

# Quand manger devient un défi

Nadia Bélanger ergothérapeute  
Geneviève Lapointe nutritionniste

# Dysphagie



Difficulté à transférer la nourriture de  
la bouche à l'estomac

# Manifestations de la dysphagie

- Lenteur à s'alimenter
- Fatigabilité aux repas
- Aliments qui roulent en bouche
- Écoulement de salive ou nourriture hors de la bouche
- Mastication difficile



## Manifestations de la dysphagie (suite)

- Toux
- Essoufflement
- Raclement de gorge fréquent
- Changement de la voix
- Sensation de résidus dans la gorge



## Manifestations de la dysphagie (suite)

- Déglutition laborieuse/douloureuse
- Perte de poids
- Infections respiratoires à répétition
- Fièvre



# Évaluation de la dysphagie



# Conseils usuels pour prévenir la dysphagie

## Avant le repas



- Repos avant le repas au besoin
- Bonne hygiène buccale
- Positionnement optimal
- Port des lunettes, des appareils auditifs et des prothèses dentaires



# Conseils usuels pour prévenir la dysphagie (suite)

## Pendant le repas

- S'assurer de bien vider la bouche avant de prendre une nouvelle bouchée/gorgée
- S'assurer que l'aidant qui alimente soit assis à la bonne hauteur
- Favoriser de petites bouchées/gorgées; manger/boire lentement
- Éviter de parler en mangeant
- Bien mastiquer les solides





# Conseils usuels pour prévenir la dysphagie (suite)

## Après le repas

- Attendre 30 minutes avant de se recoucher
- Refaire hygiène buccale



# Les techniques compensatoires

- Légère inclinaison de la tête vers l'arrière
- Dérhumage volontaire fréquent
- Déglutition de la salive entre chaque bouchée/gorgée
- Alternance des divers types d'aliments

# Recommandations nutritionnelles initiales



\*Alimentation riche en protéines et énergie

# Ajustement de l'alimentation

- Aliments moins bien tolérés
- Aliments mieux tolérés
- Aliments multiphases



## Conseils en vrac

- Citron, croquette de glace vs xérostomie
- Emphase sur le déjeuner
- Petites portions fréquentes



# Quand manger devient une corvée...

