



## POUR LES PROCHES AIDANTS

Votre rôle est essentiel. La dysphagie peut être émotionnellement difficile.

Le soutien, la patience et l'information font une grande différence. Vous n'êtes pas seuls.

Nous vous encourageons fortement à demander une prise en charge par des professionnels formés dans le traitement de la dysphagie. Ils évalueront les causes de la dysphagie, vous permettre de mieux comprendre ses risques, et vous accompagner pour que votre proche puisse manger de façon sécuritaire et satisfaisante pour lui.

- Nutritionniste
- Orthophoniste
- Médecin
- Infirmière

## UN PLAN ADAPTÉ PERMET DE PRÉSERVER LA SÉCURITÉ, LA SANTÉ ET LE PLAISIR DE MANGER.

Nous vous recommandons d'aborder la question avec votre proche sur les difficultés au niveau de la déglutition aux repas vécues, et de discuter des risques associés la dysphagie.

Faites un registre de vos observations, vos questionnements et de vos inquiétudes.

Gardez des notes écrites de l'évolution de la dysphagie de votre proche

Faites la demande à votre CLSC. Certains professionnels dans le réseau privé peuvent également vous accompagner.

## GUIDE PRATIQUE

pour les personnes vivant avec une dysphagie et leurs proches aidants



[WWW.DYSPHAGIECANADA.ORG](http://WWW.DYSPHAGIECANADA.ORG)



[dysphagiecanada@gmail.com](mailto:dysphagiecanada@gmail.com)  
**France Grondin**  
819-425-7768



[WWW.DYSPHAGIECANADA.ORG](http://WWW.DYSPHAGIECANADA.ORG)



## SIGNES À SURVEILLER

Consultez un professionnel si vous observez un ou plusieurs des signes suivants:

- Écoulements de nourriture hors de la bouche
- Toux et/ou dérhumage (se racler la gorge) pendant et après les repas.
- Sensation de nourriture « coincés » au niveau de la gorge et/ou de l'œsophage.
- Voix « mouillée » après avoir mangé
- Fatigue accrue pendant et en fin de repas.
- Allongement du temps des repas.
- Mastication plus ardue.
- Nourriture qui reste dans la bouche après avoir avalé
- Étouffement (aliment bloqué au niveau des voies respiratoires), nécessitant la technique de Heimlich
- Infections pulmonaires
- Perte de poids involontaire



## CONSEILS ESSENTIELS POUR LES REPAS

### 1. Favoriser une posture sécuritaire

- Position assise droite à 90°
- Pieds au sol
- Tête positionnée à 90° ou légèrement inclinée vers l'avant si recommandé
- Rester assis au moins 30 minutes après le repas

### 2. Créer un environnement calme

- Réduire les distractions (ex. télé, radio, environnement bruyant)
- Encourager en douceur sans presser
- Laisser le temps nécessaire pour manger
- Respecter le rythme de la personne

### 3. Mettre en place un cadre de sécurité aux repas

- Couper les aliments en petits morceaux
- Prendre de petites bouchées et des petites gorgées
- Prendre une bouchée à la fois
- Manger lentement
- Bien mastiquer la nourriture avant d'avaler
- Vider les résidus dans la bouche avant de prendre une autre bouchée/gorgées
- Éviter de parler avec de la nourriture ou des liquides en bouche
- Attendre environ 20-30 minutes après le repas avant de se coucher

### 4. Encourager une bonne hygiène orale

- Se brosser les dents, la langue et l'intérieur des joues, trois fois par jour, après chaque repas
- Si vous avez des prothèses dentaires, nettoyez idéalement trois fois par jour, après chaque repas
- Encourager à faire une visite annuelle chez le dentiste.

Une bonne hygiène buccale permet d'éviter une trop grande croissance de bactéries dans la bouche, un facteur augmentant considérablement le risque de développer une pneumonie d'aspiration.

### 5. Hydratation : un enjeu majeur

La déshydratation est fréquente chez les personnes atteintes de dysphagie.

Si des liquides épaissis sont prescrits :

- Respecter le niveau d'épaississement recommandé
- Mesurer correctement l'agent épaississant
- Surveiller les signes de déshydratation (bouche sèche, urine foncée, fatigue)
- Encourager à s'hydrater tout au long de la journée en prenant de petites gorgées

### 6. Prévenir la dénutrition

Si l'appétit de votre proche est diminué ou les quantités consommées sont réduites :

- Enrichir (ajout de protéines et/ou matières grasses dans les aliments)
- Fractionner les repas (petites portions plus fréquentes au cours de la journée)

Encourager votre proche à consulter une nutritionniste pour optimiser ses apports alimentaires.

### 7. Respecter les textures recommandées

- Ne modifiez pas les textures sans avis professionnel
- Vérifiez toujours la consistance avant de servir

Pour résumer, chers proches aidants, votre rôle est primordial quand manger devient difficile. La dysphagie est un trouble de la déglutition qui peut rendre difficile ou risqué l'ingestion d'aliments, de liquides ou de médicaments.

- Respecter le rythme de la personne
- Éviter de forcer ou presser
- Encourager en douceur
- Demander de l'aide professionnelle

