



www.post-polio.asso.fr

DYSPHAGIE

La dysphagie est une sensation de gêne ou d'arrêt survenant lors de la déglutition et traduisant l'existence d'un obstacle organique ou d'un trouble moteur fonctionnel de l'œsophage, parfois du cardia (orifice de l'estomac par lequel celui-ci communique avec l'œsophage).

S'ils sont moins communs, des symptômes de dysfonctionnement de la déglutition peuvent survenir chez les post-polios avec ou sans histoire de polio bulbaire.

Ces symptômes peuvent être : l'impression que la nourriture reste coincée, une difficulté à contrôler le bol alimentaire, de la toux, de l'engorgement ou de l'étouffement durant l'alimentation, une réponse retardée de déglutition.

Ces problèmes se développent lentement et sournoisement, comme cela est observé dans le symptôme AMPP (*atrophie musculaire post-polio*) sur les muscles des extrémités, où la force musculaire diminue de 1 % par an.

COELHO, SONIES et DALAKAS ont tous constaté que certains patients polios ont aussi des problèmes de voix et il semble qu'une proportion non négligeable n'en a pas conscience. Pour éviter une inquiétude inutile, il est important de définir l'origine de ces problèmes de déglutition, de voix, etc. qui peuvent ne pas être dus à la polio.

Conseils pour alléger les problèmes de déglutition

Dans *Polio Network News*, vol 12, n°1, R.SIMON nous propose 10 groupes de suggestions de "bon sens" pour diminuer les problèmes de déglutition.

- Cuire tous les aliments jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Mâcher lentement. Ne pas parler en mangeant car cela augmente les risques d'aspiration (avaler de travers). Eviter les grosses bouchées et les grandes goulées de liquide. Les liquides sont parfois mieux maîtrisés si le menton est poussé vers le bas pour retarder un peu la déglutition.
- Pour contrôler l'engorgement de la salive, évitez les aliments qui épaississent les sécrétions, tels que le lait et les produits laitiers. Si vous limitez ces produits, discutez des suppléments de calcium avec votre médecin pour compenser le manque. Pour contrôler l'engorgement, mangez chaque fois dans une position assise bien droite.

- Ne mangez pas quand vous êtes fatigué. Mieux vaut plusieurs petits repas que deux gros. Combiner les différentes textures de nourriture rend la déglutition plus facile pour certains. Mettez de la sauce ou du jus de viande sur des aliments secs et difficiles à avaler, telle la viande.
- Si les liquides posent problème, épaississez-les avec un féculent ou d'autres préparations pour faciliter la déglutition. Les soupes liquides ne sont pas recommandées pour ceux qui souffrent de faiblesse des muscles de la langue. Les potages crémeux sont mieux tolérés ainsi que les jus avec de la pulpe, nectars et jus de tomate.
- Si prendre des médicaments pose problème, de la compote de pomme ou de la gelée peuvent aider, de même que boire l'eau avec une paille, pour faciliter le glissement du comprimé vers le fond de la gorge. Mais c'est une pratique dangereuse que de relever le menton pour faire glisser un comprimé dans l'arrière de la gorge. Relever le menton (c'est-à-dire jeter la tête brusquement en arrière) provoque la disparition du repli valléculaire et la matière avalée peut tomber directement dans les voies respiratoires. Evitez cette pratique.
- Les problèmes de l'œsophage peuvent être maîtrisés en prenant ses repas dans une position assise bien droite. Boire un verre d'eau après avoir mangé aide à rincer le contenu de l'œsophage vers l'estomac. Si une sténose (étroitesse) est trouvée lors de l'évaluation de l'œsophage, une dilatation peut être nécessaire.
- Si de la faiblesse est présente sur un seul côté de la gorge, tourner la tête du côté opposé est parfois utile.
- La perte de poids peut être un problème (dans le cas où la dysphagie empêche de s'alimenter suffisamment). Un liquide de substitution très protéiné et très calorique est alors conseillé. Demandez l'assistance de votre médecin, ainsi votre prise nutritionnelle peut être contrôlée.
- Une intervention chirurgicale est la fin extrême du traitement pour ces difficultés. Grand soin doit être pris dans n'importe quelle procédure de correction chirurgicale à cause des faibles muscles sous-jacents.
- La faiblesse des cordes vocales peut être un problème pour certains, et un thérapeute de la voix peut être utile en fournissant des techniques compensatoires. Un petit microphone pour amplifier la voix peut être prescrit. La fatigue semble jouer un rôle dans la faiblesse des cordes vocales.