

# LES FAUSSES ROUTES



## LA DÉGLUTITION SE FAIT EN 3 TEMPS

1. Le temps buccal
2. Le temps pharyngé
3. Le temps œsophagien

**Le temps pharyngé est réflexe** (c'est le temps du réflexe de déglutition).

Il correspond à la protection des voies aériennes par la fermeture de la trachée et à l'ouverture du Sphincter Supérieur de l'Œsophage (SSO) pour permettre le passage du bol alimentaire dans l'œsophage, puis dans l'estomac.

Il est dangereux, car c'est le temps de potentielles fausses routes (passage du bol alimentaire ou de liquide ou de la salive dans la trachée).

Il dépend en particulier d'une bonne coordination motrice, de la préparation du bol au niveau buccal ET DU POSITIONNEMENT DE LA TÊTE PAR RAPPORT AU TRONC.

Toute cassure de nuque renforce le risque de fausse route. Il est essentiel de veiller au positionnement de la tête, toujours en légère flexion par rapport au tronc pour limiter ces risques, tant lors des repas qu'en dehors des repas, pour limiter les risques de fausse route salivaire.

**Ces fausses routes peuvent être de deux types :**

- **Des fausses routes massives**, un morceau ou une bouchée compacte restant bloqué dans la trachée, et ne permettant plus la respiration. Cet accident peut être fatal si une réponse d'urgence n'est pas proposée (on préconise la manœuvre de Heimlich et éventuellement l'intervention de services d'urgence).
- **Des fausses routes minimales et répétitives**, liées à l'inhalation de la salive, de liquides ou d'aliments semi-liquides, qui peuvent passer inaperçues si la personne n'a pas de réflexe de toux. Ces fausses routes, fréquentes, sont à l'origine des pneumopathies fréquemment diagnostiquées chez la personne souffrant de troubles de la déglutition.

**Elles peuvent également provoquer des douleurs très importantes et engager le pronostic vital.**

## Ces fausses routes peuvent être directes ou indirectes :

- **Directes**, si elles surviennent au moment identifié de la déglutition.
- **Indirectes**, du fait de stases buccales ou pharyngées, qui sont dégluties à un moment inattendu, au moment de la sieste, par exemple, alors que le positionnement de la personne n'est plus contrôlé. Fausses routes qui peuvent aussi être gravissimes si elles correspondent à l'inhalation d'un reflux gastro-œsophagien.

## PRÉVENIR LES FAUSSES ROUTES C'EST...

- **Veiller** au positionnement de la tête de la personne et à sa posture : siège contenant, pieds en appui.
- **S'assurer** que la bouche est bien vidée, en particulier en fin de repas
- **Provoquer** des déglutitions à vide, avec la cuillère appuyée sur la langue
- **Donner** à boire en fin de repas et procéder à un brossage des dents
- **Éviter** les aliments hétérogènes, granuleux (semoule, riz...) et les morceaux qui éclatent en bouche (pâtes feuilletées...)
- **S'assurer** d'une bonne mastication si la personne mange des morceaux ; préférer des morceaux petits et tendres.
- **Éviter** les grosses bouchées
- **Surveiller** la personne qui essaie d'attraper les gâteaux ou autres aliments restés sur la table
- **Se méfier** de tout ce qui peut être inhalé et qui colle : ballons de baudruche, boules de cotillon, bonbons collants...
- **Éviter** les liquides s'ils mettent la personne en difficulté. On peut leur préférer des liquides gazeux et/ou sucrés, plus informatifs, des liquides épaissis ou gélifiés.
- **Éviter les stimulations inutiles** : dans certains établissements l'équipe soignante distribue des médicaments avant la prise des repas pour éviter toute perturbation.