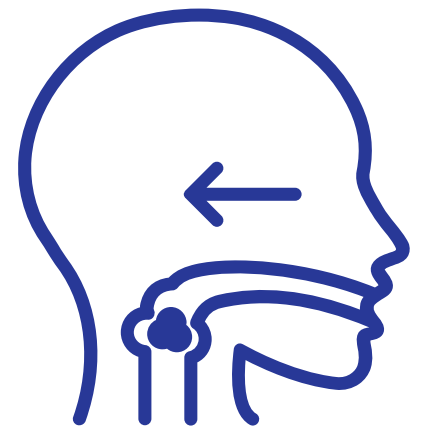


LA DÉGLUTITION

POURQUOI STIMULER LE RÉFLEXE ?

Chez certaines personnes, les **troubles de la déglutition** peuvent entraîner une **déshydratation**, liée à la crainte de boire ou à la peur d'une fausse route. Une **stimulation sensorielle** ciblée peut favoriser le **déclenchement du réflexe de déglutition**.

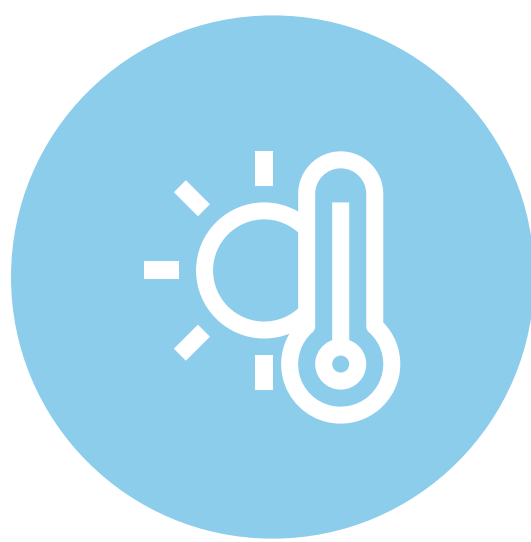


COMMENT FACILITER LE RÉFLEXE DE DÉGLUTITION ?



L'EAU PÉTILLANTE

Stimule la **mobilité de la langue** et favorise le déclenchement du **réflexe de déglutition**



LES TEMPÉRATURES

Eloignées de celles du corps, elles améliorent l'activation des **récepteurs sensoriels**



LE GOÛT MENTHOLÉ

Active les **récepteurs sensoriels sensibles au froid**



L'ACIDITÉ

Active les **récepteurs sensoriels sensibles au chaud**

LES CONSEILS DU QUOTIDIEN



BIEN SE POSITIONNER

- Boire **assis, dos droit, tête légèrement penchée** vers l'avant
- Avaler en **rentrant le menton** vers la poitrine
- **Éviter** de lever la tête en arrière



ADAPTER LA MANIÈRE DE BOIRE

- Prendre de **petites gorgées**
- Faire des **pauses régulières** entre chaque gorgée



PRIVILÉGIER LES LIQUIDES STIMULANTS

Privilégier :

- Eau pétillante
- Eau citronnée, sirop de menthe
- Eau aromatisée

BESOINS QUOTIDIEN

1,5L d'eau par jour

= 12 verres d'eau



0,5 litre via les aliments

