



Guide à l'intention des
patients et des familles
2020

Boire de l'eau entre les repas

Also available in English: *Drinking
Water Between Meals* (LC85-1159)



www.nshealth.ca

Boire de l'eau entre les repas

- Lorsqu'une personne a de la difficulté à avaler les liquides clairs, il y a un risque que du liquide entre dans ses voies respiratoires plutôt que d'aller dans l'estomac. On appelle ce phénomène l'aspiration et cela se produit lorsque de la nourriture ou du liquide « passe dans le mauvais tuyau ».
- Certaines personnes ne toussent pas immédiatement lorsque de la nourriture ou du liquide va dans le mauvais passage. On parle alors d'aspiration silencieuse.
- L'aspiration peut augmenter les risques de pneumonie (infection des poumons). Elle peut aussi être très désagréable et faire tousser.
- Il peut être plus facile et plus sécuritaire de boire des liquides épais, mais il est parfois difficile d'en boire assez pour rester hydraté.
- Pour vous assurer de boire assez de liquides, vous pourriez peut être boire de l'eau entre les repas.
- L'eau en bouteille ordinaire risque peut-être moins de causer des problèmes que d'autres types de liquides clairs, car elle ne contient ni sucre, ni gras, ni protéines, ni additifs. Elle risque moins aussi de contenir des bactéries que l'eau du robinet.

Situations qui augmentent le risque de complications dans les poumons :

- Directive reçue du fournisseur de soins de santé de ne rien manger ou boire par la bouche
- Mauvaise santé buccale ou infection dans la bouche
- État de santé instable (très malade)
- Mauvaise santé pulmonaire
- Problèmes médicaux complexes
- Impulsivité
- Système immunitaire affaibli (immunodépression), ce qui comprend les personnes qui prennent des médicaments qui affaiblissent le système immunitaire, qui ont un cancer, qui ont eu une transplantation, qui ont un déficit immunitaire (système immunitaire qui ne fonctionne pas bien) ou des troubles inflammatoires chroniques
- Maladie neurologique dégénérative
- Lésion de la moelle épinière
- Faible toux
- Mobilité réduite

Après examen de votre cas, l'équipe d'évaluation de la déglutition a déterminé que le protocole de consommation d'eau entre les repas pourrait peut-être être une option pour vous.

Boire de l'eau en bouteille entre les repas pourrait être approprié pour vous si vous répondez aux critères suivants :

- L'équipe d'évaluation de la déglutition vous a évalué et pense que vous pourriez boire de l'eau entre les repas.
- Vous êtes capable de manger.
- Vous n'êtes pas somnolent lorsque vous mangez et buvez.
- Vous êtes médicalement stable et avez une bonne santé pulmonaire.
- Vous avez une bonne santé buccale et n'avez pas d'infection dans la bouche.
- C'est mieux si vous pouvez vous alimenter vous-même de manière sécuritaire.
- Vous et votre famille pouvez comprendre et suivre les instructions.
- Vous et votre famille pouvez comprendre les risques.
- Vous n'avez pas de problème alarmant de toux et d'étouffement lorsque vous buvez de l'eau.

Nous ne pouvons pas garantir que boire de l'eau entre les repas sera sécuritaire pour vous. Il y a toujours un risque que vous puissiez développer une pneumonie.

Suivez ces instructions :

