

Fiche conseils : Eviter les fausses routes à domicile





★ Installation : assis à 90°, dos droit, pieds au sol, menton baissé vers le sternum.

★ Rester concentré pendant le repas : éviter de parler ou de faire autre chose en même temps et prendre le temps de mâcher.



★ Boire dans un verre large, un bol et ne pas vider le fond des contenus pour éviter de basculer la tête. L'utilisation d'une paille est aussi conseillée.

On évite 	On privilégie 
<p>Les boissons à T° ambiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - boissons laissées sur la table - repas refroidi 	<p>Les boissons stimulantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - chaudes ou froides - avec du goût (sucrés/salés, acides, épicés) - gazeuses
<p><i>Vous pouvez épaissir vos boissons préférées avec un épaississant (Clinutren en pharmacie) ou à l'aide de l'agar agar épaississant naturel.</i></p>	
<p>Les aliments en morceaux:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durs : fruits peu mûrs, viandes trop cuites, croûte de pain, radis - Longs à mastiquer : pain/baguette 	<p>Les aliments tendres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fruits mûrs - Légumes bien cuits - Viande tendres
<p>Les aliments dispersibles/adhérents/filandreux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - riz/semoule, carottes râpée, biscottes, gâteaux secs - salade - fromage fondu, choucroute, haricots verts entiers, asperges 	<p>Les textures lisses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Purées, panna cotta, compotes, crèmes..etc. - Accompagnez vos plats de sauces, ou matière grasses pour la déglutition.
<p>Les doubles textures :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fruits juteux : poire, melon 	<p>Plats en sauce Pour faciliter la déglutition mais attention aux doubles textures.</p>

Ces conseils sont évidemment difficiles à suivre au quotidien, le plus important est de vous assurer de bien mastiquer les aliments avant d'avaler, de manière à avaler un bol homogène et ensalivé.