

## en cas de fausses routes

**Conscience normale + Toux efficace + Respiration présente**

⇒ Encourager à tousser jusqu'à l'expulsion du corps étranger

**Inconscience + Toux impossible + Respiration impossible**

⇒ Appeler les secours

⇒ Commencer une réanimation cardio-respiratoire

**Les gestes essentiels selon la situation**

**Conscience normale + Toux inefficace + Respiration présente**

⇒ Ouvrir la bouche et extraire le corps étranger

⇒ S'il n'est pas visible : 5 claques dans le dos

⇒ Si claques insuffisantes : Heimlich



## en cas de fausses routes

### Prévention des fausses routes

#### 1 POSTURE

Bien assis    Buste droit    Nuque stabilisée    Menton fléchi vers la poitrine

⚠ Maintenir la position assise 30 minutes après le repas

#### 3 ENVIRONNEMENT

Calme    Éviter les doubles tâches (parler, regarder la télé) en mangeant

Hygiène bucco-dentaire fondamentale



#### 2 VIGILANCE

Être éveillé    Être attentif    Faire des pauses régulières pendant le repas en cas de fatigue

#### 4 ADAPTATION DES REPAS

##### Texture : (quelques exemples)

- Épaissir les liquides si le réflexe de déglutition est trop lent
- Privilégier des textures lisses en cas de difficultés de mastication
- Privilégier des textures plus liquides si les aliments restent en bouche

⚠ Éviter les textures mixtes

**Volume :** Privilégier des petites bouchées

Si des troubles de la déglutition sont présents, dirigez-vous vers un orthophoniste, spécialiste de la déglutition

