</i>	3
2	<i>Quelle en est la cause?</i>	3
3	<i>Reconnaître les problèmes</i>	4
4	<i>Les conséquences</i>	5
5	<i>Examen et traitement</i>	6
6	<i>Que pouvez-vous faire vous-même?</i>	9
7	<i>Donner de la nourriture et des boissons</i>	11
8	<i>Adapter l'alimentation et la boisson</i>	13
9	<i>Questions</i>	17
10	<i>Plus d'informations</i>	17



1 Quels sont les troubles de la mastication et de la déglutition?

On parle de troubles de la mastication et de la déglutition lorsque ...

- la déglutition est difficile lorsqu'on mange ou qu'on boit
- il est parfois difficile d'avaler de la salive

Des aliments, des boissons ou de la salive peuvent alors pénétrer dans la trachée.

Les problèmes de déglutition sont également appelés **dysphagie**.



2 Quelle en est la cause?

Vous pouvez avoir des problèmes de mastication et de déglutition à cause de:

- une maladie des nerfs et des muscles, par exemple un accident vasculaire cérébral (AVC), une maladie musculaire, la maladie de Parkinson ou la démence
- une maladie de la tête ou du cou, par exemple une tumeur, une radiothérapie ou une intervention chirurgicale
- une opération du cœur ou de la poitrine
- l'âge (1 personne sur 3 de plus de 75 ans a des problèmes de déglutition)
- faiblesse générale
- les médicaments
- des problèmes psychologiques
- ...

3 Comment reconnaître les problèmes de la mastication et de la déglutition ?



Remarque :

- Toux, toux ou raclements de gorge fréquents.

Avant, pendant ou après la déglutition



- Difficulté à respirer.

Pendant ou après la déglutition.

- Voix rauque, humide ou bouillonnante.

Pendant ou après avoir mangé.



- Bave ou écoulement de nourriture ou de boisson par la bouche.

- Douleur lors de la mastication et de la déglutition.



- Vous avez l'impression que des aliments ou des médicaments sont coincés dans votre gorge.

- Aliments ou boissons qui ressortent par le nez.

- Changements dans vos habitudes alimentaires.

Par exemple, perte d'appétit, refus de manger, changement de poids.



- Les aliments restent dans la bouche ou la joue.

- Problèmes de mastication.

Mâcher longtemps ou moins.



- Difficulté à avaler les médicaments.

- Avaler plus lentement ou avaler beaucoup pour faire sortir les aliments.



- Sécheresse de la bouche.

- Nombreuses infections pulmonaires.

4 Quelles sont les implications ?

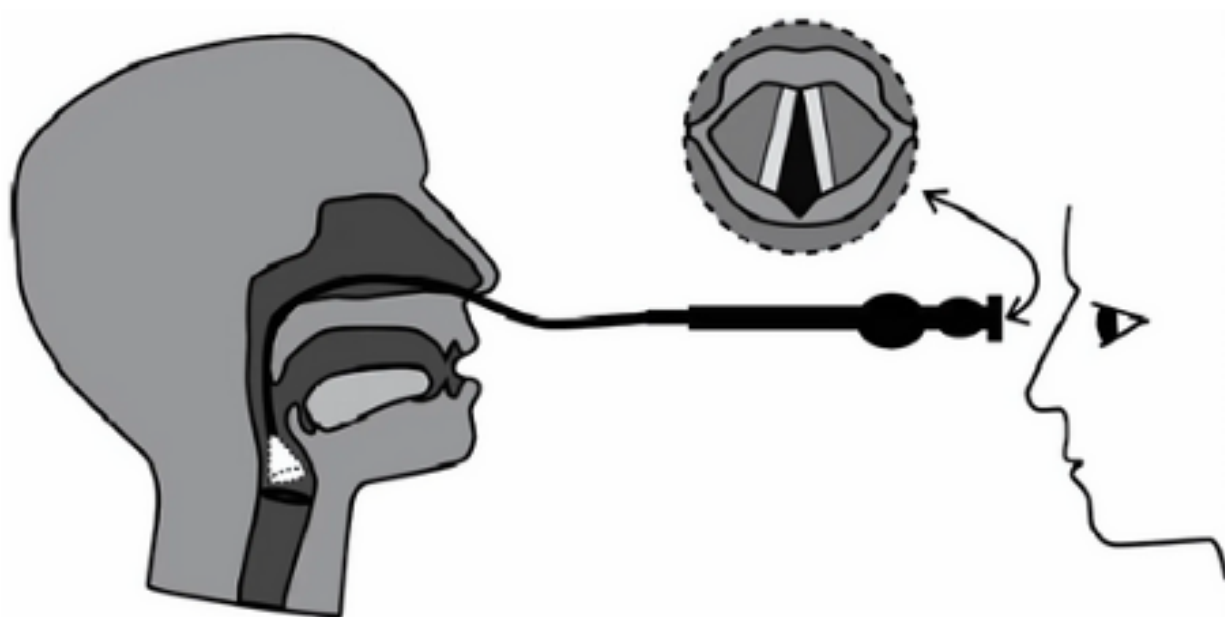
LES PROBLÈMES DE DÉGLUTITION PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES GRAVES.

