

# Difficulté à avaler

Après avoir subi une lésion médullaire, il pourrait être difficile d'avaler de façon sécuritaire, ce qui peut gêner la consommation d'aliments et de boissons ainsi que la prise de médicaments. Si vous avez de la difficulté à avaler, les boissons et les pilules peuvent passer de travers ou rester coincées, ce qui vous expose à un risque d'étouffement. Si les boissons ou les pilules aboutissent dans les poumons, cela peut causer une infection. De plus, si vous avez de la difficulté à avaler, vous pourriez ne pas manger ni boire suffisamment. Le fait de ne pas assez manger et boire peut entraîner d'autres problèmes de santé.

## Pourquoi est-ce difficile d'avaler?

Chez les personnes qui ont subi une lésion médullaire, les dommages causés aux nerfs peuvent affaiblir les muscles utilisés pour avaler. La respiration aussi peut être touchée et compliquer la consommation d'aliments et de boissons. Les problèmes de déglutition (action d'avaler) peuvent également se manifester après l'utilisation d'un ventilateur ou une opération. En effet, les tubes et l'opération peuvent entraîner une enflure de la gorge. Par conséquent, les muscles de la gorge ne fonctionnent pas comme ils devraient. Cette situation est très courante chez les personnes chez qui on a utilisé des appareils pour stabiliser la colonne vertébrale.

## Le traitement des problèmes de déglutition

Si vous avez de la difficulté à avaler, votre orthophoniste pourrait vous proposer des aliments et des boissons que vous pouvez consommer sans danger. Vous pourriez aussi changer votre façon de manger. Certains exercices peuvent renforcer les muscles utilisés pour avaler. Dans les cas graves, la mise en place d'une sonde d'alimentation est la seule solution possible.

**Changer ce que vous mangez :** Certains aliments et certaines boissons sont plus faciles à avaler et sont plus sécuritaires que d'autres, selon la cause de votre difficulté à avaler. Dans certains cas, il faut réduire les aliments en purée ou les couper finement et épaissir les liquides.

**Changer votre façon de manger :** Pour manger de façon sécuritaire, il pourrait vous falloir adopter de nouvelles habitudes. Prendre de petites bouchées et alterner souvent entre les aliments et les boissons peut aider. Il pourrait aussi vous falloir avaler plus souvent après chaque bouchée. Vous éclaircir la gorge après chaque bouchée peut vous aider à vous assurer que toute la nourriture descend. Incliner la tête vers l'arrière peut aussi être utile.

**Consultez votre médecin ou infirmière pour obtenir plus de renseignements.**

**MÉDICAL**

Version originale rédigée par : Anellina Ventre. © University Health Network, 2017 – Toronto Rehab. Mise à jour : 2022. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Ge6-2017-01-27

## Comment votre aidant peut-il vous faciliter la tâche?

Si votre capacité d'avaler s'améliore, vous pourriez quand même risquer de vous étouffer ou d'avoir une infection pulmonaire. Même une faible toux peut vous mettre à risque. En cas d'urgence, il est bon que les membres de la famille et les aidants sachent quoi faire pour vous aider à vous dégager la gorge. En voici des exemples : la toux assistée, la manœuvre de Heimlich et la succion.

## Autres conseils pour vous aider à bien avaler

**Mangez quand vous êtes alerte :** Mangez quand vous êtes bien éveillé. Si vous vous sentez fatigué, vous risquez davantage de vous étouffer ou d'avaler de travers.

**Restez assis pendant et après le repas :** S'asseoir droit durant les repas facilite la déglutition. Après avoir pris un repas, restez assis pendant au moins 30 minutes. Dans cette position, la gravité facilite le passage des aliments vers l'estomac.

**Pour prendre les médicaments :** Assoyez-vous droit pour prendre vos médicaments. Prenez une petite gorgée d'eau pour vous humecter la bouche et la gorge avant de prendre les pilules. Prenez toujours seulement une pilule à la fois. Faites suivre chaque pilule d'une gorgée d'eau. Si vous pouvez écraser vos pilules, essayez de les mélanger avec de la compote de pommes ou du yogourt. Avant d'écraser une pilule ou de la mélanger avec autre chose, consultez toujours votre médecin.

**Adoptez une bonne hygiène buccodentaire :** Gardez les dents et la bouche propres en vous brossant les dents au moins deux fois par jour et en passant la soie dentaire au moins une fois par jour. Allez régulièrement chez le dentiste. Une bonne hygiène buccodentaire réduit le risque que des germes s'accumulent dans la bouche et causent des infections.

**Traitez le reflux gastrique :** Surveillez les signes de reflux gastrique (brûlure d'estomac). On appelle reflux gastrique la remontée d'une partie du contenu de l'estomac dans la gorge. Il provoque habituellement une sensation de brûlure dans la poitrine ou donne l'impression que de la nourriture remonte dans la gorge. Le reflux gastrique peut irriter la gorge et accroître le risque d'infection pulmonaire. Si vous pensez présenter des signes de reflux gastrique, consultez votre médecin.

**Buvez de l'eau :** Boire de l'eau tout au long de la journée vous aidera à rester bien hydraté et à garder la bouche humide. Limitez votre apport en caféine et en alcool, car ces produits peuvent vous déshydrater.

**Consultez votre médecin ou infirmière pour obtenir plus de renseignements.**

**MÉDICAL**

Version originale rédigée par : Anellina Ventre. © University Health Network, 2017 – Toronto Rehab. Mise à jour : 2022. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Ge6-2017-01-27