**Conseils en cas de troubles de la déglutition**

La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent rendre plus difficile la déglutition et/ou la mastication. **En cas de risques de fausses routes voici quelques conseils :**

* Mangez des aliments fortement salés ou sucrés,
* Le jus de citron, le vinaigre, les produits acidulés ou les épices peuvent aider à la reconnaissance en bouche et donc faciliter la déglutition (sauf contre-indication après certains traitements),
* La température des aliments aide également à contrôler la déglutition : les aliments bien chauds ou glacés sont plus facilement identifiés et avalés que les aliments tièdes
* Faites attention à la consistance des aliments : ils doivent avoir une texture lisse et uniforme (potage épais, purée de légumes, flan, fromage blanc...)
* Les produits épais sont plus faciles à avaler car ils restent compacts dans la bouche, en revanche, les boissons plus fluides arrivent très rapidement dans la gorge et risquent de provoquer des « fausses routes»
* Utiliser l’eau gazeuse comme boisson limite les risques de fausses routes.
* Si les fausses routes persistent les boissons peuvent être épaissies à l’aide de poudre épaississante (que vous trouverez en pharmacie) jusqu’à la consistance de sirop épais ou de crème (demander conseil à la diététicienne)

* Supprimez tous les aliments qui se dispersent en bouche à base de petits morceaux (carottes râpées, petits pois, riz, maïs...) ou de gros grains (semoule de couscous...) ou qui se décomposent dans la bouche (biscotte, biscuits secs...)
* Les aliments composés d’éléments de textures différentes (potage avec petits pâtes ou petits morceaux) sont également fortement déconseillés.