- **Malnutrition et déshydratation**
Vous mangez/buvez moins.
Par conséquent, vous pesez moins et avez moins de force musculaire.
Vous bougez plus difficile.
- **Pneumonie**
Parce que des aliments ou des boissons pénètrent dans les poumons.
- **S'étouffer avec de la nourriture**
- **Faiblesse générale**
Cela vous expose à des risques d'infection.
Vous vous rétablissez plus lentement après une maladie ou une intervention chirurgicale.
- **Moins bonne qualité de vie**
Manger prend plus de temps et est plus difficile.
Vous avez moins de plaisir à manger et à boire.

5 Examen et traitement

L' EXAMINATION L'otoharyngo ou le radiologue effectue un test de déglutition.
L'orthophoniste supervise l'examen.

Le médecin ou le radiologue insère un tube flexible dans votre nez.
À l'intérieur du tube se trouve une caméra.
Celle-ci permet au médecin de voir comment vous avalez.



L'étude de la déglutition est également appelée **étude FEES**.
Il s'agit d'une **Fiberoptic Endoscopic Evaluation of Swallowing**.

LE TRAITEMENT

Plusieurs prestataires de soins travaillent ensemble pour vous aider.

QUI FAIT QUOI ?

✓ **Le médecin**

Détermine la nature du problème.
Il fait un test de déglutition.

✓ **L'orthophoniste**

- **Adapte votre alimentation et vos boissons.**
Par exemple en mélangeant les aliments et en épaississant les boissons.
- **Donne des exercices** pour mieux avaler.
- **Donne des conseils** pour avaler correctement et en toute sécurité.
- Détermine si vous devez ou non **payer vous-même le test de déglutition.**

✓ **La diététicienne**

Vous aide à choisir et à préparer les bons aliments.

✓ **L'ergothérapeute**

Indique les instruments dont vous avez besoin pour vous aider.

✓ **Le kinésithérapeute**

Aide à améliorer votre posture et vos mouvements.

✓ **Vous**

Choisissez avec les soignants les soins qui sont importants.

✓ **Votre famille, votre voisin, votre enfant, ...**

Vous soutient et vous aide à préparer les repas.
C'est votre aidant informel.



LA DÉGLUTITION EST-ELLE TRÈS DANGEREUSE ET Y A-T-IL UN RISQUE ÉLEVÉ D'INFECTION PULMONAIRE OU D'AUTRES PROBLÈMES ?

Il se peut que vous **ne soyez pas autorisé à manger ou à boire par voie orale pendant un certain temps.**

On vous donnera ...

- **Un baxter = une perfusion**
= Une aiguille dans votre bras dans laquelle coule un liquide.
- **Une alimentation par sonde**
= Une sonde dans le nez ou le ventre vers l'estomac.

6 Que pouvez-vous faire vous-même?

Il est important **d'appliquer correctement les conseils en matière d'alimentation et de boisson.**

SOINS DE LA BOUCHE

Une **bouche propre** est importante pour la santé.

