



ASSOCIATION REY-LEROUX  
CENTRE REY-LEROUX

# **LES FAUSSES ROUTES CHEZ LES ENFANTS**



**Comment les  
reconnaître ?**

**Comment  
les éviter ?**





# Table des matières

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I) DEFINITION .....</b>                                            | <b>5</b>  |
| <b>II) LA FAUSSE ROUTE, COMMENT ÇA FONCTIONNE ? .....</b>             | <b>7</b>  |
| 1) Les mécanismes de la fausse route.....                             | 7         |
| 2) Les signes de la fausse route.....                                 | 8         |
| A. Les signes directs.....                                            | 8         |
| B. Les signes associés : signaux d'alerte .....                       | 8         |
| <b>III) LA FAUSSE ROUTE, COMMENT L'EVITER ? .....</b>                 | <b>9</b>  |
| 1) Avant le repas.....                                                | 9         |
| A. L'installation et le positionnement de l'enfant .....              | 9         |
| B. Le positionnement de l'aidant .....                                | 11        |
| C. L'environnement .....                                              | 11        |
| D. Le matériel adapté (liste non exhaustive) .....                    | 12        |
| 2) Pendant le repas.....                                              | 13        |
| A. Une texture adaptée .....                                          | 13        |
| B. La boisson .....                                                   | 14        |
| C. Les aliments à éviter ou pour lesquels il faut être vigilant ..... | 15        |
| D. La durée du repas.....                                             | 17        |
| 3) A l'heure de l'apéritif.....                                       | 18        |
| 4) En prenant les médicaments .....                                   | 19        |
| A. Le médicament sous forme liquide, comment le donner ? .....        | 19        |
| B. Comprimé, sachet, gélule, comment les donner ?.....                | 21        |
| 5) L'hygiène autour du repas .....                                    | 23        |
| A. Précautions et hygiène de la bouche .....                          | 23        |
| B. Conduites d'hygiène .....                                          | 25        |
| <b>IV) EN CAS DE FAUSSES ROUTES, COMMENT FAIRE ? .....</b>            | <b>27</b> |
| 1) En cas de fausse-route peu importante : .....                      | 27        |
| 2) En cas de blocage respiratoire complet : .....                     | 27        |
| A. La manœuvre de HEIMLICH .....                                      | 28        |
| B. La manœuvre pour un petit enfant ou un bébé .....                  | 29        |
| <b>V) EQUILIBRE ET PLAISIR.....</b>                                   | <b>31</b> |
| 1) Alimentation et équilibre nutritionnel .....                       | 31        |
| 2) Alimentation et plaisir .....                                      | 33        |
| <b>VI) RECETTES, MATERIEL, HYGIENE .....</b>                          | <b>35</b> |
| 1) Comment réaliser un repas mixé « chez soi ».....                   | 35        |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2) Recettes.....                                                   | 36        |
| <i>Potage de carottes au curry.....</i>                            | <i>37</i> |
| <i>Soupe de tomates au basilic .....</i>                           | <i>38</i> |
| <i>Velouté provençal.....</i>                                      | <i>39</i> |
| <i>Mousse de courgettes, cappuccino de chèvre au basilic. ....</i> | <i>40</i> |
| <i>Rillettes de saumon .....</i>                                   | <i>41</i> |
| <i>Avocat au piment d'Espelette .....</i>                          | <i>42</i> |
| <i>Smoothie betterave et pomme .....</i>                           | <i>43</i> |
| <i>Porc mixé sauce curry .....</i>                                 | <i>44</i> |
| <i>Poisson mixé .....</i>                                          | <i>45</i> |
| <i>Volaille mixée aux champignons.....</i>                         | <i>46</i> |
| <i>Flan de légumes.....</i>                                        | <i>47</i> |
| <i>Dip au camembert .....</i>                                      | <i>48</i> |
| <i>Panna Cotta sauce carambar.....</i>                             | <i>49</i> |
| <i>Smoothie aux pommes .....</i>                                   | <i>50</i> |
| <i>Verrine de fromage blanc à la fraise .....</i>                  | <i>51</i> |
| <i>Crème Brûlée au potimarron .....</i>                            | <i>52</i> |
| <i>Smoothie de fruits .....</i>                                    | <i>53</i> |

# I) Définition

---



La **déglutition**, c'est l'acte d'avalier, c'est-à-dire faire passer les aliments de la bouche à l'estomac.



**Un temps buccal** : dans la bouche, on mâche les aliments qui se transforment en « bol alimentaire » et la langue va l'entraîner en arrière. C'est une phase volontaire.

**Un temps pharyngien** : dans le pharynx, le réflexe de déglutition se déclenche, la trachée se ferme pour éviter les fausses routes. C'est une phase réflexe.

**Un temps œsophagien** : dans l'œsophage, « le bol alimentaire » descend dans l'estomac. C'est une phase réflexe.





Eh ! Mika, il y a 2 voies, la bleue pour l'air qu'on respire et la verte pour les aliments qu'on mange.



Oui ! Et les 2 voies se croisent !

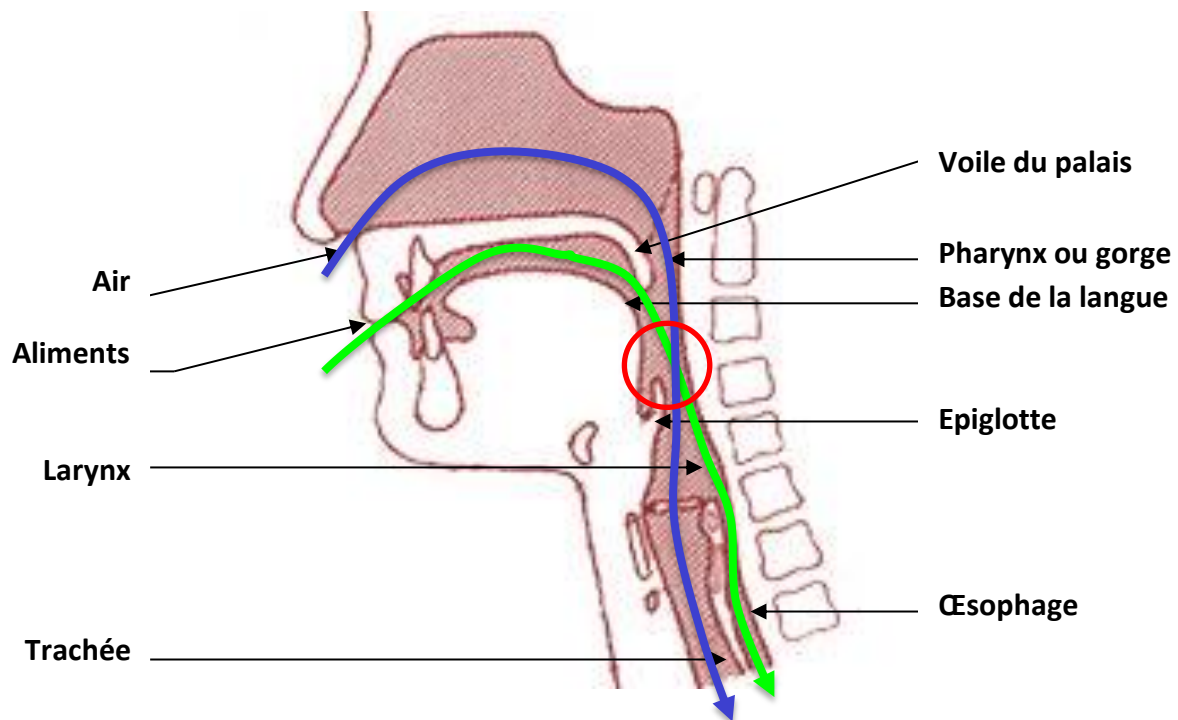


Figure 1 : carrefour des voies respiratoires et digestives <sup>1</sup>



Dis Mika, les aliments, ils peuvent aller dans la mauvaise route ?



