Pour éviter que déglutir ne devienne une torture

Autor(en): **J.-M.R.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 34

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831495

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fatigue chronique?

Beaucoup de gens se sentent fatigués et au bout du rouleau. Les gouttes Convalescence Strath, basées sur la levure végétale n'apportent pas seulement une aide efficace en cas de fatigue chronique au printemps et en toute saison, mais favorisent aussi la convalescence après une maladie. **www.bio-strath.ch**

100% naturel

Produit Suisse

Strath®
Gouttes convalescence

Pour éviter que déglutir ne devienne une torture

On le fait sans en avoir conscience 600 fois par jour en moyenne. Avec les années ou la maladie, ce mécanisme vital peut se détériorer et entraîner des complications. Conseils d'une spécialiste.

«En plus d'être une gêne physique, un trouble de la déglutition isole socialement. Les gens n'osent pas en parler et ne veulent souvent plus sortir, de peur d'avaler de travers en public ou chez des amis.» Médecin responsable de l'Unité de phoniatrie et de logopédie du CHUV, à Lausanne, la Dresse Valérie Schweizer constate que la dysphagie due à l'âge se manifeste principalement à partir de 70 ans, mais qu'il n'est pas rare de voir des personnes plus jeunes en souffrir. Et dans ce cas, ce ne sont plus les années qui figurent sur le banc des accusés, mais une pathologie à diagnostiquer et à traiter. Dans tous les cas, il vaut largement la peine de consulter dès lors que les symptômes dits d'alerte se manifestent *(lire encadré)*.

L'Association canadienne des orthophonistes estime qu'une personne sur 10 à partir de 50 ans souffre de troubles de la déglutition. Ce qui ne constitue qu'un petit désagrément au début peut entraîner, par la suite, des incidents bien plus douloureux, tels qu'une fausse route (aliments ou liquides passant dans les voies aériennes) et des pneumonies à répétition. Quand le patient est encore actif, le coupable peut être cherché du côté de traitements oncologiques, de maladies dégénératives type Parkinson ou alors d'un accident, sans oublier de possibles mycoses. Chez le patient plus âgé, la perte de la musculature, une mauvaise dentition, une production amoindrie de salive, une langue moins agile, des réflexes naturels et des fonctions cognitives plus lents: tout se ligue pour compliquer la déglutition.

Antonio Petrone

Attention aux signaux d'alarme

Différents symptômes peuvent apparaître, les plus typiques étant:

- douleur ou gêne en avalant
- reflux d'aliments par le nez
- blocages alimentaires
- toux au cours des repas
- fausses routes évidentes
- modification de la voix au cours des repas.

D'autres sont plus difficiles à cerner. Dans le désordre et sans être exhaustif, ces symptômes souvent négligés se traduisent par le fait de baver, des raclements de gorge, un maintien prolongé des aliments en bouche, une réduction des prises alimentaires et un allongement de la durée des repas. Amaigrissement, déshydratation ou refus de participer à des repas en commun entrent aussi dans la catégorie des indices.

Mieux vaut «parler» que guérir

Que faire? D'abord ne pas taire le problème. Les moyens de prises en charge diffèrent évidemment selon la cause. Les solutions les plus simples sont envisageables. En cas de fausses routes répétées, une bonne hygiène buccale diminue la charge bactérienne salivaire et son rôle dans les surinfections bronchiques. Une réadaptation des prothèses dentaires améliorera la mastication. Il existe aussi des poudres épaississantes pour les liquides qui entraînent une déglutition plus lente, gorgée par gorgée. Enfin, découper des aliments de manière très fine, voire les mixer avant d'y ajouter une sauce, est une action simple, mais efficace. Les cas les plus lourds entraînent, eux, l'intervention de spécialistes comme une diététicienne ou un(e) logopédiste, voire un ergothérapeute.

Et préventivement, est-il possible d'agir? «Le moyen le plus efficace, insiste la Dresse Schweizer, consiste à parler et à manger.» Rien de mieux donc que l'entraînement! **J.-M. R.**

epitact® PODOLOGIE

DOULEURS PLANTAIRES DURILLONS

COUSSINETS PLANTAIRES

Situé sous l'avant-pied, le capiton plantaire permet de répartir les pressions. Avec l'âge, celui-ci s'use peu à peu entraînant douleurs, échauffements et durillons. Epitact® a créé les Coussinets plantaires à l'Epithelium 26® qui remplace le capiton plantaire défaillant. Lavables en machine, ils ont une longue durée de vie et se portent dans toutes vos chaussures.

EPITHELIUM 26® GEL SILICONE BREVETÉ

Coussinets plantaires : 1 paire
S(36-38) Code : 3443732 M(39-41) Code : 3443749
L(42-45) Code : 3443755

Protections lavables et réutilisables

DOULEURS PLANTAIRES + "OIGNON"

COUSSINETS DOUBLE PROTECTION

Si vos douleurs plantaires sont associées à un hallux valgus ("oignon"), optez pour les Coussinets double protection. Lavables et réutilisables, ils présentent une durée de vie de plusieurs mois.

Coussinets Double protection : 1 paire
S(<24 cm*) Code : 3692257 M(24-27 cm*) Code : 3692240
L(>27 cm*) Code : 3692234
* Mesure du tour de pied.

CORS, ŒILS-DE-PERDRIX

DIGITUBES®

Avec seulement 1 mm d'Epithelium™, le Digitube® protège efficacement l'orteil et soulage la douleur. Portée régulièrement pendant un mois, cette protection lavable et réutilisable favorise la disparition du cor.

Digitubes® : 1 x 10 cm à découper
S(Ø 22mm) Code : 3446653 M(Ø25mm) Code : 3446682
L(Ø 33mm) Code : 3446707

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.
Distribution : F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch