

# Personnes âgées ayant des difficultés à avaler :

Conseils pratiques pour un repas dans de bonnes conditions



 <p><b>Avant le repas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vérifier que la bouche est hydratée et propre</li><li>• S'assurer que les prothèses dentaires sont en place</li><li>• Privilégier un cadre plaisant et calme (éviter les distractions comme la télévision, le bruit, la conversation...)</li><li>• Installer la personne en position assise (sauf contre-indication ou impossibilité), dos droit, tête et épaules légèrement en avant</li><li>• S'assurer que la texture des aliments ainsi que la température et la viscosité des boissons sont conformes aux prescriptions du médecin</li><li>• Veiller à la présentation attrayante des plats.</li></ul>
<p><b>Pendant le repas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser des ustensiles adaptés : petites quantité à la petite cuillère, intérêt de la paille qui favorise une bonne position de la tête</li><li>• Proposer des aliments à une vitesse adaptée (une pause de 5 secondes au moins est nécessaire entre 2 bouchées), s'asseoir à côté de la personne</li><li>• Proposer des petites bouchées</li><li>• Mettre les aliments dans la bouche sur la partie moyenne de la langue et non en « raclant » les dents du haut</li><li>• Vérifier que chaque bouchée est bien avalée</li><li>• Contrôler régulièrement que la voix n'est pas modifiée.</li></ul>
<p><b>En fin de repas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vérifier l'absence de résidu alimentaire dans la bouche.</li></ul>

## Éviter absolument

- ⇒ Tête en arrière
- ⇒ Eau tiède
- ⇒ Aliments en morceaux ou filandreux
- ⇒ Pipette