Vous pouvez avoir des problèmes si votre bouche n'est pas propre. Vous attrapez des bactéries qui vous rendent malade.

Par exemple, des douleurs, des caries, une inflammation des gencives ou une infection de la bouche, une mauvaise haleine, des problèmes de goût, ...

Si vous vous étouffez, ces **bactéries pénètrent également dans votre trachée.**

Cela peut provoquer une **pneumonie.**

ENVIRONNEMENT

- Créez un environnement calme et silencieux.
Par exemple, fermez la porte, éteignez la télévision ou la radio.
- Ne parlez pas pendant que vous mangez.
- Mangez lentement.

COMMENT SE TENIR

- S'asseoir droit (90°).
- Penchez légèrement la tête vers l'avant.
- Utilisez un appui-tête si nécessaire.
- Placez votre table à une bonne hauteur.

MATIÈRE

Fournir des outils

- ✓ un Handycup
- ✓ gobelet à bec
- ✓ moyen pour épaissir les boissons
- ✓ couverts adaptés

Veillez à ce que vos prothèses dentaires

- ✓ s'adaptent correctement
- ✓ ne soient pas desserrées, fixez-les
- ✓ soient propres

Ne l'utilisez pas

- ✗ une tasse avec un bec
- ✗ les pailles

7 Quels sont les troubles de la mastication et de la déglutition?

CONSEILS

- Ne donnez de la nourriture que si la personne est suffisamment alerte ou accessible.
- Asseyez-vous en face de la personne, à la même hauteur.
Établissez un contact visuel.
- Vérifiez la température des aliments.
Ni trop chaud, ni trop froid.
- Utilisez une cuillère à café.
Vous donnez ainsi de petites quantités.
- Ne donnez une nouvelle bouchée ou une nouvelle gorgée que lorsque la précédente a été avalée.
- La voix est-elle pétillante, humide ou rauque ?
Laissez la personne tousser et avaler après avoir mangé.
Arrêtez de donner de la nourriture et des boissons.
- Ne laissez jamais la personne seule avec de la nourriture ou des boissons.
- Après avoir mangé, vérifiez s'il reste des aliments dans la bouche.
- Laissez la personne s'asseoir en position verticale pendant 10 minutes après avoir mangé.

QUE FAIRE EN CAS D'ÉTOUFFEMENT ?

- ✓ Cessez immédiatement de donner à manger ou à boire.
- ✓ Videz la bouche.
- ✓ Demandez à la personne de tousser vigoureusement.
- ✓ Appelez les secours si nécessaire.

QUE NE FAUT-IL PAS FAIRE EN CAS D'ÉTOUFFEMENT ?

- ⊗ Ne donnez jamais de boissons.
- ⊗ S'allonger.
- ⊗ Lever les bras.

LA PERSONNE NE RESPIRE PLUS OU NE TOUSSE PLUS ?

Appelez immédiatement le 112.



1 Donnez **5 coups de reins**.

Frappez 5 fois entre les omoplates lorsque la personne est penchée.

2 Effectuez jusqu'à **5 poussées abdominales = prise de Heimlich**.

- *Faire se pencher la personne vers l'avant.*
- *Placez votre poing entre le nombril et les côtes.*
- *Avec l'autre main, tirez le poing avec force vers vous et vers le haut.*

3 **Répétez** les frappes dans le dos et les poussées abdominales.

Jusqu'à ce que la personne puisse à nouveau respirer.

4 **Il n'y a pas de sauveteur, la personne ne réagit plus et devient inconsciente ?**

Allongez-la doucement sur le sol.