Ça peut arriver, c'est la fausse route !

## II) La fausse route, comment ça fonctionne ?

### 1) Les mécanismes de la fausse route

Il existe les fausses routes directes au moment des repas et les fausses routes indirectes à distance des repas.

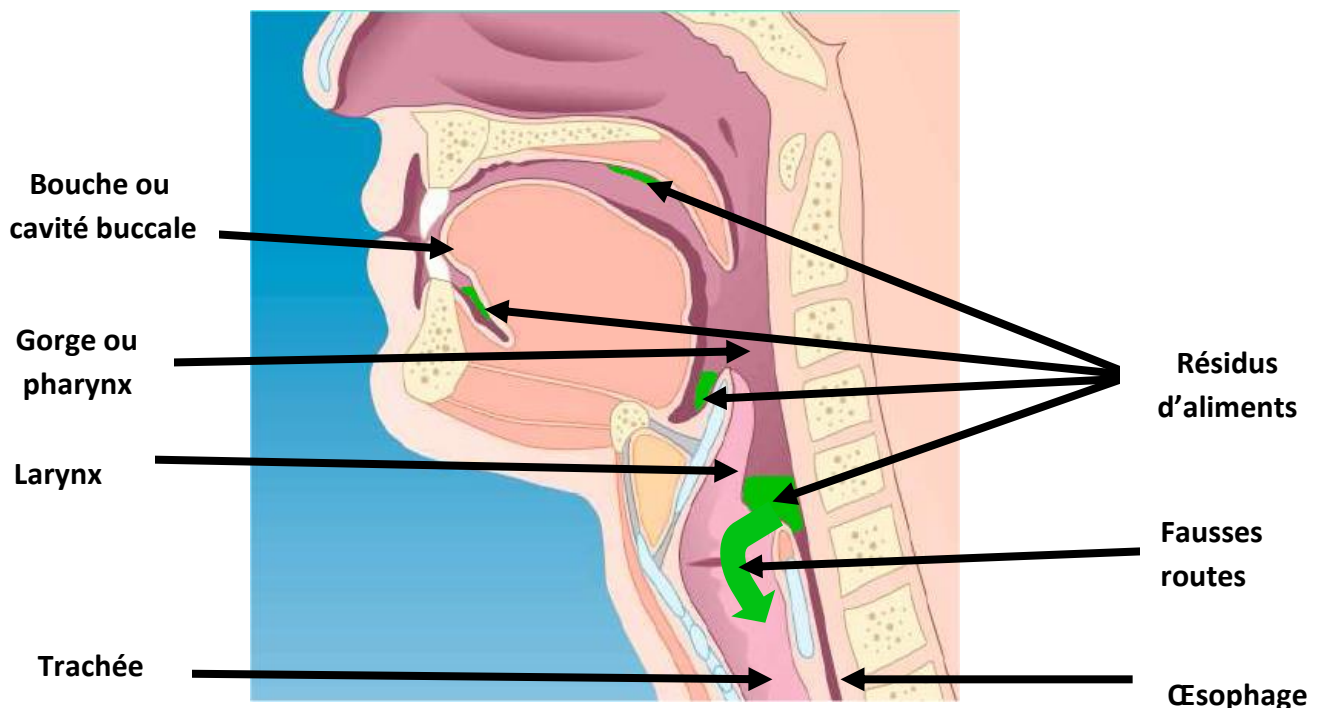


Figure 2 : les conséquences des troubles de la déglutition sur le déplacement des aliments <sup>2</sup>



## 2) Les signes de la fausse route

### A. Les signes directs



Les grimaces.



Les larmes.



La toux, même légère pendant ou après le repas.



Le changement de coloration de la peau.



Le blocage de la respiration ou la suffocation.

### B. Les signes associés : signaux d'alerte

- ✓ La réticence ou le refus de s'alimenter et/ou la durée des repas augmentée.
- ✓ Les stases alimentaires : résidus alimentaires demeurant dans la bouche ou la gorge après les repas.
- ✓ Le grailonnement dans la gorge.
- ✓ La voix modifiée comme mouillée.
- ✓ La pneumopathie d'inhalation (infection du poumon suite à une fausse route).

### III) La fausse route, comment l'éviter ?

#### 1) Avant le repas

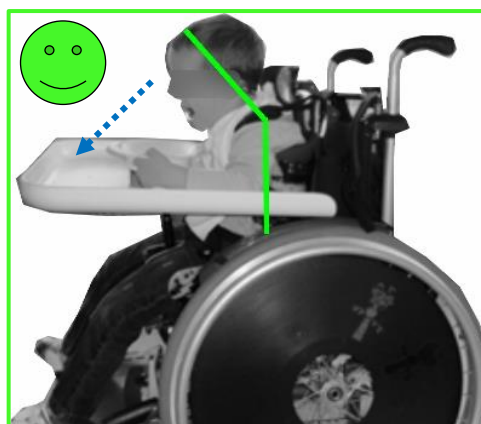
##### A. L'installation et le positionnement de l'enfant

L'enfant doit être confortablement installé dans une position la plus proche possible de la **station assise** : dans la coquille de son fauteuil roulant, sur une chaise haute avec la coquille assise si besoin, sur une chaise haute évolutive ...



#### EVITER

- **L'extension de la tête** par rapport au tronc
- La table trop haute



#### PRIVILEGIER

- **L'orientation du regard** vers l'assiette
- La tête est légèrement fléchie (environ 30°)



#### ATTENTION MIKA !

Quand tu avales, penche légèrement la tête en avant.

#### MAIS SURTOUT

ne mets jamais la tête en arrière!

C'est pourquoi, il faut éviter l'installation de l'enfant dans une poussette pour le temps du repas, surtout s'il n'y a pas de maintien personnalisé du type corset siège...



Le corset siège améliore le positionnement assis de l'enfant. Grâce à ce maintien et ce soutien, il se sent sécurisé. Il peut ainsi libérer ses bras pour jouer, **manger...** développant progressivement ses capacités oculo-manuelles.



Un guidage de la main de l'aidant au niveau de la tête de l'enfant sera parfois nécessaire pour éviter une mauvaise position.

**En plaçant sa tête en contre appui sur la tête, l'enfant peut mettre son cou en extension, majorant ainsi les risques de fausses routes.**

## B. Le positionnement de l'aidant

L'aidant se met à la hauteur de l'enfant dans la même ligne de regard si possible.



L'utilisation d'un tabouret, ergonomique ou non, mais réglable en hauteur facilitera le bon placement pour être en lien avec l'enfant dans cette même ligne de regard.



## C. L'environnement

Pour faciliter le repas et éviter les fausses routes, il vaut mieux être au calme : l'enfant est plus tranquille et moins distrait. Il faudra éviter de mettre la télévision pendant le repas car le regard de l'enfant risque d'être captivé par l'image et il perdra ainsi tout lien avec la personne qui lui donne à manger.

Le repas doit être un moment de partage, d'échange et de convivialité.

A table  
Zoé !



