

# Comment accompagner

## LES PERSONNES DYSPHAGIQUES ?

La dysphagie peut transformer un moment de plaisir à table en un réel défi. Bien qu'il n'existe pas de traitement, il est essentiel de **prendre soin des convives en fonction des besoins de chacun**. Après avoir identifié les causes et les symptômes de ce trouble dans le précédent livret, nous explorerons dans ce livret les **différentes solutions à mettre en place** en cas de dysphagie.

Il existe en effet **deux niveaux d'accompagnement** : la **rééducation**, guidée par un professionnel de santé, et la **réorganisation** du mode de vie du convive, lorsqu'il n'y a pas de possibilité de récupération.

### La rééducation de la dysphagie : un accompagnement par des professionnels<sup>1</sup>



#### Objectifs de la rééducation

La rééducation vise à renforcer la motricité, les capacités musculaires et stimuler les réflexes buccaux, afin de retrouver **une alimentation variée**, du **plaisir** lors de la prise alimentaire, et de redonner de **l'autonomie** au convive.



#### Des exercices adaptés

La rééducation doit être adaptée au convive. En fonction de son état de santé mais aussi de son état général, le professionnel de santé (**kinésithérapeute** ou **orthophoniste**) doit choisir des **exercices adaptés** : **analytiques** (renforcement musculaire) **et/ou fonctionnels** (travail des structures en dehors de la fonction de déglutition).

« La mastication et la déglutition sont plus efficaces si le geste d'alimentation est autonome. Bien qu'il semble naturel d'aider un résident qui a des difficultés à manger seul, cette aide ne permet pas à la personne de se préparer à mâcher et à avaler. »

Yann Tannou - orthophoniste



En complément de l'accompagnement des professionnels de santé, il est important d'adapter le mode de vie de la personne dysphagique.

## Comment accompagner au quotidien les personnes dysphagiques ?

L'accompagnement des personnes dysphagiques passe par la modification de plusieurs paramètres de son quotidien afin de soutenir le convive et de diminuer les risques de symptômes. Il existe des solutions possibles à mettre en place au quotidien.

### Adaptation de l'environnement<sup>2</sup>

Un environnement bien pensé peut favoriser le confort et la sécurité des repas.

#### Quelles adaptations mettre en place ?



**Un environnement calme, sans bruit.**



**Une vaisselle adaptée.**



**Une posture adaptée à table :** assis, le dos droit et la tête légèrement inclinée vers le bas. Il faut éviter de basculer la tête en arrière pour avaler. Si le patient n'est pas autonome dans la prise alimentaire, la personne qui donne le repas doit être assise à la même hauteur, voire un peu plus bas.



**Un temps de repas adapté,** des petites bouchées ou des gorgées espacées et des pauses en cas de fatigue.



Une prise en charge par une **équipe de professionnels formés** (professionnels de santé, chef cuisinier, personnel accompagnant, qui collaborent entre eux).

**La modification des conditions** dans lesquelles les repas sont pris permet d'**améliorer la sécurité** et l'**efficacité de la prise des repas** et donc de **favoriser le plaisir ressenti lors du repas**.

## Adaptation des repas

Pour garantir la sécurité, le confort et la nutrition des convives, il est important d'instaurer de bonnes pratiques alimentaires. Elles doivent tenir compte des capacités de mastication et de déglutition de chacun, favorisant ainsi l'autonomie des convives.



### Une alimentation adaptée à la dysphagie

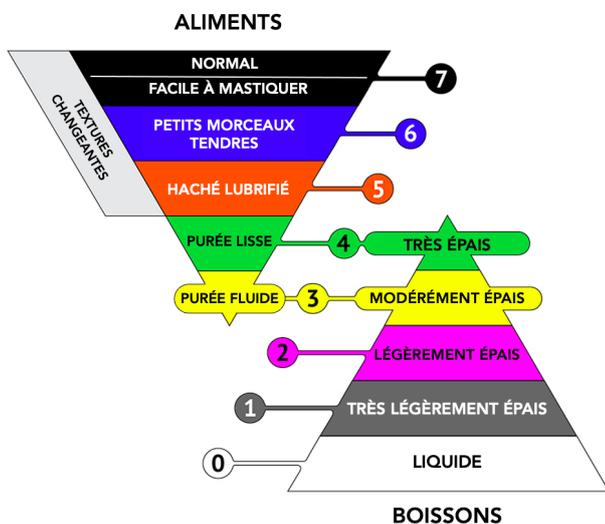
- Prendre séparément les liquides et les solides.
- Privilégier les boissons chaudes, froides, gazeuses et avec du goût.



