



FRANCE  
**PARKINSON**



CONSEILS PRATIQUES

2019

# Les troubles de la déglutition

[WWW.FRANCEPARKINSON.FR](http://WWW.FRANCEPARKINSON.FR)

[f FACEBOOK.COM/CHAQUEPASESTUNECONQUETE](https://www.facebook.com/chaquepasestuneconquete)

[@FRANCEPARKINSON](https://twitter.com/franceparkinson)

[yt YOUTUBE.COM/USER/PARKINSONFRANCE](https://www.youtube.com/user/parkinsonfrance)

ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE  
18, RUE DES TERRES AU CURÉ – 75013 PARIS  
INFOS@FRANCEPARKINSON.FR – TÉL. : 01 45 20 22 20

# Quelles sont les causes et les symptômes de la dysphagie ?

La maladie de Parkinson affecte les muscles mobilisés dans divers mouvements de la vie quotidienne y compris ceux qui interviennent dans les différentes étapes de la déglutition.

## Parmi les symptômes de la dysphagie on retrouve :

- Une **perte du réflexe** de déglutition de la salive, entraînant une hyper salivation
- Une **perte d'étanchéité** des lèvres et du voile du palais provoquant des fausses routes ou des fuites de salive (phénomène de bavage)
- Des **difficultés à mastiquer**
- L'**intrusion** de liquide ou d'aliments **dans les voies respiratoires** (risque d'infection)

## Les étapes de la déglutition

Le système de déglutition est lié à la qualité et à la coordination des mouvements effectués pour avaler.



1. Mastication, mouvement de la langue pour projeter les aliments vers le pharynx



2. Mise en place du mécanisme de protection des voies aériennes et des muscles pharyngés



3. Passage des aliments dans l'œsophage

## → Que faire en cas de troubles de la déglutition ?

- Le premier réflexe est d'en parler à votre médecin qui pourra prescrire un **bilan orthophonique complet**. La rééducation orthophonique permet notamment de limiter l'impact négatif des troubles de la déglutition. **Il est important de commencer dès que possible cette rééducation.**
- **Précautions à prendre** afin de limiter la survenue des troubles :
  - **Avoir une bonne position pendant les repas** : assis, le dos droit, bien calé sur un siège stable, la tête légèrement penchée en avant. Ne pas basculer la tête en arrière en buvant. Utilisez au besoin un verre à découpe nasale pour éviter ce basculement.
  - **Adapter les textures** des aliments et des liquides en veillant à conserver les valeurs gustatives et le plaisir de manger.
  - **Privilégier une ambiance calme et détendue** pour la prise des repas, sans présence de la radio ou de la télévision, sources de distraction.
  - **Effectuer des repas fractionnés**, 5 petits repas au lieu des 3 repas classiques.
  - **Ne pas s'allonger** dans les 45 minutes qui suivent le repas à cause du risque de reflux alimentaire.
  - **Bien mastiquer**, avoir une hygiène buccale saine et consulter le dentiste en cas de problème dentaire (liés aux dents ou à un appareil dentaire).
- Apprendre des **gestes de premier secours** pour le proche est utile et peut permettre de savoir réagir au bon moment **sans panique** en cas de fausse route ou d'étouffement.

## → Conseils :

Il est recommandé de ne jamais vider son verre d'un coup même pour faire passer des aliments. Remplissez-le régulièrement, seulement à moitié et buvez lentement. Pour ingérer plus facilement un médicament, il est possible de le placer dans une cuillère de crème dessert.

Ne pas couper, broyer ou écraser vos médicaments sans en parler à votre pharmacien/médecin. De même, il ne faut pas ouvrir les gélules car cela modifie l'action du médicament.



## Aliments pour lesquels il faut faire attention

### **Certains aliments sont plus à risque que d'autres.**

L'idée n'est pas de les supprimer systématiquement mais de les connaître afin de rester attentif.

Si l'un des aliments suivants vous semble difficile à avaler, n'hésitez pas à en parler à votre orthophoniste qui vous pourra vous conseiller une adaptation.

**Filandreux** : poireaux, carottes râpées, haricots verts

**Granuleux** : semoule, riz, petits pois, coquillettes, lentilles

**En croûte ou s'émiettant** : pâte feuilletée, biscuits, biscottes, pain

**Secs** : thon au naturel, jaune d'œuf dur, noix, amandes, noisettes

**Durs** : viande rouge, chocolat, saucisson

**À côtes** : blettes, laitue

**Collants** : purée de pommes de terre épaisse

**Se gélifiant trop vite** : glaces, sorbets

**Liquides et solides en même temps** : bouillon avec croûtons, fruits à pépins, agrumes

**Jus d'agrumes** : très acides pour les tissus pulmonaires en cas de fausse route

**Aliments à saveur prononcée**

**Aliments à température ambiante** : favoriser les aliments chauds ou froids, ils stimulent la déglutition



## Qu'appelle-t-on la dysphagie?

Il s'agit d'une difficulté à avaler sa salive, des liquides et/ou aliments. La dysphagie est particulièrement répandue à un stade avancé de la maladie. Toutefois, elle peut également toucher les malades à un stade plus précoce de leur pathologie.

Les malades de Parkinson qui en sont affectés parlent fréquemment d'une difficulté à terminer le mouvement pour avaler avec un sentiment de nourriture qui reste bloquée dans la gorge au moment du transfert entre la bouche et l'œsophage.

- Ce trouble se manifeste par le **ralentissement des mouvements de la langue et de la mâchoire** qui deviennent plus rares et moins efficaces. De ce fait, les morceaux trop durs, trop gros ou encore trop secs ne sont pas assez réduits et risquent de se coincer dans la gorge.
- Lorsque les aliments, la salive et/ou les liquides passent dans les voies aériennes plutôt que dans les voies digestives, on parle de **fausse route**. Cela provoque alors une réaction de rejet caractérisée par une toux. Sans cette réaction, on parlera d'aspiration silencieuse.
- En cas de troubles de la déglutition, manger et boire peuvent devenir difficiles. Il ne faut pas négliger ce problème qui peut entraîner, outre des complications pulmonaires, un risque de **déshydratation** et/ou de **dénutrition** par crainte ou difficulté à avaler les boissons ou les aliments et plus globalement une baisse de la qualité de vie.



## Les conseils de l'orthophoniste

- Le principe de la rééducation orthophonique est de substituer un contrôle fonctionnel automatique (les gestes que l'on fait sans y prêter attention) par **un contrôle volontaire**.
- Face à un problème de déglutition, le professionnel commence par expliquer à la personne malade **les mécanismes impliqués** avant de faire le point avec elle sur ce qu'elle ressent.
- Sur prescription médicale, l'orthophoniste va réaliser un bilan et peut-être demander des examens complémentaires auprès d'un ORL. Il conviendra avec le patient des exercices à effectuer, des techniques à mettre en place afin de maintenir une déglutition la plus fonctionnelle possible.
- Le professionnel fournit aussi des **recommandations alimentaires** adaptées à chacun, à partager avec l'entourage.

### Contactez France Parkinson



[infos@franceparkinson.fr](mailto:infos@franceparkinson.fr)



01 45 20 22 20