## D. Le matériel adapté (liste non exhaustive)

**Pour boire :** il est possible d'utiliser un verre à bec appelé aussi « canard », un verre avec découpe nasale, une pipette, une paille... Il est également possible de boire à la cuillère.



**Pour manger :** des couverts bien adaptés sont une aide au bon déroulement du repas. Il existe des cuillères avec revêtement caoutchouc, des cuillères avec embout froid... dont la contenance sera proportionnelle à la taille de la bouche de l'enfant.



Le positionnement de la cuillère dans la bouche au moment du repas est variable selon l'enfant et doit s'ajuster à ses besoins. **L'équipe est là pour apporter les conseils nécessaires aux parents et à la famille pour : choisir les bons couverts et avoir le bon geste afin de faciliter le temps buccal qui est un temps volontaire** (Cf. définition de la déglutition).

Un dessin coloré au fond d'une assiette ou d'un verre attirera le regard de l'enfant vers le bas.



**Pour devenir autonome :** des aides techniques comme un set antidérapant, des couverts ergonomiques, une assiette à bord haut ou avec un tour d'assiette, un verre avec anses... seront proposées pour faciliter l'apprentissage du repas.



## 2) Pendant le repas

### A. Une texture adaptée



#### **Il existe différents types de texture :**

- ✓ Mixée : tous les aliments sont réduits en purée.
- ✓ Mixée peu grossièrement : de tous petits morceaux tendres sont présents dans le mixé.
- ✓ Hachée : la viande est hachée et les légumes en purée ou écrasés.
- ✓ Coupée finement : tous les aliments sont coupés finement ou seulement les aliments durs.
- ✓ En morceaux écrasés.

Avec l'aide des professionnels, trouvez la texture la mieux adaptée à votre enfant :

- ✓ en tenant compte de ses capacités de mastication et de déglutition,
- ✓ en observant ses réactions lors de la prise des aliments.

## B. La boisson

M'hydrater, c'est important !



Pour certains, gérer un liquide dans la bouche et l'avaler peut être difficile et entraîner des fausses routes.

Le froid, le chaud, le goût aident l'enfant à repérer ce qu'il a dans la bouche et peuvent faciliter sa déglutition.

Comment faire ?



### **Pour réduire les risques, plusieurs possibilités :**

- ✓ Eviter les boissons à température ambiante.
- ✓ Proposer des boissons fraîches ou chaudes.
- ✓ Donner de l'eau gazeuse, de l'eau aromatisée avec du sirop, des jus de fruits, nectar de fruits ou jus de légumes plus épais.
- ✓ Si les difficultés sont plus importantes, épaissir les boissons avec des poudres épaississantes et les donner au verre ou à la cuillère.



Choisis le bon verre pour me donner à boire.

**ATTENTION MIKA !**  
Ta bouche doit être vide avant de boire.



## C. Les aliments à éviter ou pour lesquels il faut être vigilant

Pour ces aliments,  
le risque de fausses  
routes est augmenté



### Aliments durs :

- ✓ Radis, betteraves en morceaux.
- ✓ Viandes dures → *elles doivent être coupées finement ou hachées.*
- ✓ Fromages à pâte dure comme le comté, gruyère...
- ✓ Fruits durs comme la pomme... → *ils peuvent être réduits en purée.*
- ✓ Biscuits durs, biscottes.
- ✓ Bonbons, nougat...



### Aliments de texture filandreuse :

- ✓ Carottes râpées, betterave râpée, céleri rémoulade, chou râpé...
- ✓ Viandes filandreuses → *elles doivent être coupées finement ou hachées.*
- ✓ Poireau, épinards branches, rhubarbe, asperges → *ils peuvent être réduits en purée.*



### Aliments en grains :

- ✓ Taboulé, salade de blé ou de boulgour ou maïs.
- ✓ Semoule, boulgour, blé, riz, → *ils doivent être liés avec de la purée ou de la sauce.*
- ✓ Petits pois, lentilles, haricots blancs → *ils doivent être réduits en purée.*
- ✓ Pois chiches → *ils doivent être réduits en purée.*



**Aliments collants :** mie de pain seule, pain de mie, pain au lait, brioche...

**Aliments à texture feuille :**

- ✓ Salade, endive.
- ✓ Galette, crêpes.
- ✓ Jambon cru.
- ✓ Peau des tomates, peau des fruits, raisins avec la peau.
- ✓ Friand, desserts avec pâte feuilletée, croissant.



**Préparation avec des textures différentes :**

- ✓ Fruits à petits noyaux (cerises, prunes, abricots...) → *retirer les noyaux avant de servir.*
- ✓ Salade de fruits avec fruits mous et durs mélangés.



**Aliments de texture sèche** → *ajouter de la sauce.*



**ET SURTOUT ZOE ! JAMAIS DE...**

Jamais de fruits à coque :  
cacahuètes, noisettes, noix de  
cajou...

#### D. La durée du repas

Le repas ne devrait pas durer plus de 20 minutes. L'enfant se fatigue.

Sa vigilance diminue et il peut faire plus facilement une fausse route.



### 3) A l'heure de l'apéritif

Pour l'apéro !  
Pense à moi...



L'apéritif est un temps convivial entre amis. Le moment est aussi apprécié des enfants qui aiment picorer des biscuits sur la table basse.

**Pour éviter tout accident de type fausses routes**, ne mettez pas sur la table des aliments durs ou de forme ronde :

- ✓ Fruits secs type cacahuètes, noix de cajou, pistaches, raisins secs...
- ✓ Olives.
- ✓ Tomates cerise.
- ✓ Dés de fromages durs type gruyère.
- ✓ Biscuits apéritifs.
- ✓ Chips.



**Choisissez plutôt** pour que votre enfant puisse participer sans danger des aliments de texture molle que vous pouvez acheter ou faire vous-même comme :

- ✓ Tarama, rillettes de poisson.
- ✓ Guacamole.
- ✓ Purée de pois chiche.
- ✓ Tapenade.
- ✓ Caviar d'aubergines.
- ✓ Fromage apéricubes.
- ✓ Verrines apéritives ....



Donnez-les lui à la cuillère.



Et n'oublie pas ma  
boisson préférée  
Zoé !

#### 4) En prenant les médicaments

Pour tous les enfants de moins de 6 ans, en raison du risque de fausses routes les gélules et les comprimés ne sont pas adaptés. Il faut privilégier les formes liquides (solutés).



Mais attention Mika !



##### A. Le médicament sous forme liquide, comment le donner ?

Donner un médicament à la seringue ou à la pipette n'est pas toujours adapté à la situation de l'enfant. Il peut y avoir des fuites aux commissures des lèvres, un reflux... compromettant ainsi l'action du traitement.

Donner un médicament trop liquide peut également provoquer des fausses routes médicamenteuses.



Comment  
faire ?

Il y a des solutions,  
regarde Zoé !



Il est alors conseillé de donner le médicament :

- ✓ à la cuillère.
- ✓ de l'épaissir avec une compote ou une poudre épaississante.

Et de penser, à prévenir l'enfant de la présence du médicament dans l'aliment pour le différencier de son alimentation repas.



Sais-tu Zoé que le pamplemousse  
est à éviter avec certains  
médicaments ?

