



# Conseils pour manger, boire et prendre des pilules de façon sécuritaire



Après avoir subi une lésion médullaire, certaines personnes sont atteintes de « dysphagie », c'est-à-dire qu'elles ont de la difficulté à avaler des aliments, des boissons ou des pilules de façon sécuritaire. Cet état de choses peut entraîner des problèmes de santé. En voici quelques exemples :

**Étouffement** : La nourriture, les boissons ou les pilules peuvent passer de travers et rester coincées dans la gorge, ce qui peut rendre la respiration très difficile.

**Pneumonie par aspiration** : C'est une infection pulmonaire qui se manifeste lorsque des aliments, des boissons, des pilules, du mucus, de la salive ou de l'acide gastrique font fausse route et se rendent dans les voies respiratoires plutôt que dans l'estomac.

- Si votre toux n'est pas assez forte, la matière qui a fait fausse route peut se rendre jusque dans les poumons (habituellement au fond du poumon droit).
- Si vous ne réussissez pas à faire sortir cette matière en toussant et qu'elle reste dans le poumon, elle peut entraîner la production de beaucoup de mucus.
- Vous pourriez avoir de la difficulté à respirer et avoir une forte fièvre, ce qui signale le début d'une infection.

**Déshydratation ou malnutrition** : Si votre capacité d'avalier n'est pas suffisante pour boire ou manger, vous pourriez finir par avoir des problèmes :

- de vessie;
- de peau;
- de muscles.

## Qui est à risque de difficulté à avaler ou de « dysphagie »?

- Les personnes qui ont une lésion ou une maladie médullaire au niveau cervical. On appelle ce genre de lésion « tétraplégie » ou « quadriplégie ». Les personnes qui ont subi une opération consistant à mettre en place des appareils dans la colonne vertébrale pourraient avoir plus de difficulté à avaler.

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

**MÉDICAL**

Auteure : Anellina Ventre. © University Health Network, 2015 – 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-Ge7-2015-07-21



# Conseils pour manger, boire et prendre des pilules de façon sécuritaire



- Les personnes chez qui la respiration a changé et dont les muscles servant à respirer sont affaiblis.
- Les personnes qui ont d'autres troubles médicaux, notamment une production excessive de tissu osseux sur le devant de la colonne vertébrale. On appelle ces troubles « **osté**ophytose cervicale » ou « hyperostose diffuse idiopathique ».
- Les personnes qui ont une affection qui touche le cerveau et les nerfs, par exemple une « syrinx » (poche remplie de liquide au bas du cerveau), la maladie de Parkinson ou la sclérose en plaques.
- Les personnes qui ont une maladie ou une affection qui touche la gorge ou l'œsophage (tube qui se rend jusqu'à l'estomac), comme le cancer.
- Les personnes de plus de 75 ans.

## Que faire si vous avez des problèmes de déglutition (difficulté à avaler)?

Une orthophoniste peut :

- vous aider à établir ce que vous pouvez manger et boire de façon sécuritaire et déterminer s'il vous faut subir un examen radiologique de déglutition;
- vous donner des exercices ou un plan pour vous aider à assurer votre sécurité quand vous mangez, buvez ou prenez des pilules;
- vous proposer de consulter d'autres professionnels de la santé qui peuvent vous aider à traiter les autres problèmes de santé qui entraînent une difficulté à avaler ou la « dysphagie ».

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

**MÉDICAL**

Auteur : Anellina Ventre. © University Health Network, 2015 – 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-Ge7-2015-07-21

# Conseils pour manger, boire et prendre des pilules de façon sécuritaire



Mesures que vous pouvez prendre tous les jours pour assurer votre sécurité quand vous mangez, buvez ou prenez des pilules

- Gardez votre bouche propre et en bonne santé.
  - Brossez-vous les dents et les gencives au moins deux fois par jour avec une brosse à dents.
  - Faites tremper vos dentiers et brossez-les.
  - Allez régulièrement chez le dentiste. Avoir la bouche propre peut réduire le risque d'avoir une pneumonie par aspiration et aussi réduire l'inconfort dans la bouche et la gorge.
- Assurez-vous de boire assez d'eau durant la journée.
  - Vous humecterez ainsi la bouche et la gorge, ce qui aidera les aliments secs et les pilules à passer un peu mieux.
- Limitez votre apport en caféine.
  - La caféine se trouve dans le café, certains thés et certaines boissons gazeuses. Elle peut assécher la bouche et la gorge. Cette sécheresse peut avoir un effet sur la sensation dans la bouche et faire que ce que vous avalez reste pris dans la gorge. La caféine peut aussi provoquer une remontée d'acide gastrique dans la gorge. Si vous avez des problèmes d'acide gastrique, consultez votre médecin.
- Suivez les recommandations de votre thérapeute respiratoire pour garder vos poumons en bonne santé et le plus forts possible.



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

**MÉDICAL**

Auteur : Anellina Ventre. © University Health Network, 2015 – 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-Ge7-2015-07-21

# Conseils pour manger, boire et prendre des pilules de façon sécuritaire

- Durant les repas :
  - Mangez, buvez ou prenez vos pilules quand vous êtes éveillé et que vous respirez aisément.
  - Assurez-vous de vous asseoir le plus droit possible. Penchez-vous à partir des hanches. Le tronc doit rester droit.
  - Prenez lentement de petites bouchées de nourriture et buvez une petite gorgée entre les bouchées.
  - Après les repas, tâchez de rester en position assise en gardant la tête et les épaules au-dessus du niveau de l'estomac pendant une trentaine de minutes. Cette position peut aider la nourriture à rester dans l'estomac pendant la digestion.
- Si de la nourriture, une boisson ou une pilule ne passe pas ou passe de travers, demandez une « toux assistée ». Les personnes qui passent beaucoup de temps avec vous devraient savoir comment exécuter une « toux assistée ».



Si de la nourriture, une boisson ou une pilule ne passe pas ou passe de travers et que la « toux assistée » ne fonctionne pas, ou si vous avez de la fièvre et de la difficulté à respirer, appelez votre médecin, composez le 911 ou allez au service des urgences de votre localité. Vous pourriez avoir une « pneumonie par aspiration ».

- Pour que la prise des pilules soit le plus sécuritaire possible :
  - Assoyez-vous droit pour prendre les pilules, même la nuit.
  - Prenez une pilule à la fois.
  - Prenez une petite gorgée d'eau pour humecter la bouche et la gorge avant de prendre une pilule, puis prenez-en une autre entre les pilules pour faciliter leur passage jusqu'à l'estomac.
  - S'il est trop difficile de prendre les pilules avec de l'eau, mélangez-les avec du yogourt, de la compote de pommes ou du gruau.

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

**MÉDICAL**

Auteure : Anellina Ventre. © University Health Network, 2015 – 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-Ge7-2015-07-21



# Conseils pour manger, boire et prendre des pilules de façon sécuritaire



- S'il vous est trop difficile de prendre une pilule entière, écrasez les comprimés ou ouvrez les capsules. Votre médecin ou le pharmacien peut vous le dire si les médicaments peuvent être écrasés.

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

**MÉDICAL**



Auteure : Anellina Ventre. © University Health Network, 2015 – 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-Ge7-2015-07-21