

Atelier déglutition - Sabine Prima, orthophoniste

Rencontre annuelle AFAF 2017- atelier animé par Sabine PRIMA, orthophoniste

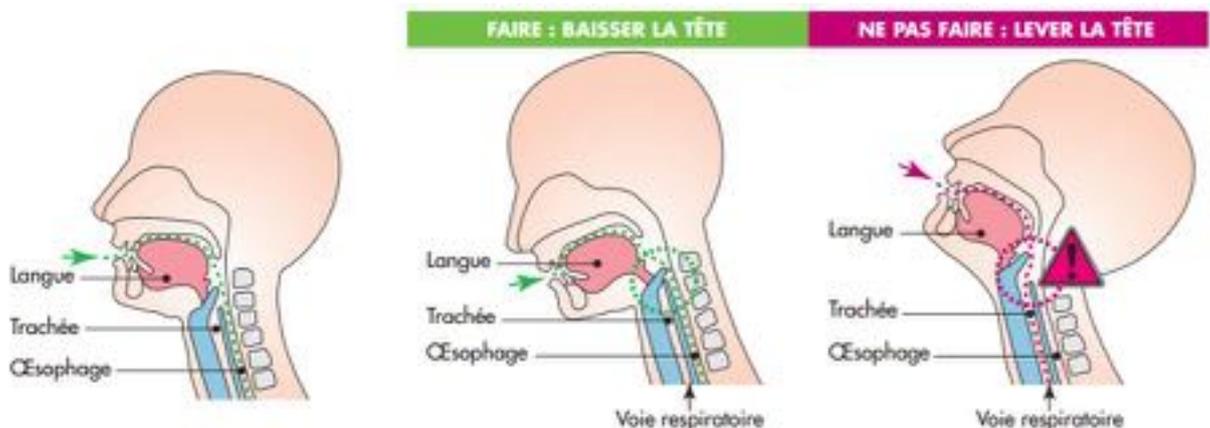


Pour commencer, l'orthophoniste nous a montré une vidéo sur le déroulement de la déglutition et nous a aussi expliqué son atelier à l'aide de photos et d'affiches.

On parle de troubles de la déglutition, à partir du moment où l'on fait des **fausses-routes à répétition**, ou lorsqu'on s'étrangle de façon répétée en avalant. La toux est alors la réponse adaptée à la fausse route.

La déglutition est un système assez complexe, qui met en jeu des centres nerveux et des muscles. Tout cela nécessite d'être parfaitement coordonné pour éviter la fausse-route. Alors, chez les personnes AF, tout se complique.

Le moment précis où l'on avale se passe de la façon suivante : d'abord le pharynx et la langue informent le cerveau de la présence d'aliments grâce aux récepteurs sensitifs situés dans la bouche : la langue pousse une bouchée dans l'arrière-gorge. À ce moment-là, un clapet ferme le passage vers la trachée tandis que les aliments glissent dans l'œsophage.



[Voir aussi NL orthophonie déglutition et livret « Vivre avec l'AF » fiche orthophonie](#)

Si la bouchée est très grosse, elle peut se bloquer dans le larynx. On s'étouffe, ce qui impose de faire immédiatement la **manœuvre de Heimlich**, mais quelle galère quand nous sommes en fauteuil !

Sabine nous conseille donc de nous renseigner auprès des pompiers dès que possible afin que, si cela arrive un jour, l'on soit efficace.

Afin d'éviter les fausses routes à table :

- **Se tenir bien droit** avec les pieds à plat sur les repose-pieds
- **Avoir le menton à 90°.**
- **Pencher la tête sur le côté**
- **Eviter les aliments fractionnés** (couscous, riz, semoule...), ou **filandreux** (poireaux, crudités, salades...)
- **Préférer les plats en sauce**, cela favorise la salivation et la déglutition.
- **Privilégier l'eau gazeuse à grosses bulles ou bien fraîche**
- **Boire dans un verre ou gobelet à poignée(s) ou avec découpe nasale** mais surtout pas avec un bec verseur (canard) car il entraîne une mauvaise position. L'aidant doit se placer en contrebas pour faciliter une bonne position de la tête. Chaque personne est différente : ce qui marche pour certains ne fonctionne pas pour d'autres ! Par exemple, la paille n'est pas forcément le meilleur moyen à utiliser car le liquide peut aller trop vite. **Mais la position de la tête est bonne** quand on boit avec une paille, **en avant et pas en arrière !**
- **Avaler les médicaments** avec une cuillerée de compote, confiture, yaourt...ils ne doivent pas être ni écrasés ni ouverts (gélules) sans avis médical.

Enfin **des soins de bouche** sont recommandés après chaque repas : brosse à dents électrique, rinçage avec du bicarbonate.

Pour finir, nous avons tous testé des **épaississants** pour fabriquer des boissons gélifiées (eau, jus de fruit, café...), finalement pas si mauvaises qu'on le craignait : c'est un bon moyen d'éviter les fausses routes tout en buvant à la petite cuillère. Le meilleur choix semble le Clinutren, en pharmacie.