

# Lignes directrices pour s'alimenter sans danger

## **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).

*La Régie de la santé de la 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](http://www.nshealth.ca)

*Préparation* : Services de nutrition et d'alimentation

*Conception* : Services de la bibliothèque de la Régie

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.

FF85-2175 © 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.

Also available in English:  
Safe Eating Guidelines (LC85-0527)



# Lignes directrices pour s'alimenter sans danger

Diététiste : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Orthophoniste : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

- Certaines personnes ont des problèmes de déglutition (difficulté à avaler). Cela signifie que certains aliments ou liquides peuvent se retrouver dans les voies respiratoires au lieu d'aller dans l'estomac. C'est ce qu'on appelle l'aspiration de corps étrangers. L'aspiration est le mot utilisé lorsque la nourriture ou le liquide « descend au mauvais endroit ».
- Ce ne sont pas toutes les personnes qui toussent immédiatement lorsque la nourriture ou le liquide descend au mauvais endroit. C'est ce qu'on appelle l'aspiration silencieuse.
- Parfois, l'aspiration peut entraîner une obstruction des voies respiratoires ou une pneumonie (infection des poumons). Elle peut également causer un inconfort lorsque la personne mange et boit.

**Les signes suivants peuvent indiquer que vous avez un problème de déglutition avec certains aliments (de la difficulté à les avaler).**

- › Vous toussiez ou vous vous étouffiez en mangeant ou après avoir mangé.
- › Vous vous éclaircissez la gorge souvent.
- › Votre voix rauque ou mouillée et un gargouillis.

- > Vous avez l'impression que la nourriture reste coincée dans votre gorge.
- > Vous placez de la nourriture dans votre joue.
- > Vous gardez longtemps la nourriture ou le liquide dans votre bouche.
- > Vous bavez, vous laissez échapper de la nourriture ou du liquide de votre bouche.
- > Vous évitez les aliments solides.
- > Vous avez fréquemment de la fièvre et des infections des voies respiratoires.

**Appelez votre fournisseur de soins de santé primaires ou le 811 dans les cas suivants.**

- > Fièvre
- > Essoufflement
- > Augmentation de l'oppression de la poitrine
- > Augmentation de la toux en mangeant ou après les repas

L'équipe de la déglutition participe à vos soins. Ses membres vous ont donné des conseils sur les aliments à manger et les liquides à boire. Il existe aussi des lignes directrices en matière de déglutition qui peuvent vous aider à avaler sans danger.

- Passez le fil dentaire tous les jours. Des cure-dents, des porte-fils dentaires en forme de F ou Y, ou des GUM<sup>MD</sup> Soft-Picks<sup>MD</sup> peuvent vous aider.

**Conseils pour une bonne hygiène buccale si vous avez des prothèses dentaires (dentiers)**

- Si vous avez des prothèses dentaires, enlevez-les et nettoyez-les chaque jour. Conservez-les dans une tasse propre remplie d'eau propre.
- Enlevez vos prothèses dentaires et brossez-les après chaque repas et avant de vous coucher.
- Utilisez une brosse à prothèses dentaires.
- Brossez la langue de l'arrière vers l'avant en effectuant de longs mouvements de balayage avec une brosse à dents à poils souples.
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau ou un rince-bouche sans alcool, si possible. Agitez et crachez tout le liquide.
- Faites tremper les prothèses dentaires pendant la nuit dans un nettoyant à prothèses.

- Les soins buccodentaires (de la bouche et des dents) doivent être donnés après chaque repas (voir les conseils aux pages 6 et 7).

Autres recommandations :

---



---



---

### **Les soins buccodentaires sont importants pour réduire le risque de pneumonie.**

#### **Conseils pour une bonne hygiène buccale si vous avez vos DENTS NATURELLES (pas de prothèses dentaires ou dentiers)**

- Brossez-vous les dents après chaque repas et avant de vous coucher.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples.
- Utilisez un dentifrice au fluor.
- Ne vous pressez pas. Brossez toutes les surfaces de chaque dent.
- Brossez la langue de l'arrière vers l'avant en effectuant de longs mouvements de balayage.
- Crachez le dentifrice, mais ne vous rincez pas à l'eau pour obtenir le plein effet du fluor.

### **Toute personne devrait s'assurer de ce qui suit lorsqu'elle mange et boit...**

- Être alerte et bien reposée.
- S'asseoir pour manger.
- Rester debout ou se tenir droit pendant 30 minutes après un repas pour éviter les reflux (retour de nourriture ou de liquide dans la gorge).
- Ne prendre que de petites gorgées.
- Boire dans une tasse ou un verre. Ne pas boire à la bouteille.
- Ne prendre qu'une bouchée de la taille d'une cuillère à thé à la fois.
- Bien mâcher les aliments.
- Laisser beaucoup de temps entre les bouchées.
- Ne pas parler en mangeant.
- Manger dans un endroit calme.
- Limiter les distractions. Par exemple, ne pas manger devant la télévision ou en compagnie de beaucoup de monde.

## Si les cases ci-dessous sont cochées, suivez les recommandations suivantes.

Vous avez besoin de « soutien pour les repas », par exemple...

- Un aidant doit être avec vous pendant que vous mangez.
  - Un aidant doit organiser vos repas.
  - Un aidant doit vous donner vos repas.
  - Vous devez utiliser les ustensiles adaptés (spécialement conçus) suivants :
- 
- 
- 

## Autres recommandations de sécurité pour la déglutition

- Ne buvez pas en mangeant. Ne buvez jamais en ayant de la nourriture dans la bouche.
- N'utilisez pas de paille pour les liquides.
- Vous pouvez utiliser une paille pour les liquides.
- Placez la nourriture sur le côté le plus fort de la bouche.
- Après les repas, vérifiez s'il reste des amas de nourriture dans la bouche.

## Médicaments

- Selon vos capacités, prenez les médicaments avec de la nourriture ou du liquide.
- Prenez des médicaments entiers dans des aliments en purée comme de la compote de pommes, du yogourt ou du pouding.
- Prenez des médicaments écrasés dans des aliments en purée comme de la compote de pommes, du yogourt ou du pouding. Demandez à votre pharmacien s'il est sécuritaire d'écraser vos médicaments.

## Conseils aux aidants (si vous avez besoin de l'aide d'un aidant)

- Prévoyez suffisamment de temps pour chaque repas. Ne vous pressez pas pendant le repas.
- Veillez à ce que la tête de la personne soit droite et non penchée vers l'arrière.
- Assurez-vous que la personne a bien avalé avant de lui donner la prochaine bouchée ou gorgée.
- Encouragez la personne à se nourrir elle-même, si possible. Pour l'aider, vous pouvez placer votre main sur la sienne.
- Assoyez-vous au niveau des yeux de la personne.
- Vérifiez la bouche de la personne après les repas pour vous assurer qu'il ne reste pas d'amas de nourriture.