

## La dysphagie

### Qu'est-ce que la dysphagie ?

- C'est la difficulté d'accomplir l'action de manger, d'avaler avec une sensation de blocage ou de gêne lors du passage des aliments de la bouche vers l'estomac, en passant par le pharynx et l'œsophage.
- Elle peut être douloureuse.
- Elle peut s'accompagner de fausses routes aux liquides ou aux solides.
- Elle peut s'accompagner de régurgitations buccales et/ou nasales.

### Quels sont les signes évocateurs?

L'ordre n'est pas en lien avec la sévérité.

- Blocage d'aliments dans la « gorge » ou le fond de la bouche
- Toux et/ou raclements avant, pendant ou après la prise d'aliments ou de boissons, toux avec la salive
- Nécessité d'avaler à plusieurs reprises pour faire descendre une même bouchée
- Reflux de liquide ou d'aliments par le nez
- Douleurs
- Gêne respiratoire
- Modification de la voix au cours du repas
- Allongement significatif de la durée du repas
- Fatigue excessive et inefficacité de la mastication
- Modifications des préférences et habitudes alimentaires
- Diminution de l'appétit
- Diminution du plaisir de manger

Ces difficultés ne sont pas à négliger car elles peuvent entraîner une déshydratation, une dénutrition ou des complications respiratoires, aiguës ou chroniques, mais également une perte de l'aspect convivial du repas.

### Aucun de ces signes n'est à négliger

Naturellement, notre corps met en place des moyens de protection contre les épisodes de dysphagie. Il nous est tous arrivé de faire une fausse route au cours de notre vie sans que nous ayons pu prévenir cet incident.

Lors de ces épisodes plusieurs mécanismes se mettent en place :

- 1- **La toux** : le corps essaie d'expulser de l'air pour déloger les débris d'aliments ou de boissons qui sont venus se mettre à l'entrée des voies respiratoires
- 2- **Le réflexe de nausée** : il accompagne souvent la toux et consiste en une contraction importante de l'intérieur de la gorge (pharynx) permettant de participer à l'expulsion de l'aliment coincé

Lorsque l'on est sujet aux dysphagies et selon les conclusions du bilan de l'orthophoniste, il faut penser en termes de prévention. Ainsi, l'orthophoniste en collaboration avec les autres médecins et soignants va vous proposer :

#### **1. une adaptation de l'environnement**

- Il faut éviter à tout prix l'extension de la tête -> on supprimera ainsi tous les stimuli en hauteur (TV, interlocuteurs debout...) et on conseillera à la personne qui vous aide à manger de se mettre bien face à vous à la même hauteur ou plus bas
- Il faut se concentrer sur ce qu'on avale → éviter toute distraction (conversations, TV, radio, ...)
- Il faut bien bloquer la respiration au moment d'avaler → on ne parle pas tant qu'on a des aliments ou boissons en bouche et de la même manière on ne vous parle pas afin d'éviter une réaction incontrôlable telle que le rire par exemple
- En fonction de vos besoins, le « plateau repas » pourra être adapté lui aussi avec des verres à encoche nasale, des pailles, des couverts spéciaux, des tapis antidérapants, etc...

## La dysphagie

- Le fauteuil sur lequel vous êtes installé pourra être agrémenté de cale tête, cale tronc, ... on pourra modifier la position de l'accoudoir, varier l'inclinaison du dossier....

### 2. La mise en place de postures spécifiques

- La posture la plus fréquemment conseillée est celle de la tête fléchie avec menton rentré (genre de double menton) car elle permet une protection anatomique des voies respiratoires.
- L'orthophoniste peut cependant vous proposer d'autres postures de tête en fonction de vos difficultés propres.

### 3. La mise en place d'un protocole ou de manœuvres particulières

Lors du repas, l'orthophoniste peut vous proposer un protocole type à effectuer à chaque fois que vous avalez.

Par exemple :

- **Mettre l'aliment en bouche**
- **Une fois mastiqué et prêt à être avalé, bloquer la respiration**
- **Avaler 1, 2 ou 3 fois**
- **Racler la gorge puis avaler à nouveau**
- **Vérifier la clarté de votre voix en produisant un « AAA », s'il est clair passer à la bouchée suivante**

### 4. une adaptation des textures (cf. fiche conseils adaptation des textures)

**Si la fausse route** arrive malgré ces précautions, certaines manœuvres d'urgence existent (cf. fiche conseils pour les fausses routes et manœuvre de Heimlic)