FAUSSE ROUTE

Au cours de l'évolution de la maladie d'Alzheimer, les personnes peuvent peu à peu perdre leur capacité de manger et de boire de façon autonome. À un stade plus avancé, elles peuvent par ailleurs éprouver des difficultés à avaler, ce qui augmente le risque de fausse route. Lorsque les mécanismes qui permettent de faire passer les solides et les liquides de la bouche vers l'estomac ne sont plus maîtrisés, la fausse route peut survenir. Le « bol alimentaire » avalé passe alors dans les voies respiratoires au lieu de descendre dans le tube digestif. Les réflexes de protection lors de la déglutition étant eux aussi altérés par l'évolution de la maladie, il y a des risques que le bol alimentaire atteigne les poumons et obstrue les voies respiratoires, entraînant inflammation et autres complications.

Reconnaître les signes/symptômes types :

- Un changement au niveau des habitudes alimentaires
- La présence de toux lors des repas ou après
- L'apparition d'une gêne dans la gorge en mangeant
- La présence de bronchites à répétition
- Des difficultés à respirer après les repas
- Une modification de la voix (rauque, mouillée, un chat dans la gorge)
- La perte de poids
- La durée des repas anormalement prolongée

Favoriser l'alimentation autonome et éviter les dangers de la fausse route :

- Maintenir une bonne hygiène buccale (dents, prothèse).
- Se renseigner sur les effets de la médication. Un sédatif trop puissant aura, par exemple, pour effet de rendre la mastication et la déglutition difficile.
- Privilégier un endroit calme favorisant la concentration pour la prise des repas.
- Privilégier des aliments au goût prononcé : ceux-ci stimulent les papilles gustatives, ce qui « rappelle » de déglutir.
- Préférer une table sobre (éviter les nappes et assiettes à motifs), tout en veillant à une ambiance agréable.
- Tenir à l'écart les objets superflus et les éventuelles distractions.
- Favoriser la reconnaissance des aliments en privilégiant des assiettes unies offrant un contraste avec la nourriture.
- Accompagner la personne tout au long du repas : verbaliser ce qui est fait, nommer les aliments, les couverts, initier au maniement des couverts… Si nécessaire, proposer de l'aide pour couper les aliments.
- Manger ensemble donne par ailleurs à la personne atteinte de démence l'occasion d'imiter.
- Prendre le temps nécessaire.

© All rights reserved

- Faciliter les gestes : la personne arrivera peut-être plus aisément à se servir d'une cuillère que d'une fourchette. Un rebord d'assiette suffisant l'aidera à garder les aliments dans son assiette.
- Stimuler la mastication en demandant à la personne de mastiquer deux fois.
- Inviter la personne à pencher sa tête vers le bas.
- Ajouter des épaississants dans les liquides, si nécessaire.
- Servir des aliments les plus tendres et mous possibles.
- Lorsque la déglutition devient impossible, d'autres alternatives permettant l'alimentation et l'hydratation pourront être abordées avec le médecin.

Quel type d'alimentation faut-il éviter et privilégier ?

Aliments à éviter

- Pain aux céréales et graines, noix
- Fruits avec des petits pépins (kiwi, framboise, raisin…)
- Aliments saupoudrés de sucre ou de cacao (boule de Berlin)
- Aliments fibreux (ananas, asperges…)
- Aliments de petite taille (petits pois, raisins secs…)
- Aliments gluants/collants (fromage fondu…)

Aliments à privilégier

- Les aliments « humides » (plats en sauce…)
- Les aliments faciles à mâcher (purée, viande hachée, lasagne…)
- Les aliments suffisamment assaisonnés
- Les boissons bien froides

Le finger food, « le manger avec les mains »

Manger avec les doigts plutôt qu'avec des couverts peut être plus aisé pour une personne concernée par la maladie d'Alzheimer. Elle le fera peut-être même spontanément. Certains aliments sont déjà prévus pour être mangés à la main, ou peuvent être présentés sous forme de bouchées à saisir avec les doigts (finger food en anglais). Exemple : bâtonnets de légumes, morceaux de fruits, rondelles de saucisson, croquettes de pommes de terre, bâtonnets de poisson, etc.

Bien que cela soit quelque peu inhabituel et que cela puisse déconcerter certains, le fait de manger avec les mains peut être une expérience positive pour la personne désorientée, à condition d'être bien amenée et non-infantilisante ; toucher les aliments stimule en effet les sens et l'appétit et favorise les conduites autonomes (porter à la bouche). Il n'est par ailleurs pas rare que par la suite la personne se serve à nouveau des couverts laissés à sa disposition.

Informations complémentaires

http://www.chu-brugmann.be/fr/edu/dysphagia/brochure.pdf

- Livre : Le guide des aidants de la Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved