

— DIÉTÉTIQUE - LOGOPÉDIQUE

TROUBLES DE LA DÉGLUTITION... COMMENT Y FAIRE FACE ?

CONSEILS POUR UNE ADAPTATION DES
ALIMENTS EN TEXTURE MODIFIÉE

IDDSI niveau **3** : LIQUÉFIÉ



NOM DU PATIENT :

.....

DATE DE REMISE DU LIVRET :

..... / /.....

CHAPITRE 1 : L'IDDSI, C'EST QUOI ?

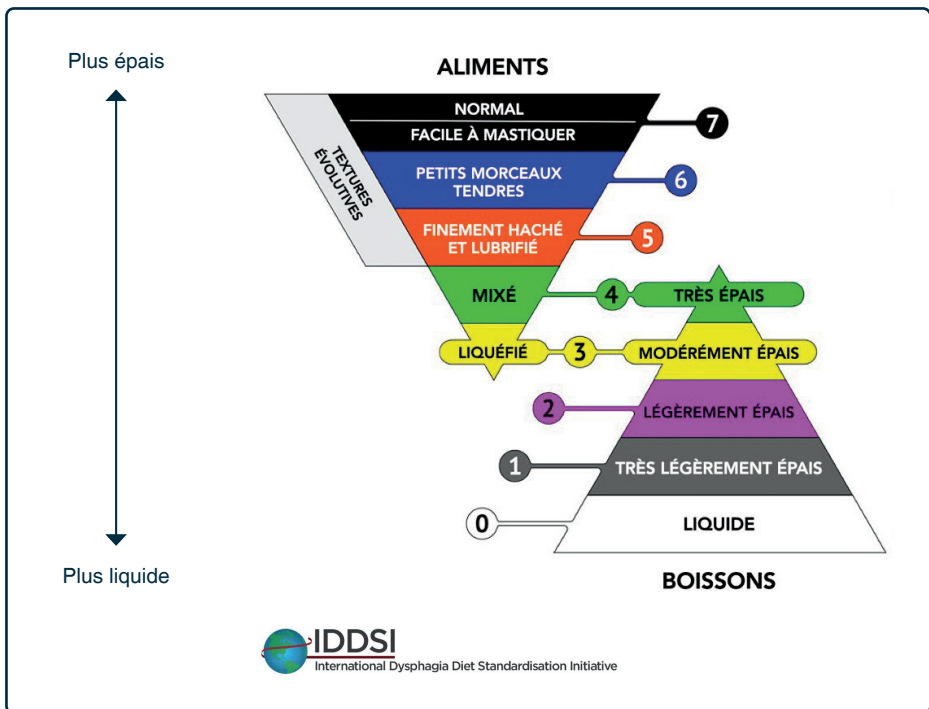
L'IDDSI (**I**nternational **D**ysphagia **D**iet **S**tandardisation **I**nitiative) est un organisme ayant développé, avec la participation de : patients, aidants, professionnels de santé, industries, associations de professionnels et sociétés savantes de divers pays ; une nouvelle terminologie, universelle et standardisée des textures modifiées et des liquides épaissis utilisés auprès des personnes dysphagiques.

Elle a pour objectif d'**instaurer un langage commun** entre tous les intervenants du parcours patient atteint de troubles de déglutition.

Cette étude, lancée en 2013, a abouti en 2015 à l'identification et la caractérisation de **8 textures**, représentées dans le diagramme ci-contre.

Cette classification, couplée à des méthodes d'évaluation de textures simples à réaliser, permet d'**identifier facilement la texture du produit concerné et sa correspondance aux grades 0 à 7**.





Chaque grade a été caractérisé selon les méthodes de la seringue ou de la fourchette :

- **Utilisation d'une seringue** pour évaluer la vitesse d'écoulement des produits « liquides » à « très épais », soit des grades 0 à 4
- **Utilisation d'une fourchette**, cuillère, baguettes ou encore des doigts pour évaluer les textures des produits des grades 4 à 7

Ces méthodes ont été déterminées afin de **faciliter la compréhension** et **l'évaluation** des textures pour les professionnels impliqués et peut également être facilement **réalisée par les patients ou les aidants** eux-mêmes lorsqu'ils sont de retour à domicile.

