

## Les mécanismes de protection des voies aériennes : toux et manœuvre de Heimlich

**J'ai déjà entendu bon nombre de conseils de la part de mon orthophoniste pour éviter les fausses routes, mais, si malgré les précautions que je prends, une fausse route survient, que faire ?**

Vous avez raison, la prévention est essentielle, mais une fausse route peut effectivement toujours survenir malgré les adaptations de posture, de texture et d'environnement que vous avez pu mettre en place. Nous vous recommandons de lire les réponses suivantes avec votre aidant, afin que vous connaissiez tous deux les réactions à avoir en cas d'urgence, et les erreurs à ne pas commettre.

### Que faire au moment où je tousse à table ?

- Toussez fort si vous le pouvez ! Ne vous empêchez pas de tousser : la toux peut suffire à évacuer les fragments alimentaires. Si la fausse route est peu importante et la toux suffisamment efficace, les efforts de toux parviennent à dégager les voies respiratoires. Vous pouvez éventuellement vous pencher un peu en avant.
- Ne buvez pas : Il ne faut pas boire ou manger pour « faire passer » l'obstruction.

### Que faire si je n'arrive plus à tousser, que ma respiration est bloquée, que je m' "étouffe" ?

Si vous êtes seul vous pouvez tenter de faire la manœuvre de Heimlich décrite ci-dessous en urgence à l'aide d'un coin de table ou de vos propres mains. Apprenez dès maintenant à vous en servir. Le plus facile est tout de même de faire appel à une tierce personne, si cette dernière est dans une pièce voisine par exemple.

Même bien pratiqués, ces gestes ne sont hélas pas toujours efficaces, d'où l'intérêt de la prévention des fausses routes.

### Que faire si une personne tousse à table en raison d'une fausse route ?

Si la toux est efficace, c'est-à-dire pas trop faible :

- ne pas donner de tapes fortes dans le dos si la personne est en train de tousser. Cela pourrait déplacer l'aliment dans les voies respiratoires et cela risquerait de les obstruer complètement.
- Ne lui donnez pas à boire ou à manger !
- Encouragez-la à tousser.

### Que faire si une personne s'étouffe, que sa respiration est bloquée ?

Il lui faut alors savoir pratiquer quelques techniques de premiers secours. Cela est vital. Chaque seconde compte, les services d'urgence peuvent être appelés, mais seulement après avoir réalisé les gestes suivants, ou par une troisième personne éventuellement présente.

En cas d'urgence, si la respiration reste bloquée, que les aliments restent coincés sans que la personne puisse respirer, parler, crier... c'est-à-dire si la fausse route entraîne un blocage complet de la respiration, pour expulser l'aliment coincé dans les voies respiratoires :

- Tapez fort dans le dos de la personne qui a la respiration bloquée, entre les omoplates, avec la paume de la main. N'hésitez pas à donner plusieurs tapes si la première ne suffit pas à débloquer la respiration.
- et/ou pratiquez la « manœuvre de Heimlich » :

- Lorsque la personne est debout (si possible) ou assise, positionnez-vous derrière elle et encerclez-la de vos bras en serrant le poing gauche dans la main droite au niveau du creux de l'estomac, sous les côtes. La manœuvre consiste à comprimer l'abdomen avec force dans un mouvement allant de bas en haut, comme si

## Les mécanismes de protection des voies aériennes : toux et manœuvre de Heimlich

vous essayiez de soulever la victime dans cette position. Cette compression peut également être répétée à plusieurs reprises si elle n'est pas efficace d'emblée. Elle repousse violemment le diaphragme vers le haut. L'air résiduel est alors expulsé des cavités pulmonaires en entraînant les particules alimentaires.

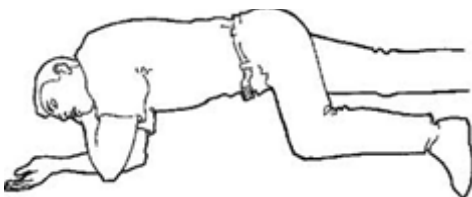
-Si la personne est obèse, allongée et qu'elle ne peut pas être déplacée, on doit plutôt taper sur le thorax. Placez alors les mains sur les côtes les plus basses, et appuyez sans mouvement vertical.

-Lorsque la personne est allongée sur le dos, on peut se placer à genou sur les jambes de la victime. Placer la paume de la main dans le creux de l'estomac, juste sous les côtes, placer l'autre main sur la première et exercer 5 à 6 compressions brutales en poussant vers le bas et l'avant, vers la tête de la victime.

**Vous pouvez alterner tapes dans le dos et manœuvres de Heimlich** tant que la personne est consciente et que la respiration reste bloquée. Entre chaque geste il faut observer la respiration : dès qu'elle est possible, on doit laisser la personne tousser à nouveau ou reprendre son souffle.



**Soyez prêts à rattraper la victime en cas de chute.** En cas de vomissement ou de perte de conscience, cessez ces gestes et placez si possible la personne en position latérale de sécurité. Appelez le SAMU (15) et restez avec la victime. Essayez de voir si vous pouvez récupérer quelque chose dans sa bouche pour libérer les voies respiratoires.



### Que faire quand tout semble rentré dans l'ordre ?

Tenez informé l'orthophoniste et l'équipe soignante de ces épisodes de toux ou de blocage : il est bon qu'ils en connaissent la fréquence, l'importance, et si possible que vous puissiez dire quels aliments ou boissons les ont entraînés, ou quelles circonstances les ont favorisés. Cela leur permettra d'adapter au mieux leur prise en charge des troubles de la déglutition.