### Des textures adaptées grâce aux grades de l'IDDSI\*

- Éviter les aliments fibreux, secs et de petite taille et privilégier des aliments stimulant les muscles de la bouche.
- Adapter les textures aux capacités de mastication et de déglutition des convives grâce aux différents stades de la pyramide explicités ci-dessous :

## Classification IDDSI



Pyramide développée par IDDSI.

- 7 Aliments de tous les jours, sans restriction de taille pour les morceaux et de texture tendre pour la catégorie « Facile à mastiquer ».
- 6 Les aliments peuvent être mastiqués mais pas croqués (coquillettes).
- 5 Les aliments hachés et lubrifiés peuvent être consommés à la fourchette, avec des petits bouts visibles et faciles à écraser avec la langue (viande bolognaise).
- 4 Les aliments sont trop épais pour être bus au verre, mais leur consommation ne nécessite pas de mastication (purée).
- 3 Les aliments peuvent être consommés à la cuillère. Il s'agit des textures lisses sans morceaux (crème anglaise).
- 2 Les boissons qui s'écoulent rapidement mais plus lentement que l'eau sont à manger à l'aide d'une cuillère (eau épaissie).
- 1 Plus épais que l'eau, les liquides nécessitent plus d'efforts pour être bus. Ils peuvent être ingérés avec une paille.
- 0 Toutes les boissons qui s'écoulent comme de l'eau.

L'adaptation est un facteur très important dans le traitement de la dysphagie. Adapter les repas permet de réduire les symptômes physiques et psycho-sociaux-émotionnels de la dysphagie et donc de prévenir l'isolement social ainsi que la dénutrition.

## L'accompagnement Sodexo

Chez Sodexo, nous avons créé un **savoir-faire culinaire unique** alliant **plaisir à table et maintien de l'autonomie**.



**Une approche culinaire** conçue pour répondre aux besoins spécifiques des personnes atteintes de dysphagie :

- Des recettes aux textures et saveurs variées afin de stimuler l'appétit des résidents
- Des textures adaptées aux capacités des convives suite au diagnostic de la déglutition
- Des recettes riches et savoureuses, pour prévenir la dénutrition et conserver le plaisir du convive

**Une approche pluridisciplinaire complète** pour offrir un accompagnement adapté :

- Une mise en projet entre les professionnels de santé, les responsables nutrition, les chefs cuisiniers et le personnel accompagnant
- Des webinaires pour sensibiliser les professionnels de santé
- Un parcours de formation dédié pour les chefs, le personnel de soin et de service

## L'exemple d'une solution Sodexo : Le Pot Gourmand



Les recettes développées par Sodexo concilient **prévention, santé et gourmandise**. Conscients de l'importance de **maintenir l'autonomie et le plaisir à table**, nous offrons des alternatives aux repas mixés comme nos **petits-déjeuners en pots gourmands**. Quoi de mieux pour commencer la journée qu'un **plat savoureux et réconfortant, à la texture onctueuse et moelleuse !**

Sodexo vous propose également des **recettes du quotidien pour répondre au mieux aux besoins des convives**.

« Le plaisir est puissant, il stimule la cognition de la personne âgée. Elle retrouve de la mâche et de la texture grâce à des savoir-faire culinaires exclusifs et sans fausse route. On observe une augmentation significative de la satisfaction avec des effets positifs sur l'appétit et l'hydratation, ainsi qu'une baisse très significative des mixés, des enrichissements et des eaux gélifiées. »

Dr. E. CUGY

Contactez-nous pour en savoir plus !