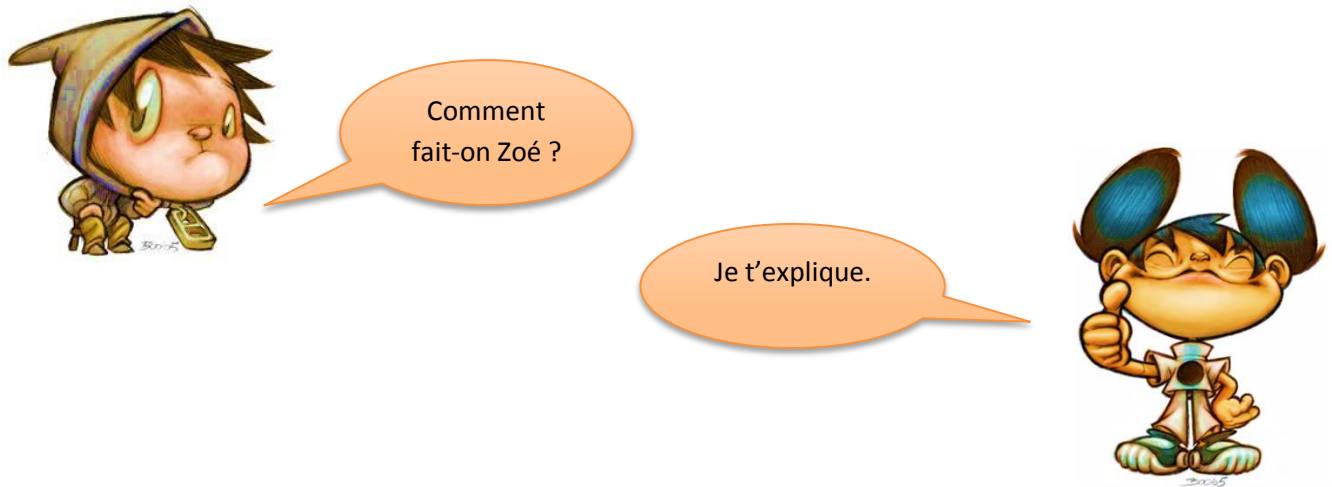
Oui Mika, je sais !  
Mon médecin me l'a dit.



**Ne pas oublier de signaler au médecin** au moment de la consultation les difficultés qu'a votre enfant pour manger ou boire.

## B. Comprimé, sachet, gélule, comment les donner ?

Comme souvent en pédiatrie, le médicament prescrit par le médecin n'existe pas sous la forme liquide. **Avec l'accord du médecin, du pharmacien**, on peut être autorisé à ouvrir les gélules, à broyer les comprimés.



### **Pour les comprimés il faut :**

- ✓ broyer le comprimé à l'aide d'un broyeur (acheté en pharmacie).
- ✓ prélever la valeur d'une cuillère à soupe d'aliment type bouillie, purée, compote, laitage, eau épaissie.
- ✓ Mélanger le médicament avec cet échantillon alimentaire.
- ✓ Le proposer à l'enfant en précisant la présence du médicament pour le différencier de son alimentation repas.

### **Pour les gélules, les sachets il faut :**

- ✓ Ouvrir la gélule, le sachet.
- ✓ prélever la valeur d'une cuillère à soupe d'aliment type bouillie, purée, compote, laitage, eau épaissie.
- ✓ Mélanger le médicament dans la petite portion d'aliment prélevé.
- ✓ Le donner à l'enfant en disant que le médicament est présent dans l'aliment pour le différencier de son alimentation repas.



**ATTENTION ZOE !**

Le risque de fausse route est  
aussi présent quand on  
prend son médicament.

**Penser à bien m'installer !**

Comme pour boire et manger.



## 5) L'hygiène autour du repas

### A. Précautions et hygiène de la bouche



Ne pas m'allonger aussitôt  
après le repas !  
Je préfère rester assise  
au moins 30 minutes  
pour éviter d'avoir des reflux.



**Après chaque repas :** il est important de se brosser les dents mais aussi d'éliminer tous les résidus alimentaires qui se logent dans la bouche.

**Pour le lavage des dents, on peut utiliser au choix :**

- ✓ Une brosse à dents électrique.
- ✓ Une brosse à dents à poils souples.
- ✓ Une brosse à picots, avec un peu de dentifrice.



La tête de la brosse doit être adaptée à la taille de la bouche de l'enfant.



Une bouche et des  
dents propres,  
c'est important!

**Astuce, si l'enfant ne supporte pas l'intrusion de la brosse, vous pouvez utiliser :**

- ✓ Une compresse imbibée d'eau.



**Pour le nettoyage de la bouche, s'il reste des résidus alimentaires, on peut utiliser :**

- ✓ Une brosse à picots pour nettoyer le palais et la paroi entre la gencive et la joue.
- ✓ Une compresse.

Les mouvements de la langue ne sont pas toujours suffisamment efficaces pour déloger des aliments qui peuvent rester collés au palais longtemps après le repas.

**Pour le rinçage,** quand l'enfant ne peut pas cracher, enlever le maximum de salive et de dentifrice à l'aide de la brosse ou de la compresse.



**ATTENTION ZOE !**

Le risque de fausse route est présent pendant les soins.

**Penser à bien m'installer !**

Assise sur une chaise à hauteur du lavabo ou dans mon fauteuil comme pour boire et manger.



## B. Conduites d'hygiène



**Il est indispensable de bien se laver les mains avec du savon :** ce sont les mains les premiers transmetteurs de microbes. Le lavage des mains concerne évidemment aussi bien l'aidant que l'enfant.

**Ne pas oublier un nettoyage de nez :** quand il est encombré ou quand il coule, avec du sérum physiologique ou un spray nasal. Les voies respiratoires sont ainsi bien dégagées et les risques de fausse route sont limités.





## IV) En cas de fausses routes, comment faire ?

Il peut arriver que, malgré l'adaptation de la texture des aliments et les positions favorisant un bon cheminement des bouchées, certains aliments pénètrent dans les voies aériennes. On peut alors réaliser des gestes simples permettant de rétablir une respiration efficace.

### 1) En cas de fausse-route peu importante :

Les efforts de toux peuvent éliminer les fragments alimentaires ou les gouttes de liquide, l'enfant se dégage tout seul.

**Si ces incidents se répètent et si la toux n'est pas suffisamment efficace**, il faut être vigilant quant à la survenue d'une infection respiratoire, nécessitant alors la prescription d'antibiotiques, voire de séances de kinésithérapie respiratoire.

**Si l'infection du poumon persiste**, il peut y avoir alors nécessité de rechercher par une fibroscopie un débris alimentaire.

### 2) En cas de blocage respiratoire complet :

Il faut pratiquer immédiatement les gestes de la manœuvre de HEIMLICH.

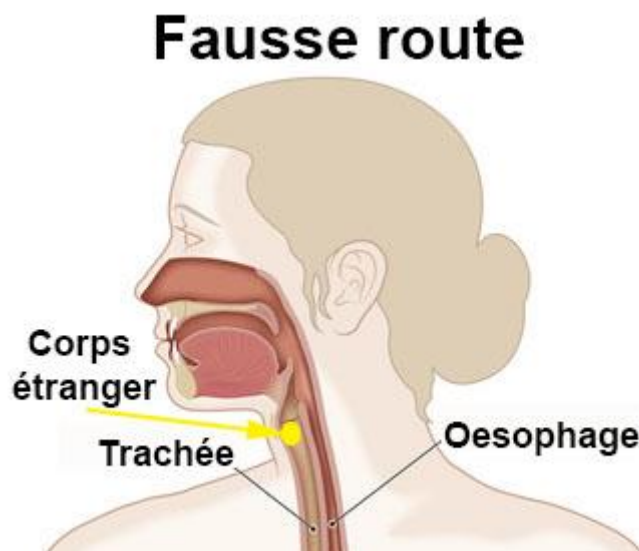


Figure 3 : obstruction de la trachée <sup>3</sup>

## A. La manœuvre de HEIMLICH

1. **Repérer le creux de l'estomac**, juste au-dessous du sternum, et mettre son poing au niveau de ce creux, entre le sternum et le nombril.