Commencer la réanimation cardio-pulmonaire



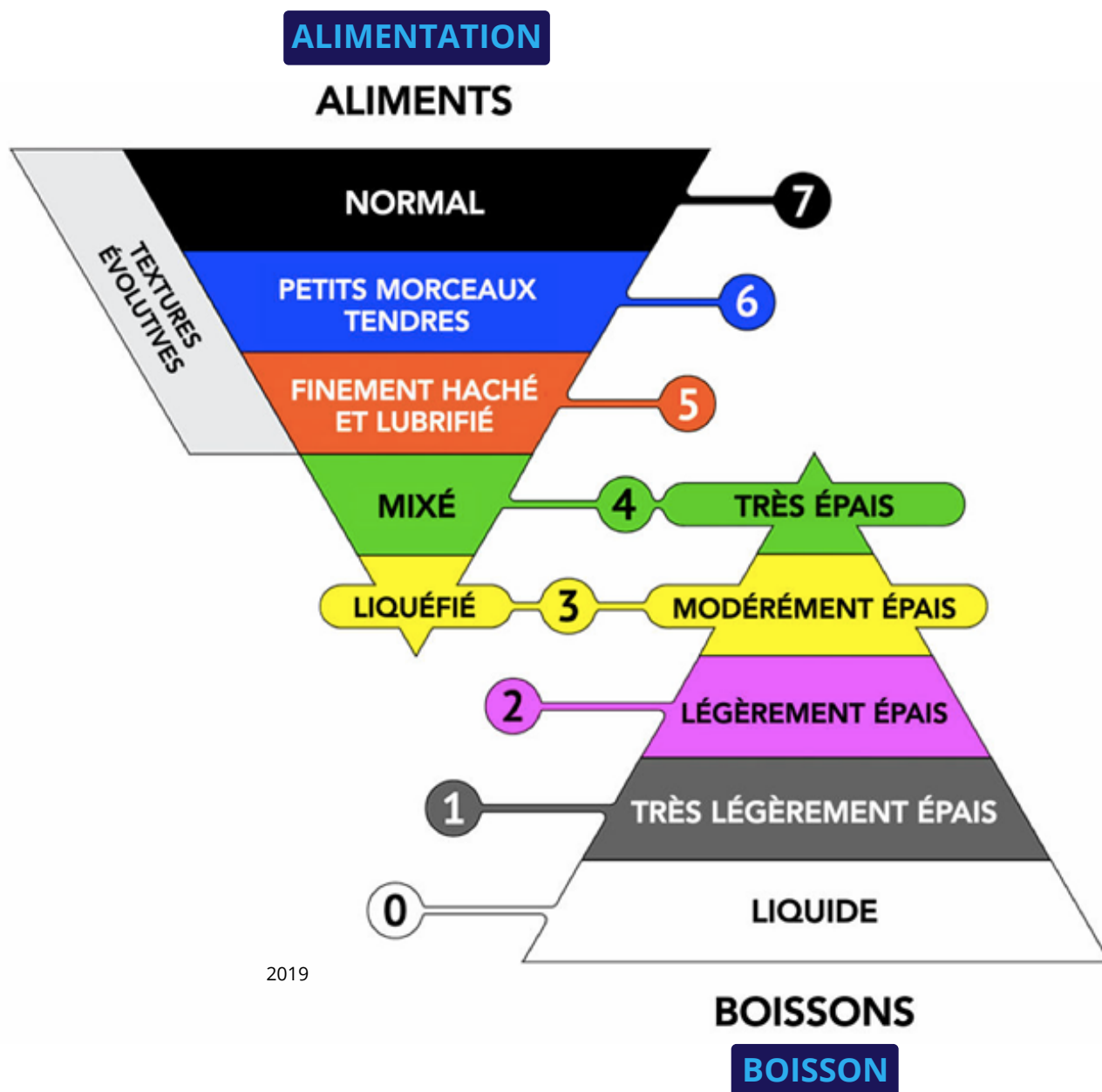
Gauche: 5 coups de reins; Droite: prise de Heimlich / poussées abdominales

8 Adaptation des aliments et des boissons

Pour avaler correctement et en toute sécurité, vous devrez peut-être adapter votre alimentation et vos boissons. L'**orthophoniste** vous y aidera.

Il existe un système de classification des aliments et des boissons en fonction de leur épaisseur ou de leur liquidité.