CHAPITRE 2 : LA DYSPHAGIE

La dysphagie est la «**difficulté à faire passer le bol alimentaire de la bouche vers l'estomac**». Il s'agit d'une déficience impactant la prise alimentaire et pouvant notamment exposer le patient à un état de dénutrition, à des problèmes respiratoires ainsi qu'engager son pronostic vital.

La dysphagie peut sérieusement impacter la qualité de vie en perturbant l'autonomie et la vie quotidienne de la personne qui en souffre.

QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE DE LA DYSPHAGIE ?

- Changement de la qualité de la voix pendant ou après le repas (voix mouillée, gargouillis dans la voix...)
- Raclements de gorge
- Toux, même légère, pendant ou après le repas
- Gêne, douleur ou sensation de blocage
- Allongement de temps du repas
- Réticence ou refus de s'alimenter
- Complications respiratoires (essoufflement, pneumonies, bronchites à répétition, encombrement...)
- Reflux par le nez et/ou éternuements lors du repas
- Résidus alimentaires persistants en bouche après le repas



QUELS SONT LES IMPACTS DE LA DYSPHAGIE SUR LA SANTÉ ?

- Risque de pneumonie
- Risque de dénutrition et de déshydratation
- Difficulté à prendre certains médicaments
- Détérioration de la fonction respiratoire
- Anxiété associée aux repas pour la personne et ses proches
- Perte du plaisir de manger et de boire
- Isolement social
- Dépression réactionnelle
- Risque de décès

CHAPITRE 3 : COMMENT ADAPTER LA TEXTURE DE MES REPAS EN TEXTURE «LIQUÉFIÉE» (niveau 3^{IDDSI})



3

LIQUÉFIÉ

3

MODÉRÉMENT ÉPAIS

s'écoule lentement entre les dents d'une fourchette

CARACTÉRISTIQUES DE CETTE TEXTURE

- Ne conserve pas sa forme dans une cuillère
- Peut être bu
- Coule lentement entre les dents d'une fourchette
- Nécessite un certain effort de propulsion linguale (mouvement de la langue)

EN PRATIQUE

L'alimentation se compose de préparations mixées liquides et lisses qui respecte les descriptions de l'IDDSI au niveau 3 « liquéfié ».

Votre repas doit toujours comporter les 4 composants principaux :

- féculents
- fruits et/ou légumes
- viande/volaille/poisson/œuf ou produits laitiers (protéines)
- matières grasses

À cela, il est possible d'ajouter un enrichissement pour compléter vos apports en calories et en protéines.

À l'aide d'un blender ou d'un mixeur plongeant, mixez les différents composants du repas avec un liquide (sauce, crème, lait, bouillon) pour obtenir une texture liquide, lisse et sans grumeaux.

Attention : il est indispensable de vérifier que la texture de vos préparations respecte les caractéristiques données ci-dessus et de bien suivre les recommandations de votre logopède.



SCHÉMA TYPE D'UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE EN TEXTURE MODIFIÉE NIVEAU 3^{IDDSI} - LIQUÉFIÉ

Une journée alimentaire doit idéalement se composer de **3 repas** principaux et de **3 collations**.

LE PETIT DÉJEUNER :

un milkshake enrichi avec une texture liquéfiée

LES COLLATIONS (exemples) :

- un smoothie
- un milkshake
- un laitage ou un bol de potage enrichi avec une texture liquéfiée



LE REPAS PRINCIPAL :

- un potage lisse enrichi*
- un repas mixé lisse, enrichi et liquéfié*
- un laitage liquide enrichi ou un «jus» de fruits*

LE REPAS FROID :

- un potage lisse enrichi*
- un repas mixé lisse, enrichi et liquéfié*
- un laitage liquide enrichi ou un «jus» de fruits*

*avec une texture adaptée pour ce niveau.



Attention : toutes les préparations doivent avoir une texture qui correspond aux caractéristiques du niveau 3 selon la description de l'IDDSI.

Ce schéma est un canevas «type», veuillez à toujours suivre les recommandations de votre diététicienne et logopède pour d'éventuelles adaptations.

Nous vous conseillons également de consommer des SNO qui sont de petits volumes et riches en calories (sont vendus en pharmacie sans ordonnance).

