

# Parler des problèmes de déglutition avec votre médecin de famille

## PRÉPARATION DE VOTRE VISITE

Votre médecin de famille peut vous aider à comprendre si vos troubles de déglutition indiquent que vous avez un problème de santé appelé « dysphagie ». Les conseils suivants sont destinés à vous aider à vous préparer pour votre visite.

### AVANT VOTRE VISITE

1. Remplissez l'outil d'évaluation de la déglutition EAT-10 (page 2) et planifiez de partager vos résultats avec votre médecin.
2. Entourez les symptômes que vous éprouvez parmi les symptômes ci-dessous, puis faites-en part à votre médecin pendant votre visite.

## QU'EST-CE QUE LA DYSPHAGIE?

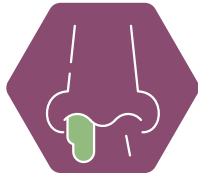
La dysphagie est le terme médical pour les troubles de déglutition. Il est important de parler de vos problèmes de déglutition avec votre médecin pour aider à déterminer si vous êtes atteint de dysphagie.



Difficulté à enclencher une déglutition ou plusieurs tentatives pour avaler une bouchée



Étouffement ou toux en mangeant ou en buvant



Aliments ou boissons qui se retrouvent dans le nez ou la trachée



Aliments ou boissons qui sortent de la bouche lorsqu'on mange ou boit



Difficulté à avaler la salive menant possiblement à un écoulement de salive



Nourriture souvent restante dans la bouche ou la gorge après l'ingestion



Voix qui sonne comme un gargouillis ou qui sonne « humide » lorsqu'on parle après avoir avalé des aliments ou des boissons



Déglutition douloureuse



Pneumonie ou infections thoraciques fréquentes



Perte de poids liée à une consommation réduite d'aliments et de boissons

## PENDANT VOTRE VISITE

Votre médecin voudra comprendre les types de symptômes que vous éprouvez. Faites-lui part des symptômes ci-dessus.

## VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE BEAUCOUP DE QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN. N'HÉSITEZ PAS À POSER LES QUESTIONS SUIVANTES :

- Selon vous, qu'est-ce qui pourrait causer mes problèmes de déglutition?
- Qui peut m'aider à gérer mes problèmes de déglutition?
- Que puis-je faire pour aider à gérer mes problèmes de déglutition chez moi?
- Où puis-je aller pour en savoir plus sur la dysphagie et les problèmes de déglutition?



Si vous avez de la difficulté à boire des liquides ordinaires, comme l'eau, le café, le thé et le jus, demandez à votre médecin si ThickenUP<sup>MD</sup> Clear, un épaississant instantané pour boissons et aliments, pourrait vous convenir.

Pour en savoir plus, visitez le site [www.nestlehealthscience.ca/fr/dysphagiacaire](http://www.nestlehealthscience.ca/fr/dysphagiacaire)

# EAT-10: Outil d'évaluation de la déglutition

NOM DE FAMILLE

PRÉNOM

SEXE

ÂGE

DATE

## OBJECTIF :

EAT-10 aide à évaluer les difficultés de déglutition.

Nous vous recommandons de vous adresser à votre médecin pour tout traitement de vos symptômes.

## A. INSTRUCTIONS :

Répondez à chaque question en indiquant le nombre de points dans les cases.

Dans quelle mesure rencontrez-vous les problèmes suivants ?

### 1 Mon problème de déglutition m'a fait perdre du poids.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 6 Avaler est douloureux.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 2 Mon problème de déglutition retentit sur ma capacité à prendre mes repas à l'extérieur.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 7 Le plaisir de manger est affecté par mes problèmes de déglutition.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 3 Avaler des liquides me demande un effort supplémentaire.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 8 Lorsque j'avale, des aliments se bloquent dans ma gorge.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 4 Avaler des aliments solides me demande un effort supplémentaire.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 9 Je tousse quand je mange.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 5 Avaler des comprimés me demande un effort supplémentaire.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

### 10 Cela me stresse d'avaler.

0 = aucun problème

1

2

3

4 = de sérieux problèmes

## B. SCORE :

Additionnez le nombre de points et indiquez votre score total dans les cases.

**Score total** (max. 40 points)

## C. LA PROCHAINE ÉTAPE :

Si le score EAT-10 est supérieur ou égal à 3, il est possible que vous ayez des problèmes pour avaler efficacement et en toute sécurité. Nous vous recommandons d'en discuter avec votre médecin.

**Référence :** La validité et la fiabilité du EAT-10 ont été éprouvées.

Belafsky PC, Mouadeb DA, Rees CJ, Pryor JC, Postma GN, Allen J, Leonard RJ. Validity and Reliability of the Eating Assessment Tool (EAT-10). Annals of Otolaryngology & Laryngology 2008;117(12):919-924.

