



PRÉCONISATIONS DÉGLUTITION

MALADIES NEURO-DÉGÉNÉRATIVES



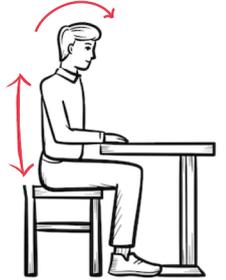
PRENDRE SON TEMPS À CHAQUE ÉTAPE



A chaque bouchée, la personne va avaler "plusieurs fois", il faut lui laisser le temps d'effectuer les déglutitions secondaires.

REDRESSER LE DOS ET LA TÊTE

La personne se tient droite, menton légèrement rentré, pieds bien en appui.
L'aidant se place en face, plus bas que la personne, pour que la cuillère arrive par le bas.



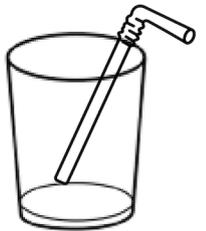
UTILISER UNE PETITE CUILLÈRE



Cela permet de limiter les quantités et les déglutitions.

VERRE 3/4 REMPLI, OU UTILISATION D'UNE PAILLE

Évite la bascule de tête. Les verres à bec et bol ne sont pas indiqués. Privilégier le verre à encoche nasale ou le verre à paille.



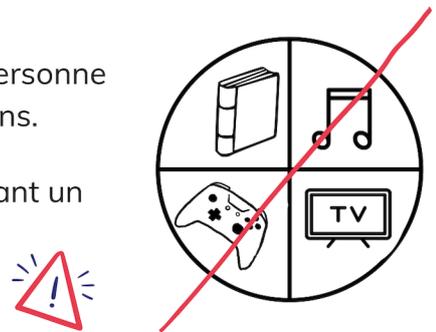
SI PRESCRITE, TEXTURE LISSE SANS MORCEAUX



Épaissir les liquides (gélatine, agar-agar, Magic-Mix...)

LIMITER LES DISTRACTIONS

Éviter de parler à la personne pendant les déglutitions.
Éviter de manger devant un écran.



MARQUER LES CONTRASTES

Proposer des aliments chauds ou froids. Éviter les aliments tièdes.
Assaisonner les plats.
Privilégier l'eau gazeuse à l'eau plate.



ALIMENTS À RISQUE

- En **miettes** (biscotte/biscuit sec)
- Filandreux** (ananas/poireau/blanc de poulet)
- En **grains** (semoule/riz/quinoa/coquillettes)
- Double texture** (fruit avec jus/soupe aux vermicelles)

