

Fiche 17 : la prévention des fausses routes

L'orthophoniste est l'interlocuteur habituel pour répondre à cette problématique. En cette période de confinement elle (il) ne peut pas vous recevoir.

*Si vous **manquez de force pour mastiquer et avaler** lorsque vous mangez, si vous avez parfois la sensation que des aliments se coincent dans votre gorge, voici quelques conseils pour vous aider.

*S'il vous arrive de **tousser lorsque vous mangez ou vous buvez**, on appelle cela une **fausse route**. C'est le passage anormal dans les voies aériennes d'un corps étranger mis dans la bouche. Le corps étranger inhalé peut provoquer une asphyxie. Vous trouverez ci-dessous les moyens d'y faire face et surtout de les éviter.

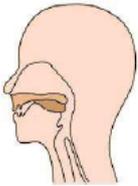
Objectifs :

- apprendre les gestes à faire face à une fausse route, savoir pratiquer certaines techniques, comme la **manœuvre de Heimlich**.
- connaître les précautions à prendre pour la prise de repas en cas de trouble de la déglutition
- apprendre à adopter une **posture de sécurité** pour la prise du repas
- avoir des conseils pour **adapter ses repas** et diminuer le risque de fausse route

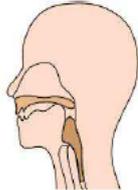
Informations générales

- Ces conseils sont complémentaires aux **exercices de rééducation Oro-faciale** présentés dans la fiche 18.
- Ces conseils n'ont pas pour but de proposer d'autres techniques que celles ayant préalablement été préconisées par votre centre de référence.
- Nous vous recommandons de rester en lien téléphonique avec **votre orthophoniste ou votre kinésithérapeute** habituel afin d'être guidé de façon personnalisé.
- Fiche élaborée à partir des supports rédigés par le Pole de MPR de Reims- Hôpital Sébastopol équipe des orthophonistes du professeur François Boyer.

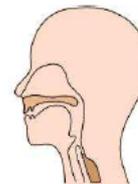
A. Qu'est-ce que la déglutition ?



Pour manger, la nourriture est mise en bouche et mastiquée pour former une boule homogène compacte appelée bol alimentaire. Ensuite, les muscles arrières de la langue et de la gorge se resserrent pour propulser le bol vers l'arrière.

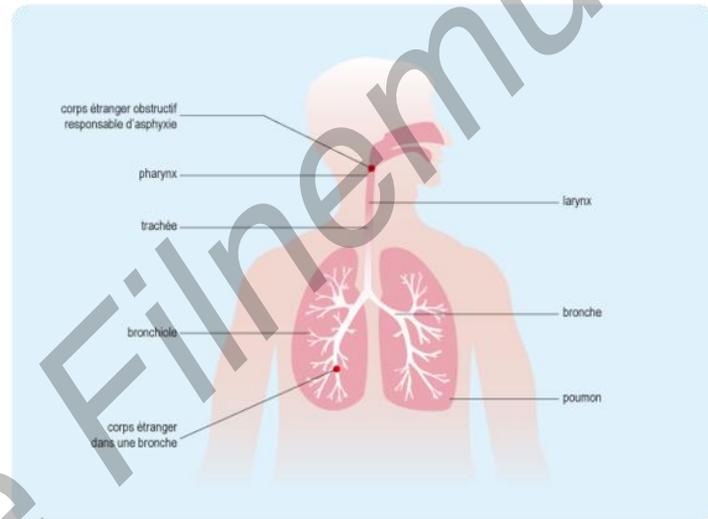


À ce moment, les voies respiratoires se ferment pour éviter les fausses routes.



Puis le bol se déplace jusqu'à l'entrée de l'œsophage grâce à des mouvements de contraction des parois. Enfin, l'œsophage s'ouvre et le bol descend jusqu'à l'estomac.

Déglutition normale



Inhalation d'un corps étranger

Un problème qui survient pendant l'une de ces étapes peut entraîner une dysphagie, une fausse route. L'**inhalation d'un corps étranger** correspond au passage anormal d'une substance solide (morceau d'aliment, petit objet...) de la bouche vers l'arrière-gorge, le larynx, la trachée ou les bronches, alors que cette substance aurait dû se diriger vers les voies digestives : œsophage, estomac.

C'est ce qu'on appelle communément une "**fausse route**".

B. Que faire en cas de fausse route ?

1. Si la personne présente un état d'asphyxie

La personne est en **état d'asphyxie** lorsque :

- elle ne parvient ni à tousser ni à parler ;
- elle présente également :
 - une grande difficulté à respirer,
 - des lèvres et des ongles bleus,
 - des sueurs,
 - une agitation,
 - des battements de cœur très rapides.