Il s'agit de l'**International Dysphagia Diet Standardisation Initiative = IDDSI**.



2019

L'ALIMENTATION

IDDSI 7 = UN ALIMENT NORMAL ET FACILE À MÂCHER



IDDSI 7: Normal, facile à mâcher

Tout est permis.

Exemples :

- Rôti de porc à la sauce brune, salsifis et quartiers de pommes de terre.
- Sandwichs avec n'importe quelle garniture.

L'IDDSI 7b correspond aux aliments faciles à mâcher.

Pas de endives frites, d'asperges, de steak, de légumes crus, de bacon, ...

Pas d'aliments durs, coriaces, fibreux, filandreux, secs et friables.

Exemples:

- Médaillon de lapin, sauce à l'oignon, compote de pommes avec morceaux, pommes de terre à la coque.
- Pinson aveugle, chou-fleur cuite et pommes de terre cuites.
- Filet de dinde, carottes à l'eau, pommes duchesse.
- Sandwichs sans croûte avec garnitures.

Pas de bacon ni d'autres garnitures dures.

IDDSI 6 = ALIMENTS TENDRES ET EN PETITES COUPES



IDDSI 6: Doux et de petite taille

Viande tendre ou poisson cuit à l'étouffée en petits cubes.

Haché si nécessaire.

Exemples :

- Ragoût de poisson avec purée de pommes de terre.
- Saumon avec du brocoli cuit à l'eau et des pommes de terre cuites à l'eau coupées en dés.
- Hamburger haché avec des légumes provençaux et de la purée de pommes de terre.
- Sandwichs sans croûte avec de la tartina en petits cubes, accompagnés de café/thé/soupe.

IDDSI 5 = ALIMENTS MÉLANGÉS, FINEMENT BROYÉS ET ONCTUEUX



IDDSI 5: Finement moulu et onctueux

Tout est permis, mais mélangé.

Exemple:

- Sandwichs sans croûte avec garnitures à tartiner en petits cubes garnis de café/thé/soupe et écrasés à la fourchette.

IDDSI 4 = MOULU FINEMENT



IDDSI 4: Moulu en douceur

Exemples :

- Purée de pommes de terre et de légumes avec sauce à la viande
- Pain au lait
- Pouding aux fibres
- Flan
- Mousse au chocolat solide
- Bavarois
- Pouding au pain mixte

IDDSI 3 = FARINE ÉPAISSE

Exemples :

- Yoghourt
- Pouding
- Mousse au chocolat
- Bouillie de pain coulante
- Porridge aux fruits
- Fromage frais

BOISSONS

Vous pouvez également vous étouffer en buvant.
Une boisson plus épaisse vous permet d'avaler plus sûrement.
Vous pouvez également mieux contrôler votre déglutition.
Vous pouvez épaissir votre boisson avec des poudres ou des gels.
Ils n'ont ni goût ni odeur.

IDDSI 0 = LIQUIDE FIN

Les boissons ordinaires très liquides, telles que l'eau, le thé, le café, etc.

IDDSI 1 = LÉGÈREMENT LIQUIDE

Exemples :

- Soupe mixte
- Yoghourt à boire
- Lait chocolaté
- Jus de tomate

IDDSI 2 = MODÉRÉMENT LIQUIDE

Exemples :

- Potage à la crème.
- Smoothie tamisé.
- Milkshakes.

IDDSI 3 = LIQUIDE ÉPAIS

IDDSI 4 = LIQUIDE TRÈS ÉPAIS

9 Des questions?

Contactez un professionnel de la santé.

Par exemple, un médecin, un orthophoniste, un diététicien, un ergothérapeute ou un physiothérapeute.

10 Plus d'informations

Nous avons également réalisé un ...

- **Poster**

Avec les principaux signes de troubles de la mastication et de la déglutition.

- **Une vidéo d'animation**

Qui montre comment reconnaître les problèmes de mastication et de déglutition.

- **Feuille de repas.**

Cette fiche explique comment manger et boire en toute sécurité en fonction de votre niveau IDDSI.

Partagez la fiche avec les soignants et les personnes qui vous aident.