- **Brossez vos dents et nettoyez votre bouche** après chaque repas et collation.
 - › Si vous êtes incapable de nettoyer vos dents vous-même, vous **devez** avoir une personne pour voir aux soins de votre bouche. Cela aide à empêcher les microbes nocifs et les particules de nourriture d'aller dans vos poumons.
- **Attendez 30 minutes** après les repas et collations avant de prendre de petites gorgées d'eau.
- **Asseyez-vous bien droit** quand vous buvez.
- **Buvez de petites gorgées d'eau ordinaire en bouteille avec une tasse.**
 - › Ne buvez pas d'une bouteille.
 - › Ne buvez pas d'eau aromatisée ou contenant des additifs.
 - › Buvez de l'eau en bouteille stérilisée à l'hôpital si d'autres sortes d'eau en bouteille ne sont pas disponibles.
- **Ne prenez pas de glace** de la machine à glace.
- **Ne buvez pas avec une paille** sauf si l'équipe d'évaluation de la déglutition vous a dit que vous pouvez le faire.
- **Ne prenez jamais de pilules avec de l'eau.** Prenez vos pilules selon les instructions de l'équipe d'évaluation de la déglutition.

Les soins de la bouche sont importants pour réduire au minimum les risques de pneumonie.

Conseils pour prendre soin de la bouche

Dents naturelles (pas de dentiers) :

- Brossez vos dents après chaque repas et avant le coucher.
- Utilisez une brosse à dents souple.
- Utilisez un dentifrice fluoré.
- Ne brossez pas à la hâte. Brossez toutes les surfaces de toutes les dents.
- Brossez votre langue en faisant de longs mouvements de l'arrière vers l'avant avec la brosse.
- Crachez le dentifrice, mais ne rincez pas votre bouche avec de l'eau afin de profiter au maximum de l'action du fluorure.
- Passez la soie dentaire tous les jours. Vous pourriez trouver plus facile d'utiliser un porte-fil dentaire en forme de F ou de Y ou encore des *Soft-Picks* de GUM.

Dentiers :

- Enlevez vos dentiers et brossez-les après chaque repas et avant le coucher.
- Utilisez une brosse à dentiers.
- Brossez votre langue en faisant de longs mouvements de l'arrière vers l'avant avec la brosse à dents souple.
- Si vous pouvez, rincez votre bouche avec de l'eau ou un rince-bouche sans alcool. Faites tourner le liquide dans votre bouche, puis crachez tout le liquide.
- Faites tremper vos dentiers pendant la nuit dans un nettoyant à dentiers.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Quelle quantité de liquide vous faut-il chaque jour?

- La quantité de liquide qu'il vous faut dépend de votre âge, de votre niveau d'activité, des médicaments que vous prenez et de votre santé. Vous aurez peut-être besoin de boire plus de liquides quand vous êtes plus actif, si vous faites de la fièvre ou par temps chaud.
- La couleur de l'urine est le meilleur indicateur de la déshydratation (manque de liquides dans le corps). Votre urine devrait être claire et jaune pâle. Vous devriez uriner aussi souvent qu'il est normal pour vous de le faire.
- Si votre urine est foncée ou que vous n'urinez pas aussi souvent que d'habitude, essayez de boire plus de liquides épaissis, d'eau entre les repas ou d'aliments qui contiennent beaucoup d'eau. Voici quelques exemples de ce type d'aliments :
 - › fruits en purée
 - › soupes épaissies et passées au mélangeur
 - › céréales chaudes
 - › puddings
 - › yogourt
- Essayez de boire _____ d'eau ordinaire en bouteille entre les repas chaque jour pour aider à répondre à vos besoins en liquides.

Appelez votre fournisseur de soins primaires ou le 811 ou allez à l'urgence la plus proche si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- › fièvre
- › essoufflement
- › sensation accrue d'oppression dans la poitrine
- › toux accrue pendant ou après les repas
- › soif intense
- › aucune miction (action d'uriner) pendant 8 à 12 heures
- › diarrhée modérée (selles très molles ou liquides) pendant 5 jours ou plus
- › diarrhée grave pendant 2 jours ou plus
- › vomissements pendant plus de 12 à 24 heures
- › confusion ou envie de dormir accrue
- › convulsions
- › hyperglycémie incontrôlée

Diététiste : _____

Téléphone : _____

Orthophoniste : _____

Téléphone : _____

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*Santé Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.
Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca*

*Préparation : Services de nutrition et d'alimentation
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2196 © Avril 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.