

**Le système de déglutition dépend de mouvements spécifiques et coordonnés du mécanisme de déglutition.**

### **Les étapes de la déglutition :**

1. La phase orale : préparation du bol/mastication
2. La phase pharyngale : passage de la nourriture dans la gorge
3. La phase œsophagienne : déplacement de la nourriture dans l'estomac

### **LA DYSPHAGIE**

La moitié des gens atteints de la maladie de Parkinson souffre de dysphagie (difficulté à avaler). Ce problème s'avère plus fréquent dans les stades plus avancés de la maladie, mais peut également se produire dans les stades précoces. Si vous souffrez de dysphagie, le fait de manger ou de boire devient moins agréable, ce qui peut aussi nuire à votre qualité de vie. De plus, il y a un risque que la nourriture ou la salive pénètrent dans vos poumons, processus appelé aspiration d'un corps étranger. L'aspiration d'un corps étranger répétée peut causer une pneumonie d'aspiration, une des causes de décès les plus fréquentes chez les gens atteints de la maladie de Parkinson.

### **CAUSES ET SYMPTÔMES DE LA DYSPHAGIE**

La maladie de Parkinson peut affecter les muscles sollicités dans les diverses étapes de la déglutition, et ainsi causer la dysphagie. Il existe donc plusieurs types de dysphagie.

### **Parmi les symptômes de la dysphagie :**

- étouffement
- toux ou raclement de la gorge pendant les repas
- difficulté à déplacer la nourriture ou les liquides de l'avant vers l'arrière de la bouche
- échappement de liquides ou de nourriture de la bouche
- hypersalivation
- mastication lente
- augmentation du temps requis pour manger
- sentiment que la nourriture ou les liquides restent pris dans la gorge
- difficulté accrue à avaler vos pilules
- toux affaiblie ou voix changée

### **L'ASPIRATION SILENCIEUSE**

L'aspiration silencieuse est la plus grave des catégories de dysphagie. Elle se produit lorsque la nourriture ou les liquides (y compris la salive) pénètrent dans les poumons sans qu'il n'y ait de symptômes de problèmes de déglutition, comme la toux.



### **L'aspiration silencieuse peut être causée par :**

- une sensation réduite;
- le ralentissement des fonctions motrices;
- une faiblesse générale;
- une coordination réduite;
- une toux faible ou absente.

### **Parmi les symptômes de l'aspiration silencieuse :**

- voix enrouée, surtout en mangeant
- absence de toux ou de raclement de la gorge
- congestion de la poitrine
- fièvre, pneumonie

## **ÉVALUATION ET TRAITEMENT**

Les difficultés de déglutition doivent être évaluées et traitées par un orthophoniste.

Vous pouvez demander de passer une vidéofluoroscopie (radiographie vidéo qui examine toutes les étapes de la déglutition). Cette étude aidera le spécialiste de la déglutition à créer un programme de déglutition sécuritaire spécifique relatif à vos problèmes de déglutition. Les plans de traitement de la déglutition sont personnalisés et devront être créés spécifiquement pour vous après l'évaluation.

Discutez de vos difficultés de mastication et de déglutition avec votre médecin et demandez-lui qu'il vous réfère à un spécialiste pour l'évaluation et le traitement de vos symptômes de dysphagie.

## **TRUCS ET ASTUCES POUR AMÉLIORER VOTRE DÉGLUTITION**

- Mangez dans un environnement sans distraction.
- Asseyez-vous toujours le dos droit à un angle de 90 degrés.
- Restez le dos droit pendant au moins 45 minutes après avoir mangé.
- Pour éviter les effets de la fatigue, essayez de manger cinq petits repas au lieu de trois gros repas.
- Mastiquez bien à fond. Discutez de tout changement relatif à vos dents ou à votre dentier avec votre dentiste.
- Alternez liquides et solides. N'avalez pas de quantités copieuses de liquides pour faire passer la nourriture.
- Mangez quand vous êtes au sommet de votre forme.
- Ne faites pas comme si vos problèmes de déglutition n'existaient pas.

