## COMMENT ÉPAISSIR MOI-MÊME MES BOISSONS ?

### Les poudres épaississantes

Ce sont des poudres prêtes à l'emploi au goût neutre qui sont solubles dans les boissons chaudes (thé, café, potages…), dans les boissons froides (eau plate, pétillante, jus de fruits…) ainsi que dans les préparations épaisses (compotes, yaourts brassés…).

Elles sont simples d'utilisation et vous permettent de choisir le niveau d'épaississement adéquat.

ces produits sont disponibles en pharmacie et certains sont remboursés sur prescription médicale. veuillez vous renseigner auprès de votre médecin ou de votre diététicienne

Demandez conseil à votre pharmacien.

### Les boissons gélifiées maison

Ingrédients :

- 1 litre de liquide (eau aromatisée avec du sirop de fruits, jus de fruits, thé, café, tisane, chocolat au lait …) ;
- 6 grandes feuilles de gélatine (ou 12 demi-feuilles).

Mode de préparation :

- chauffer le liquide ;
- faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide, l'égoutter, puis la mettre dans le liquide chaud, hors du feu. Bien mélanger le tout ;
- verser le liquide obtenu dans des verres ou ramequins ;
- mettre au réfrigérateur pour faire épaissir le liquide pendant 4 à 6 heures ;
- maintenir au froid jusqu'à consommation.

Pour épaissir les potages

Vous pouvez ajouter : fécule de pomme de terre ou de maïs, flocon de pomme de terre ou farine.

**En cas de fausses routes à répétition, de déshydratation, de perte de poids ou de gêne respiratoire contactez votre médecin.**


Service d'hépato-gastro-entérologie-nutrition

Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez le diététicien

02 31 06 30 23


réalisation : serv. comm. CHU de Caen Normandie - ©photos : AdobeStock - impression : reprographie - UTNC24 - 04.2022 - Ne pas jeter sur la voie publique.

ALIMENTATION PRÉVENTION

# FAUSSES ROUTES AUX LIQUIDES

# Et les boissons dans tout ça ?


PÔLE MÉDECINE DE SPÉCIALITÉS

Unité Transversale de Nutrition Clinique
Service d'hépato-gastro-entérologie-nutrition

CHU CAEN NORMANDIE

Vous rencontrez des difficultés à avaler et votre médecin vous recommande d'adapter les liquides à vos capacités de déglutition afin de prévenir d'éventuelles fausses routes ?

Ce document vous propose quelques conseils afin de limiter les risques de fausses routes aux liquides tout en garantissant un apport hydrique satisfaisant.

## C'EST QUOI UNE FAUSSE ROUTE ?

C'est le passage accidentel dans les voies respiratoires de salive, de liquide ou d'aliments normalement destinés à l'estomac.

On dit communément que la personne « avale de travers ».

Une fausse route aux liquides peut avoir des conséquences graves, c'est pourquoi il est impératif de respecter certaines précautions afin d'en limiter le risque.

## COMMENT RECONNAITRE UNE FAUSSE ROUTE ?

Parmi les signes de fausses routes, on retrouve au moment (ou à distance) du repas

- de la toux ou un raclement de gorge ;
- une modification du timbre de la voix (rauque ou mouillée) ;
- un reflux nasal ;
- un changement de coloration de la peau (pâleur du visage ou lèvres cyanosées) ;
- une appréhension au moment du repas ;
- de la fièvre,
- larmoiement.

## CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE POUR PRÉVENIR LES FAUSSES ROUTES

Il existe quelques principes de base afin de prévenir les risques de fausses routes.

Nous vous conseillons de :

- boire dans le calme (sans télévision ni radio) ;
- être assis confortablement à table avec le buste droit ;
- ne pas parler en buvant.

## CHOISIR UNE POSITION ADAPTÉE POUR AVALER

En plus d'un environnement favorable, il est recommandé d'incliner la tête en avant au moment d'avaler. En effet, ramener le menton vers la poitrine au moment d'avaler permet de protéger mécaniquement vos voies respiratoires et donc de limiter le risque de fausses routes.

## DES CONTENANTS À PRIVILÉGIER ?

Privilégier les contenants évasés (verres larges, bols…) qui vous permettront grâce à leur large ouverture, de maintenir la tête en avant au moment d'avaler.

Il est également possible d'utiliser un verre à encoche nasale (ou verre tronqué), vendu en pharmacie.

Boire à la bouteille ou consommer les fonds de verre est fortement déconseillé, car cela induit un fléchissement de la tête en arrière.

## COMMENT ADAPTER MES BOISSONS À MES CAPACITÉS DE DÉGLUTITION ?

Il est préférable de privilégier les boissons chaudes, froides et/ou pétillantes afin de stimuler la sensibilité buccale. Evitez donc les boissons plates à température ambiante. Buvez ces liquides par petites gorgées, en faisant des pauses entre les gorgées.

- En cas de fausses routes à l'eau plate :
  - privilégier l'eau bien fraîche et parfumée (citronnée, sirop…) ou encore les boissons chaudes (thé, tisanes…).
- En cas de fausses routes persistantes :
  - essayez l'eau gazeuse bien fraîche et parfumée.
- En cas de fausses routes à l'eau gazeuse :
  - épaissir vos boissons (voir ci-contre),
  - consommer des eaux gélifiées prêtes à l'emploi disponibles en pharmacie.

Malgré la présence d'un risque de fausses routes aux liquides, il est indispensable de couvrir vos besoins hydriques estimé en moyenne à 1.5 L d'eau par jour.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains aliments sont naturellement riches en eau et participent à couvrir vos besoins hydriques. Il s'agit des fruits, des légumes, des yaourts…