

## ALIMENTS À RISQUE AUGMENTÉ

<b>Textures filandreuses ou fibreuses</b>	Ananas, haricots verts, céleri, blanc de poulet, poireaux, rhubarbe,...
<b>Peaux des fruits et légumes</b>	Soja, petits pois, raisin, fèves, mandarine, maïs doux,...
<b>Aliments à consistance mixte et mélanges de textures</b>	Céréales avec lait, soupe ou yaourt avec morceaux, orange, glace, pain trempé,...
<b>Aliments croquants ou dispersibles</b>	Pain grillé ou aux céréales, pâte feuilletée, biscuit sec, chips, semoule, riz,...
<b>Éléments friables</b>	Croûtes de pain, de tarte, crumble, biscuits secs
<b>Aliments durs</b>	Bonbons, caramels au beurre, noix, graines,...
<b>Aliments collants</b>	Fromage fondu, bonbons,...



## CONSEILS POUR UNE DÉGLUTITION EFFICACE

- Maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire
- Prothèses dentaires propres et adaptées
- Hydratation buccale suffisante
- Positionnement droit de la personne
- Se mettre à sa hauteur pour donner le repas



- Respecter son rythme
- Manger et boire lentement, par petites quantités
- Éviter les boissons à température ambiante
- Éviter les distractions, ne pas parler
- S'assurer que la bouche soit vide à la fin du repas
- Tenir compte des instructions du logopède

Si vous suspectez une fausse route, vous pouvez en parler à votre médecin qui prescrira éventuellement un bilan logopédique pour :

- Objectiver les troubles
- Adapter la texture
- Proposer des adaptations propres à la personne concernée
- Assurer une rééducation si nécessaire

## LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION





Un trouble de la déglutition est un **trouble du transfert de la nourriture** de la bouche vers l'estomac en passant par le pharynx et l'œsophage. Cette difficulté à avaler peut parfois avoir des conséquences graves comme la fausse route.

Lors d'une **fausse route**, les aliments passent dans les voies respiratoires au lieu d'aller dans le tube digestif. C'est le fait d'avaler de travers avant, pendant ou après le repas.

La déglutition se compose de **3 phases** : la phase orale, la phase pharyngée et la phase œsophagienne.

Une **dysphagie** est une altération d'une ou de plusieurs de ces 3 phases. Celle-ci apparaît le plus souvent dans un contexte pathologique.

### Les dangers des fausses routes

Les fausses routes peuvent amener à une dénutrition, une perte de poids, une déshydratation, des infections pulmonaires, un encombrement respiratoire, voir même l'étouffement.

### Que faire en cas de fausse route ?

- Rester calme
- **Faire tousser** et cracher la personne
- Pratiquer la manœuvre de Heimlich :



- Ne pas faire boire la personne
- Ne pas relever sa tête
- Ne pas la coucher

### Les signes de fausse route

Toux pendant ou après le repas, raclement de gorge, peur du repas, encombrement, gêne ou douleur à la déglutition, modification de la voix, coloration anormale du visage, stockage des aliments dans la cavité buccale, suffocation, transpiration, fuites nasales, vomissement après le repas, infections pulmonaires à répétition, besoin d'avaler plusieurs fois, épisodes fébriles, bavage, ...

✉ [logopedie@chwapi.be](mailto:logopedie@chwapi.be)

Coordinatrice du service logopédie :

**Claire VANDEKERKOVE**

☎ **069/331 890**

✉ [claire.vandekerkove@chwapi.be](mailto:claire.vandekerkove@chwapi.be)



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi  
Association Sans But Lucratif

#### Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

#### Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

#### Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

#### Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz



Numéro d'appel général unique  
pour tous les sites : 069/333 111

[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be) |  