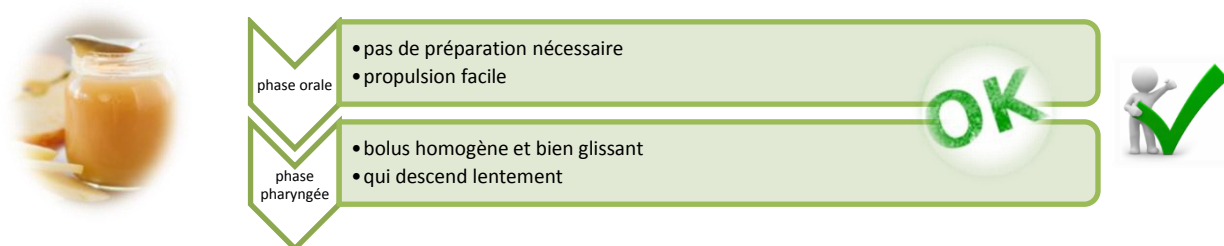


L'adaptation des textures

La déglutition se décompose toujours en 3 phases qui vous sont décrites sur la fiche relative à la déglutition (fiche conseils n°10).

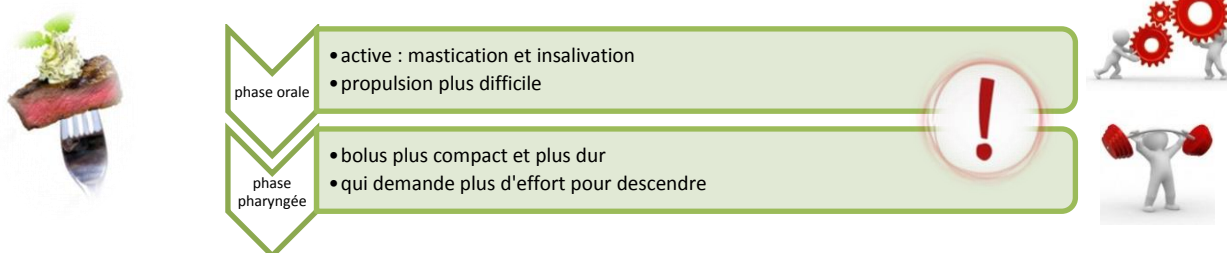
Mais ce que nous mangeons ou buvons, c'est-à-dire le type d'aliments ou de liquides, va entraîner quelques différences notables lors de la déglutition.

Prenons comme point de référence une compote ou un yaourt : Une fois en bouche, lors de la phase orale, cette texture ne nécessite quasiment pas de préparation (pas de mastication ni d'insalivation) puisqu'elle est déjà mixée et bien glissante, donc prête à être avalée. La langue n'a donc qu'à propulser chaque cuillerée, sans trop d'effort. Au déclenchement du réflexe de déglutition, lors de la phase pharyngée, la cuillerée de compote va rester homogène et va glisser lentement et facilement jusqu'à l'œsophage.



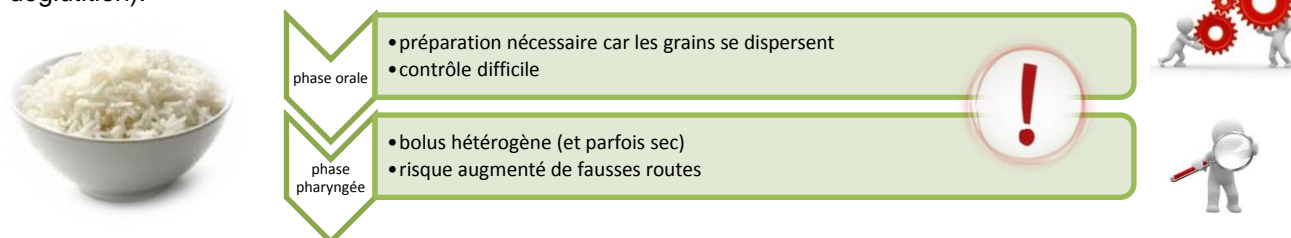
Texture molle, homogène et bien glissante = Texture facile à avaler

Prenons maintenant une texture plus solide comme de la viande : La phase orale sera ici plus active, car chaque morceau devra être bien mastiqué (pour être ramolli) et bien insalivé (pour bien glisser). La propulsion par la langue sera quant à elle plus difficile que pour la compote, car elle nécessitera plus de force.