Devant ces signes de **détresse respiratoire** soudains, agissez rapidement :

- appelez le 15 ou le 112 depuis un téléphone fixe ou un téléphone mobile, même bloqué ou sans crédit. Pratiquez immédiatement les gestes qui sauvent : vous avez peu de temps pour agir ;
- n'allongez pas la personne ;
- donnez-lui 5 claques maximum dans le dos (technique des claques dans le dos), entre les omoplates. Cessez si le corps étranger est expulsé ou si la personne se met à tousser ;
- si cette première technique échoue (l'état de la personne ne s'améliore pas), utilisez la **manœuvre de Heimlich** ;
- en attendant les secours, laissez la personne dans la position qu'elle prend spontanément. Le plus souvent, elle s'assied et se penche vers l'avant. **Surtout, n'essayez pas de l'allonger.**

<https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/corps-etranagers/inhale>

Pour pratiquer la technique des claques dans le dos (pour les adultes et les enfants de plus de 2 ans), suivez ces étapes :

- tenez-vous sur le côté et un peu en arrière de la personne ;
- penchez-la vers l'avant en soutenant sa poitrine d'une main, ce qui permet à l'objet obstruant les voies aériennes de ne pas s'enfoncer davantage dans la trachée ;
- donnez un maximum de 5 claques entre les omoplates. Chaque claque a pour but de provoquer un mouvement de toux permettant de déloger l'objet ;
- après chaque claque, vérifiez si le corps étranger a été rejeté ou non. S'il a bien été rejeté, la personne se remet à respirer et tousse. Il est donc inutile de lui donner d'autres claques dans le dos.

Schéma de la technique des claques dans le dos



Schéma de la manœuvre de Heimlich



- Placez-vous debout, derrière la personne, entourez sa taille avec vos bras et inclinez légèrement son buste vers l'avant.
- Formez un poing avec une de votre main, et placez-le entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum, bien au centre de l'abdomen.
- Saisissez ce poing avec l'autre main et enfoncez-le brusquement vers le haut, comme pour soulever la personne.
- Répétez le mouvement jusqu'à ce que le corps étranger sorte.

2. Si la personne après une fausse route, n'est pas en état d'asphyxie

Si après une "fausse-route" et l'inhalation d'un corps étranger, la personne n'est pas en détresse respiratoire, il est important de la conduire à l'hôpital en **position assise** afin de faire un bilan et d'extraire le corps étranger s'il n'a pas été expulsé. Toute manœuvre d'expulsion est interdite, car elle pourrait favoriser le déplacement du corps étranger conduisant à l'**asphyxie**.

Si la personne présente après une fausse route... :

- une **gêne respiratoire**, une **toux** et une respiration bruyante ;
- ou une toux minime à modérée, sans gêne respiratoire ;
- ou aucun symptôme lorsqu'elle a réussi à expulser le corps étranger grâce à la toux.

... n'intervenez pas :

- ne faites aucun geste, avant que la personne ne reprenne une respiration normale :
 - n'introduisez pas les doigts dans sa bouche,
 - ne tapez pas dans son dos,
 - s'il s'agit d'un enfant, ne le suspendez surtout pas par les pieds... ;
- toute manœuvre peut être dangereuse car elle risque de déplacer le corps étranger qui peut boucher davantage les voies respiratoires ;
- maintenez la personne assise ou debout ;
- transportez-la à l'hôpital en position assise.

Un bilan sera fait (radiographie du thorax, endoscopie bronchique...) et le **corps étranger** retiré.

C. Comment adapter mes menus ? conseils pour les repas

*Idées de plats permettant d'éviter les aliments risqués



Idées salées



Filet de poisson sans arête
Veau marengo
Escalope de dinde sauce moutarde
Gratin de choux-fleurs
Cabillaud sauce beurre blanc
Lasagnes traditionnelles
ou saumon épinards
Blanquette de veau
Risotto
Omelette jambon fromage tomate
Salade avocat pamplemousse
Crevettes mayonnaise
Hachis Parmentier
Flan de courgettes
Pain de poissons

Idées sucrées



Crème aux œufs
Clafoutis aux pommes
Charlotte aux poires
Sorbet maison
Moelleux / fondant au chocolat
Cannelés bordelais
Mousse au chocolat
Flan
Tiramisu
Panna cotta
Smoothies
Profiteroles
Riz au lait
Gâteau de semoule
Crème

En cas de...	Il faut...
Sensation d'aliments coincés	Éviter les aliments à petites particules, secs (lentilles, riz...), les aliments fibreux (endives, poireaux...), les aliments qui collent (produits céréaliers par exemple). Ajouter de la sauce, des matières grasses pour permettre aux aliments de descendre plus facilement.
Difficultés de mastication	Éviter les éléments difficiles à mâcher... Préférer une alimentation moulinée ou les aliments qui s'écrasent bien en bouche.
Toux fréquente avec de l'eau plate	Préférer des liquides frais ou gazeux ou avec du goût.
Si votre toux est fréquente avec tous les liquides	Opter pour des boissons épaissies (épaississant vendu en pharmacie).
Reflux gastrique	Éviter les aliments acides et épicés.
Vomissements fréquents	Fractionner les repas.