Accrochez la fiche dans votre cuisine.

- **Liste informative.**



Liste informative sur les problèmes de mastication et de déglutition.

LIVRES Auteur	Titre
Liesbeth Dewulf	"Hapklaar beetgaar" - Recepten voor soft fingerfood
Philine Pattyn	"Hapklaar beetgaar 2" - Recepten voor fingerfood
Yves Meersman	"Voed je brein" - Koken is een kunst. Een palet van geur en smaak. Een bord vol passie.
Sophia Helmhout	"Feestelijke hapjes - voor mensen met slikproblemen"
Floor Scholten	"Als eten even moeilijk is" - Met gerechten in verschillende consistenties
Jeroen Wapenaar	"Eten en drinken bij dementie."
Sabine Boerjan	"Als eten een zorg wordt" - Het maaltijdgebeuren bij personen met dementie
Carrie Van den Akker	"Sterk" - Lekker eten en variëren met medische drinkvoeding.
Margaret Rayman	"Kookboek bij dementie" - Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, 100 heerlijke recepten
Jeri A. Logemann	"Slikstoornissen" - Onderzoek en behandeling

Conseil

Consultez le site www.mijnbibliotheek.be pour savoir si les livres sont disponibles dans votre bibliothèque.

Liste informative sur les problèmes de mastication et de déglutition.

Site web	Description
https://www.parkiskookatelier.be	Le Parki's Cooking Atelier fournit des informations sur la nutrition dans un langage compréhensible. Vous y trouverez de nombreuses recettes et conseils de préparation.
https://www.avl.nl/kookboekfijn	Livre de recettes en ligne, repas hachés IDDSI 4 et 5
https://alsetevenmoeilijkis.nl/dat-is-even-slikken	Un site internet par et pour des experts par expérience, avec de nombreuses informations sur l'alimentation, des recettes et des conseils de travailleurs sociaux.
https://www.moeilijkslikken.nl	Informations pour les adultes souffrant de troubles de la déglutition qui doivent adapter leur régime alimentaire, ainsi que pour leurs aidants naturels et professionnels.
https://www.nvpl.nl/	Site web consacré aux problèmes d'alimentation et de boisson et/ou aux troubles de la déglutition chez les (très) jeunes enfants.
Vidéo	Description
https://www.youtube.com/watch?v=YlQlop8Yy2s	Images et textes parlés sur les problèmes de déglutition et IDDSI.
https://www.youtube.com/watch?v=5sTAWihOtgo	Images et texte parlé sur 2 problèmes de déglutition: nourriture coincée dans la gorge et étouffement.
https://www.youtube.com/watch?v=tawvh8gO_8U	Une orthophoniste explique quels sont les signes de troubles de la déglutition et comment réduire les symptômes de la déglutition chez les personnes âgées.

Cette brochure d'information a été élaborée dans le cadre du projet sur les problèmes de mastication et de déglutition. Il s'agit d'une initiative du partenariat de soins intégrés impact.

Les partenaires

Eerstelijnszone Midden WVL, AZ Delta, Gezond leven, Logo Midden West-Vlaanderen, Hogeschool Vives - zorginnovatie, Thuiszorgdiensten Motena - Kotee, Zorggroep H. Hart - WZC Westerlinde, Dominiek Savio, Althus vzw, Logopedie An Vandergunst et Revogan Special Foods.

Nous remercions tout particulièrement les personnes souffrant de troubles de mastication et de déglutition et leurs proches soignants qui ont collaboré au projet.

Cette brochure est une adaptation de la brochure originale sur les troubles de la déglutition élaborée par AZ Delta.

Source: AZ Delta. (2023) Slikstoornissen [brochure]

Ligo Flandre centrale et Sud-Ouest a converti le contenu de la brochure en un langage clair et accessible.

Date de publication: 11/2024

VU: Mieke Vanheule, Briekestraat 12, 8900 Ypres

Traduction française: Luna Deleu, mission pour Althus vzw 02/2025

Merci à M. Paul Malfait pour la correction française 04/2025