CHAPITRE 4 : LA DÉNUTRITION

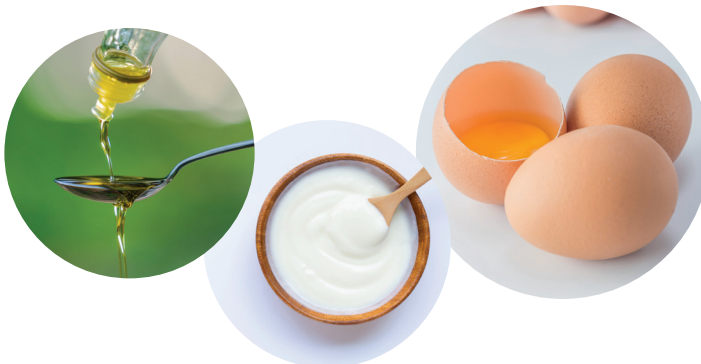
Quand les apports alimentaires sont insuffisants, le corps doit puiser dans ses réserves pour fonctionner. Des carences apparaissent et l'organisme s'affaiblit.

Le risque de dénutrition est augmenté dès qu'il y a apparition de troubles de la déglutition suite à la diminution des apports alimentaires.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR ÉVITER LA DÉNUTRITION : L'ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION.

Le but est de rendre le repas plus complet possible sans augmenter le volume de l'assiette.

- 1. Préférez les produits entiers aux maigres ou allégés** : lait entier, crème 40%, yaourt entier...
- 2. Enrichissez les préparations en calories et/ou en protéines** avec de l'huile, de la crème, du beurre, des œufs, du lait en poudre ou du fromage.
- 3. Utilisez des poudres enrichies vendues en pharmacie** pour améliorer les préparations.
- 4. Si l'alimentation traditionnelle ne suffit plus, il existe des suppléments nutritionnels oraux (SNO)**, disponibles en pharmacie, sans ordonnance. Toutefois certaines mutuelles offrent un remboursement partiel sur présentation de la prescription médicale. Il en existe sous différentes formes (boissons, crèmes, potages).



CHAPITRE 5 : QUELQUES CONSEILS

1. RECOMMANDATIONS AVANT LE REPAS

- Être bien éveillé et porter ses éventuelles prothèses visuelles et/ou auditives et/ou dentaires. Ces dernières doivent être propres et parfaitement adaptées à la bouche !
- Limiter les distractions et perturbations (télévision, nombre de personnes autour en mouvement, bruits...). Ne rien donner par la bouche (même les médicaments) si ce n'est pas le cas.
- Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire
- Bien se positionner. Privilégier l'alimentation au fauteuil.

QUELS USTENSILES UTILISER ?

Demandez conseils à un.e ergothérapeute. Il existe différentes aides techniques permettant de faciliter la prise alimentaire.

Pour les repas :

- rebord d'assiette
- tapis antidérapant
- couverts classiques ou adaptés ; l'idéal étant de se munir d'ustensiles favorisant les petites quantités (petite cuillère...)



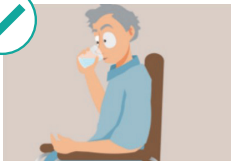
Pour les boissons :

- verre classique
- verre à encoche nasale
- verre ou tasse à anses
- paille



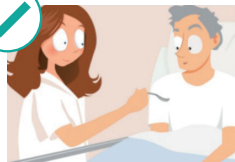
COMMENT S'INSTALLER ?

Position au fauteuil :



- favorisez la position assise et évitez la position couchée ou semi-assise
- utilisez des coussins si nécessaire
- redressez votre tronc au maximum

Si vous mangez au lit (ce qui est à éviter), il est nécessaire de :



- redresser la tête du lit et relever les jambes afin d'éviter de glisser
- placer un oreiller derrière la tête et/ou dans le dos pour vous permettre de maintenir une position correcte tout le long du repas et après celui-ci

Si un proche vous aide, demandez-lui aussi de lire les consignes ci-dessus et de se placer en face de vous ou de biais et à votre hauteur.



2. RECOMMANDATIONS PENDANT LE REPAS

- Prenez vos bouchées et gorgées en petites quantités
- Avalez correctement avant de prendre une nouvelle bouchée ou gorgée
- Fractionnez les repas si vous êtes trop fatigué
- Préférez des saveurs marquées (citron, épices...)
- Alternez les températures afin d'augmenter votre stimulation à manger
- Évitez l'eau plate à température ambiante et privilégiez les boissons aromatisées, froides ou chaudes



**Une personne vous aide à manger ?
Faites-lui lire les consignes suivantes :**

- gardez un contact visuel avec votre proche tout au long du repas
- présentez la cuillère vers le bas et touchez légèrement sa lèvre inférieure avec la cuillère
- incitez le à avaler si vous le jugez nécessaire
- limitez les ordres et conseils mais plutôt commentez le menu et annoncez le contenu de la cuillère
- encouragez votre proche à avaler ou à tousser si vous remarquez une modification dans sa voix

N'oubliez pas que le repas doit rester un moment de plaisir !