Figure 4 <sup>4</sup>

2. **Pour un adulte ou un enfant de plus de 1 an (station debout acquise)**, le sauveteur se place debout derrière lui et passe ses bras sous les siens.



Figure 5 <sup>5</sup>

3. **le sauveteur recouvre son poing fermé avec son autre main** et enfonce son poing d'un coup sec vers lui et vers le haut comprimant rapidement le ventre à plusieurs reprises de façon à provoquer une expiration rapide, jusqu'à ce que les voies aériennes soient libérées.



Figure 6 <sup>6</sup>

Bien sûr, n'oubliez pas de faire **le 15** (SAMU) le plus tôt possible afin qu'un médecin régulateur vous conseille par téléphone et vous envoie une équipe médicalisée.

**Si le sauveteur découvre la personne allongée**, voire inconsciente, sans que le bouche à bouche n'arrive à faire pénétrer de l'air dans les poumons, il installe rapidement la personne allongée sur le dos et se place à cheval sur elle. Assis au niveau de la ceinture de la personne, il peut appuyer vivement avec les poings, verticalement, de façon à réaliser la même manœuvre que dans le cas précédent. \*

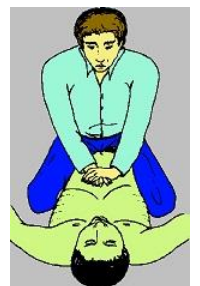


Figure 7 <sup>7</sup>

**Pour une personne seule, pouvant se lever**, la manœuvre peut être réalisée en se plaçant derrière le dossier d'une chaise, en se penchant en avant et en appuyant vivement le ventre sur le dossier de la chaise. \*



Figure 8 <sup>8</sup>

**Pour une personne en fauteuil roulant, ne pouvant pas se lever,** la manœuvre peut être réalisée en se plaçant derrière le dossier du fauteuil, en passant ses bras autour de la personne, en serrant son poing gauche dans sa main droite au niveau de l'estomac et en comprimant vivement le ventre de la personne dans un mouvement de bas en haut.



Figure 9<sup>9</sup>

## B. La manœuvre pour un petit enfant ou un bébé

Il faut placer le petit enfant à plat ventre sur ses genoux ou sur son avant-bras pour un bébé avec les doigts de part et d'autre de sa bouche.

Avec le plat de l'autre main, donner une à 5 tapes entre les omoplates, elles peuvent ébranler l'air contenu dans les poumons et déplacer le corps étranger jusqu'à permettre la reprise de la respiration.

Si les 5 tapes dans le dos ont été inefficaces, il faut appliquer 5 compressions thoraciques.



Figure 10 : désobstruction des voies aériennes chez le nourrisson<sup>10</sup>

**Dans le cas d'un accident grave,** il faut, dès que possible, prévenir ou faire prévenir un service d'urgences (**le 15** pour le SAMU, **le 112** pour l'appel d'urgence européen) en indiquant clairement l'adresse complète (nom de rue, numéro dans la rue, ville, étage), le numéro de téléphone et la nature de l'accident.



# V) Equilibre et plaisir

---

## 1) Alimentation et équilibre nutritionnel

Manger, d'un point de vue nutritionnel, permet de couvrir les besoins essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Tous les aliments, par leur variété et leur complémentarité, participent à l'équilibre nutritionnel.

En pratique, il est conseillé de consommer :

### **Au petit déjeuner :**

- ✓ Un produit laitier : lait, yaourt, suisses, fromage blanc, crèmes.
- ✓ Un produit céréalier : pain, biscottes, biscuits, céréales, brioche, pain au lait, farine infantile...
- ✓ Eventuellement un fruit, une compote ou du jus de fruits.

Si votre enfant n'a pas pris de lait ou de jus de fruits, penser à l'hydrater avec un peu d'eau.

### **Aux repas principaux :**

- ✓ De la viande ou du poisson ou des œufs (*jusqu'à l'âge de 6 ans, il est inutile de donner de la viande au dîner*).
- ✓ Un produit céréalier : des féculents (pomme de terre, pâtes, riz, semoule, légumes secs) ou du pain.
- ✓ Un légume en accompagnement de la viande et /ou en entrée.
- ✓ Un produit laitier : yaourt, suisses, fromage blanc, crème ou fromage.
- ✓ Un dessert : fruit ou gâteau ou crème.
- ✓ Des matières grasses : beurre, huile, crème fraîche.
- ✓ Une boisson.

### **Au goûter :**

- ✓ Un produit laitier : lait, yaourt, suisses, fromage blanc, crème.
- ✓ Un produit céréalier : pain, biscottes, biscuits, céréales, brioche, pain au lait.
- ✓ Un fruit ou une compote en supplément ou en remplacement du produit céréalier.
- ✓ Une boisson.





Comment faire,  
si j'ai du mal à  
mastiquer ?

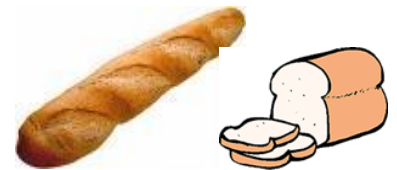


Il y a des solutions.  
Regarde !

Les difficultés pour mastiquer ou pour déglutir rendent compliquée la consommation de certains aliments comme le pain, les viandes, les crudités, les fruits crus... Il est indispensable de savoir compenser et remplacer ces aliments pour éviter les carences.

### **Le pain :**

Au petit déjeuner : le pain peut être remplacé par de la farine infantile, des biscuits écrasés dans du lait, une semoule au lait.



Aux repas principaux : si votre enfant ne peut manger du pain, proposez-lui toujours dans son menu, un féculent comme les pommes de terre, pâtes, légumes secs... écrasés ou mixés avec des légumes.

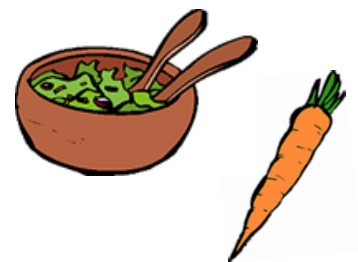
### **Les viandes :**

Elles peuvent être hachées, servies avec de la sauce, ou mixées avec des légumes et des pommes de terre.



### **Les crudités :**

Source de vitamines et de fibres, elles sont souvent absentes des menus et pourtant il suffit de les mixer. Ajoutez un filet d'huile, des épices et au besoin une poudre épaississante.



### **Les fruits crus :**

Consommés crus, les fruits sont plus riches en vitamines. Vous pouvez les mixer et les préparer en compote, en smoothie, en milkshake. Il est aussi possible de les donner en jus et de les épaissir avec une poudre épaississante.



**LES PETITS POTS :**  
ce n'est plus de  
mon âge !



Si votre enfant ne peut manger que des aliments de texture mixée, **sachez que les petits pots ne sont pas adaptés pour les enfants de plus de 18 mois**. Il est préférable que vous prépariez vous-même son repas.

