

# Conseils en cas de troubles de la déglutition

## Comment se manifestent les troubles de la déglutition?

On parle de troubles de la déglutition lorsque les aliments ne transitent pas correctement de la bouche jusqu'à l'estomac. Cela se traduit par une gêne à la déglutition, qui peut nuire à une alimentation correcte. Cette gêne peut avoir des conséquences physiques, telles que la déshydratation et la dénutrition, mais également psychologiques, engendrant une angoisse face au repas et un isolement social.

## Que faut-il faire?

Les conseils suivants vous permettent de sécuriser les prises alimentaires en attendant une consultation spécialisée:

- Privilégiez une position assise, stable, les pieds posés sur le sol, la tête légèrement fléchie en avant lors de la déglutition.
- Attendez que votre rythme respiratoire soit calme et régulier pour déglutir.
- Privilégiez les aliments humides, glissants et tendres (mixez les aliments en cas de difficultés de mastication); l'adjonction de sauce (ou d'un corps gras) permet de donner du «glissant» aux aliments. En cas de douleurs lors de la déglutition, favorisez les aliments frais, peu épicés, non-acides et lisses.
- Privilégiez les liquides stimulants (froids ou gazeux, avec du goût) en les prenant par petites gorgées séparées, sans précipitation. En cas de toux systématique, l'épaississement des boissons permet de sécuriser la déglutition rapidement. Cela se fait à l'aide d'une poudre prescrite par le ou la médecin.

## Signes d'alerte

Contactez votre médecin, si vous observez l'un des signes suivants:

- baisse de la quantité de nourriture consommée au quotidien
- rejet de certains aliments par crainte de fausse-route ou de blocage
- gêne ou douleur à la déglutition
- allongement de la durée des repas en raison des difficultés rencontrées (toux, fausse-route, blocages alimentaires)
- toux en avalant ou après avoir avalé
- pic fébrile, frissons ou difficultés respiratoires après les prises alimentaires
- perte de poids significative et rapide.

## Contacts

Unité de phoniatrie et logopédie  
Tél. +41 21 314 26 43