

“ Attaque cérébrale : “L’alimentation a un impact direct sur la récupération post-AVC””

De nombreuses victimes d’accident vasculaire cérébral (AVC) souffrent ensuite de dysphagie, soit une sensation de blocage à la déglutition. Cela peut conduire ces malades à une dénutrition, et engendrer des problèmes de santé. Comment l’expliquer ? Quelles solutions pour y remédier ? On en parle avec Lucie Borjon, experte en dysphagie.



La dysphagie est une sensation de gêne ou d’obstacle à la progression des aliments ou d’un liquide au cours de la déglutition. Elle peut être persistante ou survenir par intermittence et expose la personne à un risque d’étouffement, de malnutrition et de déshydratation.

Environ 50 % des patients victimes d’AVC seraient touchés par une dénutrition comment l’expliquer ?

Un AVC a des conséquences graves, c’est même la cause la plus fréquente de handicap non traumatique dans le monde. Les séquelles vont dépendre de l’endroit du cerveau touché et de la gravité des dommages. Parmi les capacités pouvant être altérées, il y a la fonction de déglutition qui peut se retrouver endommagée, allant d’une difficulté à déglutir à une incapacité complète à avaler. En conséquence, les sujets concernés peuvent commencer à perdre du poids et finir par souffrir de dénutrition.

Accident vasculaire cérébral : “L’organisme a besoin d’énergie pour se réparer”

Pourquoi est-ce important d’y remédier rapidement ?

Il est important de prendre rapidement les choses en mains car l’alimentation a un impact direct sur la récupération post-AVC. En effet, l’organisme a besoin d’énergie pour se « réparer » après une attaque cérébrale, et une malnutrition ou dénutrition freinera de manière importante voire permanente ce rétablissement. Il est donc primordial de mettre en place des solutions pour que la personne puisse continuer de s’alimenter en garantissant des apports nutritionnels adéquats. Il faut en l’occurrence atteindre 30 à 40 kcal et 1,2 à 1,5 g de protéines par kilo et par jour. Une personne de 65 kg doit donc avoir un apport journalier de 1.950 kcal minimum et d’au moins 78 grammes de protéines.

Quelles sont les méthodes à mettre en place pour retrouver une « bonne » alimentation ?

Plusieurs alternatives sont possibles en fonction des besoins de la personne. Il faut dans un premier temps adapter la consistance des aliments afin de minimiser les risques d’étouffement et d’aspirations, puis de travailler sur l’enrichissement de l’alimentation afin d’apporter les apports protéino-énergétiques nécessaires à la bonne récupération du patient.

Si l’alimentation classique ne le permet pas car la personne consomme des textures modifiées, il faut enrichir l’alimentation sans augmenter les quantités, et proposer des collations pour privilégier des apports tout au long de la journée. On peut également avoir recours à une complémentation nutritionnelle orale si la personne n’arrive vraiment plus à s’alimenter. Enfin, il est également possible de travailler avec un orthophoniste pour la rééducation de la fonction de déglutition.

Alimentation post-AVC : privilégier les matières grasses végétales

Quels types d’aliments sont particulièrement importants ? Pourquoi ?

Pour prévenir une récurrence, il faut suivre les recommandations nutritionnelles classiques, à savoir : cinq fruits et légumes par jour, et notamment trois portions de légumes verts (ex : des crudités, un légume cuit d’accompagnement, un potage) ; une portion de féculents à chaque repas (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pain). Il faut également manger des légumes secs au moins une fois par semaine (haricots blancs, lentilles, pois cassés, etc). Concernant les produits laitiers, c’est trois portions par jour dont une portion au plus de fromage. Pour la viande, il faut choisir les morceaux les plus maigres (la volaille sans la peau, le lapin, le veau en rôti, en escalope, le bœuf en rôti ou steak, le porc en rôti ou

"escalope") et privilégier les poissons deux à trois fois par semaine dont une fois des poissons gras (maquereau, saumon, sardine, truite). Les coquillages et crustacés peuvent apparaître une fois par semaine au menu mais attention à limiter les accompagnements de types beurre et mayonnaise. Il est également recommandé de consommer trois à quatre œufs par semaine seuls ou dans des préparations maison et de privilégier les matières grasses végétales (huile de colza ou de noix pour les crudités, huile d'olive pour les cuissons, margarine végétale). Enfin, il est fortement recommandé de limiter les viennoiseries et pâtisseries, la charcuterie, les plats préparés du commerce et les produits sucrés.

Merci à Lucie Borjon, experte en dysphagie depuis une dizaine d'années chez Nutrisens.

Par Alexandra **Wargny Drieghe**