Je préfère manger comme  
vous... même s'il faut mixer  
mon repas ! C'est meilleur !



## 2) Alimentation et plaisir

Manger est un des plaisirs de la vie. Bien que votre enfant ait des difficultés pour déglutir, aucune raison de le priver de la convivialité d'un repas , du plaisir de manger des plats joliment présentés, de découvrir des goûts nouveaux et des sensations gustatives différentes. Dans la dernière partie de cet ouvrage, nous vous proposons quelques recettes à partager en famille.



## VI) Recettes, matériel, hygiène

---

### 1) Comment réaliser un repas mixé « chez soi »



#### **Choix du mixeur :**

- ✓ La puissance du mixeur doit être au minimum de 600 watt.
- ✓ Plus le bol du mixeur est petit, plus le mixage est facile.

#### **Précautions d'hygiène :**

- ✓ Se laver les mains au savon.
- ✓ Installer votre mixeur sur un plan de travail non encombré et propre.
- ✓ Avant l'utilisation, laver le bol du mixeur et l'essuyer avec un torchon propre.
- ✓ Ne jamais mixer des restes présents dans votre réfrigérateur.

#### **Comment mixer :**

- ✓ Faire cuire les aliments.  
*Eviter les fritures qui rendent les aliments plus secs et durs.*  
*Pour les viandes qui sont plus difficiles à mixer, préférer les cuissons au court bouillon.*
- ✓ Mixer en 2 temps : couper les aliments encore chauds en petits morceaux. Les mixer puis ajouter le liquide (lait, bouillon, jus de fruits...) et mixer de nouveau.
- ✓ Ajuster la texture : si le mixé est trop épais, ajouter du liquide. S'il est trop liquide, ajouter de la poudre épaississante.
- ✓ Juste après le mixage, nettoyer le bol du mixeur et le plan de travail.
- ✓ Jeter le reste du mixé non consommé.

## 2) Recettes

Les recettes conviennent aux enfants de plus d'un an ainsi qu'à toute la famille.

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Potage, soupe et velouté          | p. 28 à 30 |
| Entrées et/ou verrines apéritives | p. 31 à 34 |
| Viandes, poissons                 | p. 36 à 37 |
| Légumes et garnitures             | p. 38      |
| Fromages                          | p. 39      |
| Desserts                          | p. 40 à 44 |

## ***Potage de carottes au curry***

Préparation : **20 min**

Cuisson : **30 min**

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ~ 1kg de carottes
- ~ 2 oignons
- ~ 1 grosse poignée de riz
- ~ 20 cl de Crème fraîche
- ~ 1 bouillon cube de volaille
- ~ poivre
- ~ 1 cuillère à café de Curry

Eplucher les carottes et les oignons. Les couper en rondelles

Faire revenir les oignons puis les carottes. Ajouter le curry.

Couvrir avec 1.5 litres d'eau.

Ajouter le bouillon cube de volaille, le riz. Poivrer.

Cuire 30 min. Une fois cuit, mettre l'ensemble dans le mixeur. Mixer.

Ajouter de la crème et mixer de nouveau.



## ***Soupe de tomates au basilic***

Préparation : **15 min**

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ~ 4 tomates
- ~ ¼ de poivron rouge ou jaune
- ~ 2 c à soupe d'huile d'olive
- ~ 2 feuilles de basilic
- ~ Sel
- ~ Poivre



Laver les tomates et le poivron.

Retirer la peau des tomates et du poivron avec un couteau éplucheur à tomates ou en les plongeant dans l'eau bouillante (30 secondes pour les tomates et 1 minute pour les poivrons).

Retirer les pépins des tomates et du poivron. Les couper en morceaux puis les mettre dans le mixeur.

Ajouter l'huile d'olive et le basilic. Saler, poivrer et mixer.

## ***Velouté provençal***

Préparation : **10 min**

Cuisson : **15 min**

### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 2 tomates
- 1 poivron jaune
- 2 courgettes
- 20 cl de lait concentré non sucré ou de crème fraîche liquide.
- 1 cube de bouillon aux légumes
- 1 cuillère à soupe de basilic ciselé
- 300 ml d'eau



Laver les légumes.

Eplucher les courgettes et les couper en morceaux.

Retirer la peau des tomates et du poivron avec un couteau éplucheur à tomates ou en les plongeant dans l'eau bouillante (30 secondes pour les tomates et 1 minute pour les poivrons).

Retirer les pépins des tomates et du poivron. Les couper en morceaux.

Dans 300ml d'eau, ajouter les légumes, le cube de bouillon de légumes et le basilic. Faire cuire 15 minutes.

Mettre les légumes dans le mixeur. Mixer. Ajouter le bouillon, le lait concentré non sucré ou la crème fraîche et mixer de nouveau.

Le velouté peut se déguster froid ou chaud.

## ***Mousse de courgettes, cappuccino de chèvre au basilic.***

Préparation : **25 min**

Cuisson : **15 min**

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

### **Pour la mousse de courgettes :**

- ~ 2 belles courgettes à peau fine
- ~ 2 échalotes
- ~ 10 cl de crème
- ~ 1 cube de bouillon de légumes
- ~ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ~ Sel poivre

### **Pour la mousse de chèvre :**

- ~ 125g de chèvre frais type Petit Billy
- ~ 20 cl de crème
- ~ 3 feuilles de basilic
- ~ poivre



Faire fondre le cube de bouillon dans 30 cl d'eau bouillante.

Laver et essuyer les courgettes. Les peler et retirer les pépins avec une cuillère.  
Les couper en morceaux.

Eplucher et émincer finement les échalotes.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter les échalotes et les faire revenir en remuant pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les courgettes.

Verser le bouillon, mélanger, saler et poivrer. Faire cuire en remuant, sur le feu modéré, pendant une dizaine de minutes. Egoutter et mettre l'ensemble dans le mixeur. Ajouter 10 cl de crème et mixer. Réserver le mélange dans un plat.

Mettre dans le bol mixeur 20 cl de crème restante, le chèvre frais et le basilic. Ajouter une pincée de poivre et mixer.

Répartir la mousse de chèvre dans des verres hauts et garnir avec la mousse courgettes.

## ***Rillettes de saumon***

Préparation : **10 min**

Cuisson : **10 min**

### Ingrédients :

- ~ 125 g de saumon fumé en morceaux
- ~ 100 ml de crème fraîche liquide
- ~ 350 g de saumon frais
- ~ ½ jus de citron
- ~ 1 c à soupe d'huile d'olive
- ~ sel et poivre



Faire cuire le saumon frais dans un court bouillon de poisson. Egoutter.

Dans le mixeur, mettre le saumon fumé, le saumon cuit, le jus de citron, l'huile d'olive. Mixer. Ajouter la crème et mixer de nouveau.

Saler, poivrer et conserver au frais.

## ***Avocat au piment d'Espelette***

Préparation : **10 min**

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ~ 1 avocat
- ~ 1 yaourt de soja
- ~ 1 citron
- ~ Piment d'Espelette
- ~ Sel
- ~ Poivre

Laver et éplucher l'avocat.

Le couper en morceaux et le mettre dans le mixeur.

Dans le mixeur, ajouter le yaourt, un filet de jus de citron, une pincée de piment d'Espelette.

Saler, poivrer et mixer.



## ***Smoothie betterave et pomme***

Préparation : **10 min**

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ~ 100 g de betteraves cuites
- ~ 2 pommes
- ~ 20 ml de jus de pomme
- ~ 1 cuillère à soupe de miel
- ~ épaississant



Laver et éplucher les pommes.