3. RECOMMANDATIONS APRÈS LE REPAS

Attendez environ 30 minutes avant de vous recoucher et assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin à votre disposition (lunettes, télécommande...).



**Un proche vous aide ?
Demandez-lui de lire la consigne suivante :**

- assurez-vous que ce qui est à disposition du patient soit sans risques pour lui (biscuits...)

CONSEILS :

.....

.....

.....

.....

.....

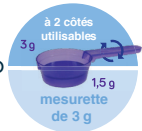
.....

CHAPITRE 6 : COMMENT FAIRE SI JE DOIS ÉPAISSIR MES BOISSONS ?



Dans notre institution, nous utilisons le Nutilis Clear pour épaissir les différentes boissons.

Si votre logopède vous conseille d'épaissir vos boissons selon ce stade IDDSI :



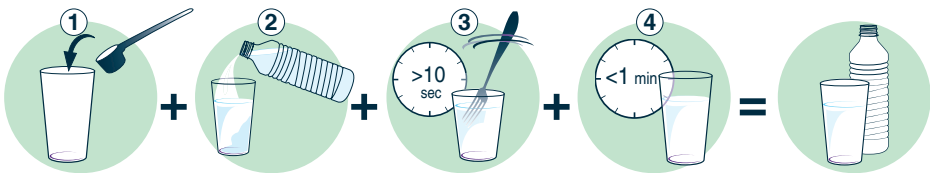
Classification IDDSI appliquée au dosage de Nutilis Clear® (mesurette de 3g) et de Nutilis Powder® (mesurette de 4g)

Nutilis Clear	Nombre de mesurette 3g (pour 200 ml)	Niveau IDDSI
Eau (température ambiante)	0,5 mesurette	1
	1 mesurette*	2
	2 mesurette	3
	3 mesurette	4
Thé (45° avec 25ml de lait entier et 4g de sucre)	0,5 mesurette	1
	1 mesurette*	2
	2 mesurette	3
	3 mesurette	4
Jus d'orange** (température ambiante)	0,5 mesurette	1
	1 mesurette	3
	3 mesurette	4

* Pour atteindre le niveau 2, ajoutez un supplément de liquide, puis testez si le niveau 2 a été atteint.

**Lorsqu'il est appliqué au jus d'orange, le niveau 2 de l'IDDSI ne peut pas être atteint avec les doses de 1,5gr et/ou 3gr de la nouvelle mesurette

QUELQUES CONSEILS POUR UTILISER AU MIEUX NUTILIS CLEAR



1. Prélevez la quantité requise de Nutilis et disposez-la dans une tasse, un verre ou un bol.
 2. Prélevez la quantité requise de boisson, de liquide ou de nourriture et ajoutez-la
 3. Mélangez immédiatement avec une fourchette pendant au moins 10 secondes.
 4. Laissez reposer 1 minute avant consommation.
- ↳ Boisson (claire) ou liquide épaissi ou les aliments réduits en purée

REMARQUE POUR LES BOISSONS 3^{IDDSI} :



En alternative à l'épaississant, il existe des eaux gélifiées prêtes à l'emploi qui sont disponibles en pharmacie.

Votre logopède vous conseille l'eau gélifiée Nutilis Aqua® de Nutricia.

CHAPITRE 7 : COMMENT PRENDRE LES MÉDICAMENTS ?

Il est nécessaire de rester vigilant quant à la prise des médicaments. Si nécessaire, certains d'entre eux peuvent être écrasés. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.



Consultez votre référent dysphagie en cas de question ou si vous voulez faire évoluer la texture (impression de difficulté alimentaire ou de sensation d'amélioration).

NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE

Des questions ?

Nous sommes à votre disposition pour y répondre !



SERVICE DIÉTÉTIQUE : 065 41 33 70



DIÉTÉTICIENNE :



LOGOPÈDE :