

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 34

**Artikel:** Pour éviter que déglutir ne devienne une torture  
**Autor:** J.-M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831495>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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](http://www.bio-strath.ch)



Produit Suisse



**Strath**  
Gouttes convalescence

BIEN DANS SON ÂGE

SANTÉ

# Pour éviter que déglutir ne devienne une torture

On le fait sans en avoir conscience 600 fois par jour en ce mécanisme vital peut se détériorer et entraîner des

**E**n 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 phoniatrice et de logopédie du CHUV, à Lausanne, la Dre 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

## 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 râclements 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.



Antonio Petrone

avril 2012

avril 2012

moyenne. Avec les années ou la maladie, complications. Conseils d'une spécialiste.

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 lie pour compliquer la déglutition.

## 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 épaisissantes 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 Dre Valérie Schweizer, consiste à parler et à manger.» Rien de mieux donc que l'entraînement! J.-M. R.

## ■ DOULEURS PLANTAIRE DURILLONS

### COUSSINETS PLANTAIRE



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.

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

VULTELE

SCHMERZENDE FÜSCHEN

DÖUHLER PLANTAIRES, DURILLONS

FÜSCHENHÄNGEN - COUSSINETS PLANTAIRE

epitact®

EPITHELIUM 26°

GEL SILICONE BREVETÉ



Protections lavables et réutilisables

## ■ DOULEURS PLANTAIRE + "OIGNON"

### COUSSINETS DOUBLE PROTECTION



Sivos 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 cm²) Code : 3692257 M(24-27 cm²) Code : 3692240  
L(>27 cm²) Code : 3692234

\* Mesure du tour de pied.

## ■ CORS, OÈILS-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(Ø 25mm) 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](http://www.uhlmann.ch) - Email : [epitact@uhlmann.ch](mailto:epitact@uhlmann.ch)