Couper les betteraves et les pommes en dés.

Les placer dans le mixeur avec le miel. Mixer.

Ajouter progressivement le jus de pomme. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Ajouter au besoin de l'épaississant si le mélange est trop liquide pour votre enfant.

## ***Porc mixé sauce curry***

Préparation : **15 min**

Cuisson : **25 min/ 15 min à l'autocuiseur**

### Ingrédients (pour 1 personne) :

- ~ 100 g de longe de porc
- ~ 1 carotte
- ~ 1 petit oignon
- ~ 1 bouillon cube de volaille
- ~ 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ~ Curry



Laver la carotte et l'éplucher. La couper en petits dés.

Eplucher l'oignon et le couper en morceaux.

Couper la viande en petits morceaux.

Dans une casserole, faire chauffer un demi-litre d'eau. Y ajouter le bouillon cube. Le laisser se dissoudre. Ajouter les légumes et la viande. Faire cuire pendant 25 minutes après le début de l'ébullition (15 minutes à l'autocuiseur).

Après cuisson, mettre la viande, les légumes égouttés, la crème fraîche et une pincée de curry dans le mixeur.

Au besoin, ajouter un peu de bouillon pour obtenir la bonne texture. Rectifier si nécessaire l'assaisonnement avec du sel et de poivre.

Accompagner la viande de légumes en purée ou écrasés en fonction de votre enfant.

## ***Poisson mixé***

Préparation : **5 min**

Cuisson : **5 min**

### Ingrédients (pour 1 personne) :

- ~ 120 g de filet de poisson sans arête
- ~ 1 c à soupe de crème fraîche liquide
- ~ 1 filet de citron
- ~ Sel, poivre



Mixer le poisson cru par pulsions.

Lorsque le poisson est finement mixé, ajouter la crème fraîche et un filet de citron. Saler, poivrer et mixer de nouveau.

Mettre le mélange dans un ramequin à haut bord que vous avez huilé. Envelopper le ramequin dans un film plastique supportant la chaleur.

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y plonger le ramequin. Laisser cuire 5 mn.

Retirer le film plastique. Démouler et servir avec une sauce.

## ***Volaille mixée aux champignons***

Préparation : **15 min**

Cuisson : **20 min/ 10 min à l'autocuiseur**

### Ingrédients (pour 1 personne) :

- ~ 100 g d'escalope de poulet ou de dinde
- ~ 50 g de champignons
- ~ 1 cuillère à soupe d'olive
- ~ 1 bouillon cube de volaille
- ~ 1 cuillère à soupe de crème fraîche



Laver les champignons. Les couper en lamelles.

Couper la viande en petits morceaux.

Dans une casserole, faire chauffer un demi-litre d'eau. Y ajouter le bouillon cube. Le laisser se dissoudre.

Faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, les champignons puis la viande. Ajouter le bouillon et laisser cuire pendant 20 minutes (10 minutes à l'autocuiseur).

Après cuisson, mettre la viande, les champignons égouttés, la crème fraîche dans le mixeur.

Au besoin, ajouter un peu de bouillon pour obtenir la bonne texture. Rectifier si nécessaire l'assaisonnement avec du sel et de poivre.

Accompagner la viande de légumes en purée ou écrasés en fonction de votre enfant.

## ***Flan de légumes***

Préparation : **20 mn**

Cuisson : **25 mn**

### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- ~ 2 tomates
- ~ 2 courgettes
- ~ 1 oignon
- ~ Persil
- ~ 20 cl de crème fraîche
- ~ 2 c à soupe bombées de maïzena
- ~ 4 œufs
- ~ 70 g de gruyère râpé
- ~ Sel, poivre



Préchauffer votre four à 140°C (th .4/5).

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et plonger les tomates 30 secondes.

Les plonger ensuite 2 minutes dans l'eau glacée pour stopper la cuisson.

Avec le couteau d'office, retirer le pédoncule puis tirer délicatement sur la peau.

Couper la tomate en 4 puis retirer les pépins.

Eplucher les courgettes et les couper en morceaux.

Emincer l'oignon et le persil.

Faire cuire les légumes dans une sauteuse avec 1 filet d'huile d'olive pendant 10 min.

Mettre dans le mixeur, les œufs et la crème. Mixer. Ajouter la maïzena. Mixer de nouveau.

Ajouter les légumes, le gruyère. Saler et poivrer. Mixer l'ensemble.

Faire cuire environ 25 minutes à 140°C (th.4/5) dans des empreintes de moule en silicone ou dans des ramequins au bain marie.

Pour éviter la formation d'une peau, vous pouvez recouvrir les ramequins d'un film plastique spécial four.

## ***Dip au camembert***

Préparation : **10 minutes**

Réfrigérateur : **1 heure**

### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- ~ 1 camembert bien fait
- ~ 130 g mascarpone
- ~ 3 cuillères à soupe crème fraîche
- ~ 1 gousse d'ail
- ~ Sel et poivre



Retirer la croûte du camembert. Le mettre dans le bol du mixeur avec le mascarpone et la crème fraîche. Lorsque le mélange est homogène, ajouter l'ail haché, du sel et du poivre. Mixer de nouveau.

Répartir la crème dans quatre petites coupelles ou verrines.

Réserver le dip au moins 1 heure au réfrigérateur. Veiller à le sortir 15 minutes avant de le déguster pour qu'il soit bien frais, tout en restant souple.

## ***Panna Cotta sauce carambar***

Préparation : **15 min**

Cuisson : **10 min**

### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- ~ 25 cl de crème liquide
- ~ 25 cl de lait
- ~ 2 feuilles de gélatine
- ~ 1 extrait de vanille
- ~ 70 g de sucre en poudre
- ~ Quelques gouttes d'amande amère liquide
- ~ Quelques gouttes d'extrait de vanille

### **Pour le nappage carambar :**

- ~ 16 carambars (caramel ou nougat au choix)
- ~ 20 cl de crème entière liquide



Pour la panna cotta :

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide.

Faire chauffer dans une casserole la crème et le lait. En mélangeant au fouet, ajouter la gélatine égouttée puis le sucre. Mélanger et faire frémir quelques minutes. Ajouter quelques gouttes d'amande amère et d'extrait de vanille. Verser dans des verres et mettre au réfrigérateur.

Pour le nappage au carambar :

Faire tiédir la crème à feu doux. Ajouter les carambars en mélangeant jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Laisser tiédir et recouvrir le dessus des verres de panna cotta.

Laisser plusieurs heures au réfrigérateur avant de déguster.

Vous pouvez remplacer la gélatine par 1 cuillère à café d'agar agar que vous ajoutez directement au mélange crème, lait.

## ***Smoothie aux pommes***

Préparation : **10 min**

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ~ 250 ml de lait
- ~ 4 grosses pommes
- ~ 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- ~ ½ jus de citron
- ~ 8 biscuits type petits-beurre



Peler les pommes, les couper en 4, ôter le cœur et les pépins.

Mettre les quartiers de pommes dans un bol du mixeur.

Y ajouter le sucre, les biscuits en morceaux. Mixer. Ajouter le jus de citron et le lait. Mixer de nouveau.

Verser dans des verres et mettre au frais.

## ***Verrine de fromage blanc à la fraise***

Préparation : **15 min**

### Ingrédient (pour 4 personnes) :

- ~ 250 g de fromage blanc 40 % MG
- ~ 250 g de fraises
- ~ 4 c à soupe de miel liquide
- ~ 3 c à soupe de sucre
- ~ 1 c à café de sirop de menthe

Mixer les fraises et le sirop de menthe puis les passer au tamis pour récupérer le jus filtré.