Aliments durs = plus difficiles à avaler car demandent plus de force pour être propulsés

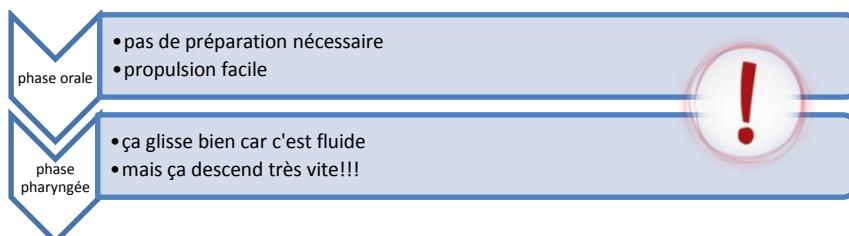
Les aliments tels que le riz, la semoule ou encore les petits pois, ont la particularité de se disperser. Ils sont donc plus difficiles à homogénéiser en bouche, risquant de nous échapper lors de la phase orale (risque de fausse route avant la déglutition) et/ou lors de la phase pharyngée (risque de fausse route pendant ou après la déglutition).



Aliments dispersibles = difficiles à avaler car demandent plus de contrôle

L'adaptation des textures

Les liquides, tout comme la compote ou le yaourt, ne demandent pas de préparation pour être avalés. Le temps oral est donc très court, puisque le liquide ne fait que passer dans la bouche. Ils descendent par contre beaucoup plus vite, ne laissant que peu de délai au larynx pour se fermer à temps. Le risque de fausse route est donc accru, surtout quand on boit à la bouteille, car l'extension de la tête vers l'arrière ne permet pas une bonne protection.



Liquides = plus dangereux car il faut gérer leur vitesse de descente

Alors, comment faciliter la déglutition ?

En règle générale, pour faciliter la déglutition, il est donc recommandé de sélectionner et/ou modifier :

- **Le type ou la texture des aliments : pour les rendre plus faciles à préparer en bouche**
 - en évitant les aliments durs et en préférant les textures molles.
 - en évitant les aliments dispersibles et en préférant les textures plus homogènes.
 - en ajoutant des matières grasses ou des sauces pour rendre les bouchées plus glissantes.
- **Le type ou la viscosité des boissons : pour les rendre plus stimulantes ou ralentir leur descente**
 - en préférant les boissons gazeuses et froides qui vont davantage stimuler le réflexe de déglutition.
 - en préférant les liquides naturellement épais (nectars, smoothies ou milk shake) qui descendront moins vite.
 - ou en épaississant les liquides avec une poudre épaississante ou de la gélatine.

Selon vos difficultés, votre orthophoniste vous conseillera donc de modifier les textures alimentaires afin de les adapter à vos capacités de déglutition.



alimentation "facile"

- privilégier les aliments tendres, faciles à mastiquer
- éviter les aliments durs (type carotte crue), secs (type côte de porc), dispersibles (type riz ou semoule) et à consistance mixte (type soupe avec morceaux)



alimentation "molle" ou hachée

- choisir des aliments entiers moelleux ou hachés,
- qui nécessiteront peu de mastication
- qui seront faciles à préparer et à rassembler en bouche
- facilement coupables à la fourchette ou hachés



alimentation "moulinée" ou hachée finement

- bol alimentaire homogène sans morceaux, ni grains, ni fils
- texture grumeleuse qui ne nécessitera aucune mastication mais plutôt un malaxage
- légumes écrasés à la fourchette ou en purée et viande mixée



alimentation "mixée"

- texture bien lisse, homogène, sans aucun morceau qui va favoriser une bonne cohésion en bouche
- aliments passés au mixeur ou au blendeur pour obtenir une texture type "compote" ou "fromage blanc battu"

L'adaptation des textures

			
<p>eau gazeuse froide ou autres boissons pétillantes bien froides</p> <p>plus stimulantes qui faciliteront le déclenchement du réflexe</p>	<p>nectars de fruits (abricot, pêche...) smoothies milkshake</p> <p>plus épais qui descendront moins vite</p>	<p>boissons épaissies avec poudre épaississante</p> <p>la poudre peut être dosée pour obtenir la viscosité souhaitée : sirupeuse jusqu'à pâteuse</p> <p>dans les boissons froides ou chaudes</p>	<p>eau gélifiée</p> <p>à acheter en pharmacie (pots - plusieurs arômes) ou à préparer avec de la gelatine (voir recette)</p>

En résumé, gardez en mémoire que la texture la plus facile à déglutir est une texture molle, homogène et bien glissante

SOLIDES => Texture « compote » la plus facile à avaler <= LIQUIDES