*Concernant les boissons

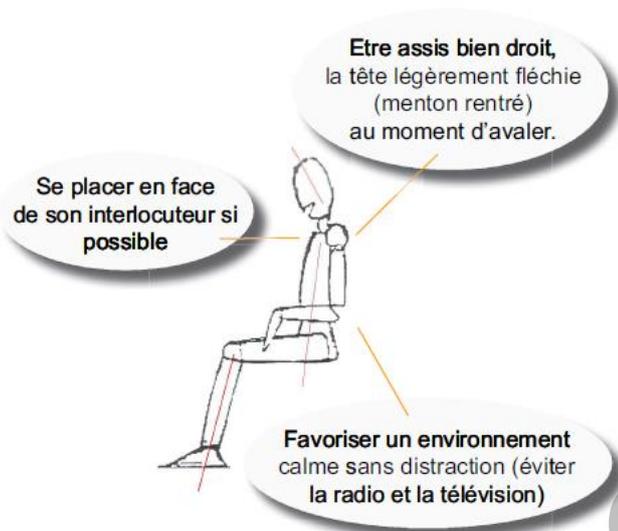
- préférer l'eau et les boissons froides à bulles (type Perrier) utiliser si besoin un verre à découpe nasale
- boire à petites gorgées, boire gorgée par gorgée

*Concernant les aliments

- éviter les doubles textures (soupe avec morceaux, morceaux et jus à gérer en même temps..) les aliments friables (gâteaux secs, biscottes, riz)
- privilégier les textures tendres, penser à ajouter un liant (sauce crème, huile..)

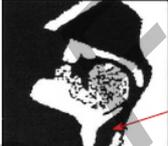
D. Quelles précautions prendre pour les repas ?

*Une bonne installation



*Une position adéquate pendant et après le repas

- Certains ustensiles et aménagements favorisent une bonne position, si tel est votre besoin votre médecin peut vous diriger vers un ergothérapeute.
- Garder la tête inclinée vers l'avant pendant tout le repas afin de protéger les voies respiratoires (éviter de boire à la bouteille).



voies respiratoires

Avec la tête en extension, les voies respiratoires sont grandes ouvertes = **DANGER**



œsophage

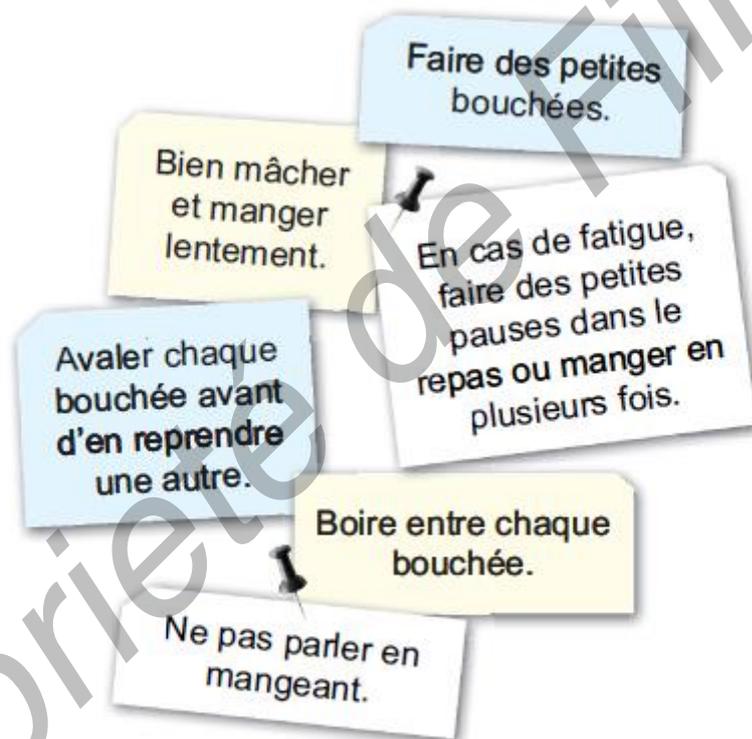
En position de sécurité, le larynx déjà en partie protégé, l'œsophage est bien ouvert = **SÉCURITÉ**

- Attendre au moins une demi-heure avant de se mettre en position allongée (le temps que les aliments soient bien descendus).

* Encore quelques conseils pour la prise du repas

☺ Préférer...	☹ Eviter...
Etre assis bien droit, la tête légèrement fléchie vers l'avant au moment d'avaler	La position couchée ou semi-assise, la tête en arrière
Un environnement calme sans distraction	La télé allumée, une discussion pendant le repas

☺ Préférer...	☹ Eviter...
Faire de petites bouchées Mâcher et manger lentement Ne pas parler une fois l'aliment en bouche	Manger vite Parler en mangeant
Pour donner à manger à quelqu'un, se mettre en bas pour éviter qu'il ne lève le menton	Se pencher au-dessus de la personne et donner à manger depuis le haut



De manière générale, si vous avez des difficultés à avaler, il est important de manger accompagné d'une tierce personne.

N'oubliez pas de bien vous laver les dents et vous rincer la bouche après chaque repas.

Bon appétit, prenez soin de vous !