Mélanger le fromage blanc, le miel et le sucre puis le jus de fraises.

Verser le mélange dans des verres à cocktails.



## Crème Brûlée au potimarron

Préparation : **30 min**

Cuisson : **15 + 35 min**

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ~ 150 g de potimarron
- ~ 1 l d'eau
- ~ 3 œufs
- ~ 100 ml de crème fraîche
- ~ 100 ml de lait
- ~ 50 g de sucre semoule
- ~ 1 cuillère à soupe de cassonade (sucre roux)



Eplucher et coupez en gros cubes le potimarron. La peau du potimarron se détache plus facilement en mettant le potimarron au four thermostat 6.

Faites les cuire dans une grande casserole avec l'eau à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.

Egoutter et mixer comme un potage. Pour une texture lisse, passer la purée dans une étamine (passoire avec un tamis fin). Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 160 ° (thermostat 5/6)

Battre 2 œufs entiers et 1 jaune d'œuf avec le sucre. Ajouter la crème fraîche et le lait. Mélanger la purée de potimarron au mélange. Remplir les ramequins et faire cuire au bain marie pendant 35 minutes. Laisser refroidir.

Saupoudrer les crèmes de cassonade et passer 1 minute au four thermostat grill puis déguster.

## ***Smoothie de fruits***

Préparation : **10 min**

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 ml de smoothie de fruits (acheté au rayon frais)
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- 2 sachets de sucre vanille
- 2 c à soupe de sucre
- Poudre épaississante

Mettre dans le bol mixeur le smoothie, le fromage blanc, le sucre. Mixer.

Ajouter la poudre épaississante pour obtenir la bonne texture.

Pour des smoothies de fruits acides (abricots, framboises...), il est possible d'ajouter plus de sucre.



## Références bibliographiques

Groupe d'orthophonistes : AZEMA D., BARRIERE O., GAUTIER C., LELEU E., NOËL M., RAIMBAULT P., VINIT C. – Fiche technique n° 65 « Conseils pour les patients souffrant de troubles de la déglutition dans les maladies neurologiques ». *La lettre du neurologue – vol. X n° 9 – novembre 2006.*

CHU LIMOGES – « troubles de la déglutition dans l'accident vasculaire cérébral. Détection et conduite à tenir ».

DE GIETER M. – « les troubles de la déglutition en 10 questions » Brugmann Dysphagia Group.

DESSAIN – GELINET K. – « difficultés d'alimentation et de déglutition » source : « déficiences motrices et situations de handicap » - ed. APF – 2002. \*

HOPITAUX DE SAINT MAURICE – « Troubles de la déglutition. Prévention des fausses routes dans les atteintes neurologiques chez l'adulte ». *Collection prévention.*

LE METAYER M. – « Rééducation cérébro-motrice du jeune enfant. Education thérapeutique ». *Masson 2ème édition. Collection de kinésithérapie pédiatrique.*

SENEZ C. – « Rééducation des troubles de l'alimentation et de la déglutition ». *Solal collection le monde du verbe.*

SIDOBRE P., CHEVALLIER C., SORIANO G., PUECH M. – <sup>2</sup> « Saveurs partagées : la gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition ». 80 recettes hachées et mixées. *Solal.*

## Illustration

[Bidulz.com](http://www.bidulz.com) : pour les personnages

<sup>1</sup> Schéma modifié à partir de <http://www.orl-marseille.com/soins/deglut-anat.htm>

<sup>2</sup> A partir de VW+ SCoM

[http://www.chutoulouse.fr/IMG/pdf/01j\\_clan\\_troubles\\_deglutition\\_woisard\\_soriano.pdf](http://www.chutoulouse.fr/IMG/pdf/01j_clan_troubles_deglutition_woisard_soriano.pdf)

<sup>3</sup> <http://www.docteurcllic.com/symptome/fausse-route.aspx>

<sup>4 5 6</sup> <http://www3.chu-rouen.fr/Internet/votresante/heimlich/>

<sup>7</sup> <http://cesusamu.chez.com/appligos/gestes/heimlich.html>

<sup>8</sup> <http://www.linternaute.com/homme/pratique/sante/gestes-d-urgence/1402/etouffement-avec-un-aliment.html>

<sup>9</sup> <http://www.imso.be/Inlichtingen-resources/Textesinfos/deglutition7.htm>

<sup>10</sup> [http://www.toujourspret.com/techniques/secourisme/lexique/E/etouffement\\_bebe.php](http://www.toujourspret.com/techniques/secourisme/lexique/E/etouffement_bebe.php)

<http://www.harmoniesante.com> : pour l'assiette santé visuelle et appétissante p 29

Les photographies ont été réalisées par l'équipe pluridisciplinaire « Oralité » du Centre Rey-Leroux.

## Remerciements

Remerciements aux enfants et aux parents pour leur confiance et leur soutien, aux équipes du Centre Rey-Leroux pour leur aide, aux secrétaires pour les tirages préparatoires, à la qualitiennne pour ses conseils, aux professionnels du centre Rey-Leroux pour la relecture du livret, à l'atelier de reprographie pour les tirages du document, à Nicolas MELLUL (masseur-kinésithérapeute, ostéopathe) pour la transmission de ses connaissances et de son expérience professionnelle et à la direction du centre REY-LEROUX pour nous avoir permis de réaliser ce document.

Un grand merci à toute l'équipe de la cuisine pour l'élaboration des recettes choisies et la réalisation des photos.

Ce document est le fruit d'une collaboration entre professionnels pour permettre à tout public d'identifier et de prévenir les fausses routes chez les enfants atteints ou non de troubles de la déglutition.

### **Comité de rédaction**

DENOT Jean-Albert (ergothérapeute)

DODEMAN Katy (masseur-kinésithérapeute)

ELIE Anne-Laure (orthophoniste)

FEUGUEUR Joël (chef de cuisine)

GASTEL Hélène (ergothérapeute)

GRANDSART Annie (psychomotricienne)

JAUPITRE Nathalie (diététicienne)

LE MANAC'H Karine (infirmière)

MARTIN Laurence (monitrice-éducatrice)

Premier tirage février 2013



## Enquête de satisfaction (feuille détachable)

*Votre avis nous intéresse.*

*Si vous le souhaitez et quand vous le pouvez, merci de répondre à ces quelques questions. Vos réponses nous permettront de savoir si ce document est utile et nous aideront à y apporter d'éventuelles modifications lors d'une prochaine édition.*

*Vous pouvez détacher ce questionnaire, le compléter et le retourner au choix par le biais du cahier de liaison ou à l'adresse suivante :*

Association REY-LEROUX  
Le Carfour  
35340 LA BOUEXIERE

1. **Nom** (facultatif) :

2. Vous êtes : ☐ la mère ☐ le père ☐ autre

3. Votre enfant a : ..... ans

4. Le livret vous a-t-il été utile ?

☐ oui

☐ non

Pourquoi : .....

5. La première lecture vous a-t-elle : (plusieurs réponses possibles)

☐ informé(e)

☐ déstabilisé(e)

☐ aidé(e)

☐ accompagné(e)

☐ découragé(e)

☐ déplu(e)

☐ rassuré(e)

☐ inquiété(e)

☐ Autre.....

6. **Commentaire** : .....

.....

.....

