



# Guide d'enseignement

**Sciences  
neurologiques**

**Les difficultés d'alimentation en  
contexte de maladies  
neuromusculaires**

## Qu'est-ce que la dysphagie?

Une difficulté à avaler ou un trouble de la déglutition : c'est-à-dire une difficulté à transférer la nourriture de la bouche vers l'estomac.

## Quels sont les signes de dysphagie?

- Une lenteur à s'alimenter ou l'augmentation de la durée des repas.
- Des aliments qui restent en bouche ou qui sont difficiles à propulser vers la gorge.
- Un écoulement de salive ou nourriture hors de la bouche.
- Une mastication difficile.
- Une déglutition (avalé) laborieuse ou douloureuse.
- La présence de toux lors des repas ou après les repas.
- Des raclements de gorge fréquents lors de l'alimentation.
- Un changement de la voix (voix mouillée ou enrouée).
- La sensation de résidus dans la gorge.
- La nécessité de recracher des aliments.

## Quelles sont les complications possibles de la dysphagie?

- Perte de poids.
- Dénutrition et déshydratation.
- Infections respiratoires à répétition (pneumonies).

## Qu'est-ce qu'une aspiration?

C'est quand des liquides ou des aliments passent dans les voies respiratoires (trachée au lieu de l'œsophage).

## À quoi sert la toux?

C'est un mécanisme de protection des voies respiratoires. Elle permet de dégager les voies respiratoires des particules aspirées.

Un réflexe de toux vigoureux est crucial pour le dégagement des aspirations afin d'éviter les complications pulmonaires. Les personnes atteintes d'une maladie neuromusculaire ont souvent un réflexe de toux affaibli dû à une faiblesse respiratoire, ce qui les rend à risque de complications.

## Quels sont les objectifs des interventions en dysphagie chez les personnes atteintes d'une maladie neuromusculaire?

L'objectif est de trouver le meilleur équilibre possible entre :

- L'alimentation orale.
- Les risques potentiels reliés à celle-ci.
- La qualité de vie de la personne.

## Conseils de base pour l'alimentation sécuritaire des personnes atteintes d'une maladie neuromusculaire :

### Avant le repas :

- Prendre une période de repos avant le repas.
- Se brosser les dents avant le repas.
- S'asseoir adéquatement :
  - Assis bien droit (à 90°) sur une chaise ou au fauteuil.

- Les genoux fléchis et les pieds à plat au sol.
- La tête bien alignée avec le corps et légèrement fléchie vers le bas.
- Porter ses prothèses dentaires (au besoin, les faire ajuster par un denturologiste).
- Portez ses lunettes et ses appareils auditifs (au besoin).

### **Pendant le repas :**

- S'assurer de bien vider la bouche avant de prendre une nouvelle bouchée/gorgée. Avaler une seconde fois au besoin.
- Bien mastiquer avant d'avaler.
- Favoriser de petites bouchées/gorgées et s'alimenter lentement en faisant des pauses au besoin.
- Éviter de parler en mangeant, éviter les distractions.
- Alternner entre solides et liquides

### **Après le repas :**

- Attendre 30 minutes avant de se recoucher.
- Se brosser les dents après le repas.

### **Prise de médication :**

- Prendre la médication avec un yogourt ou une compote plutôt qu'avec de l'eau.

### **Autres conseils :**

Il est possible d'apporter des changements à votre alimentation en adaptant les textures et les consistances des aliments :

- Réduire les soupes en potage, réduire les aliments en purée ou en petits morceaux.
- Ajouter de la sauce afin d'humidifier les aliments plus secs.
- Épaissir les liquides.

Si vous êtes inconfortable à l'alimentation et que vous êtes prêt à tenter des changements, une évaluation par l'équipe de dysphagie pourra vous permettre d'avoir des conseils adaptés à votre situation.



## Recommandations nutritionnelles initiales :

- Optez pour une alimentation riche en protéines et en énergie afin de maintenir un poids stable. Consommez une source de protéines à chaque repas (viande volaille, poisson, produits laitiers, légumineuses, noix). N'hésitez pas à ajouter des matières grasses afin de freiner la perte de poids.
- Ajoutez des aliments comme le yogourt (grec, + de 2% de M.G.), la crème, le fromage, le beurre de noix, la viande, la poudre de lait écrémé ou autres lorsque vous préparez vos aliments.
- Éliminez les aliments moins bien tolérés (salade, riz, steak, craquelins, noix, crudités, etc.).
- Faites attention aux aliments qui contiennent 2 textures ou consistances comme la soupe aux légumes, les céréales dans du lait et les salades de fruits.
- Profitez du moment où vous êtes le plus en forme ou le moins fatigué pour manger un repas consistant (souvent le déjeuner) : mangez du gruau enrichi avec poudre de lait, une source de protéine comme des œufs ou du beurre d'arachides, du yogourt grec...
- Mangez souvent (au besoin, plusieurs petites portions). Ajoutez des collations protéinées entre les repas : yogourt enrichi de beurre de noix, blanc-manger, fromage, humus, etc.
- Ajoutez des suppléments nutritifs (liquide ou pouding) du commerce pour compléter l'alimentation.
- Privilégiez le met principal avant la soupe.
- N'oubliez pas de bien vous hydrater.



## Notes personnelles :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 16 avril 2020. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

DSI-HEJ/2020-04-16/CD/kl



### Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2020. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.