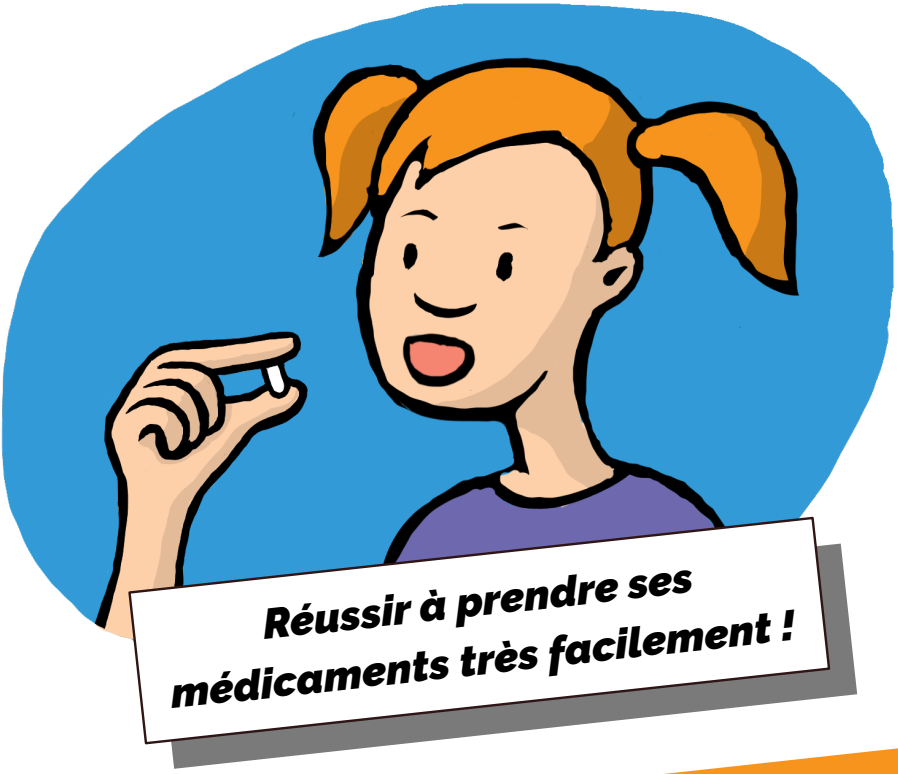
Comment apprendre à avaler ses comprimés



Ce petit guide s'adresse aux enfants en difficulté pour avaler des cachets ou pour les familles qui pensent que cela va poser problème.

Filière MUCO | CFTR

CRCM
Centre de Ressources et de Compétences de la mucoviscidose Pédiatrie
CHU Grenoble Alpes

Voici quelques conseils pour accompagner votre enfant, sans lui mettre la pression ...

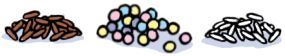
Vous allez proposer à votre enfant d'avaler des bonbons de plus en plus gros, en commençant par des éléments très faciles et rassurants.

En cas de difficultés, on reprend un bonbon plus facile ou on cherche la façon la plus agréable pour déglutir.

Si ça coince, on arrête après avoir avalé un bonbon très facile ou juste de l'eau.
On reste sur une expérience POSITIVE !

Vous aurez donc besoin de :

1 verre et 1 paille



des petits bonbons type décoration de gâteau :
- vermicelles en chocolat
- billes de sucre ,
- grains de riz ...

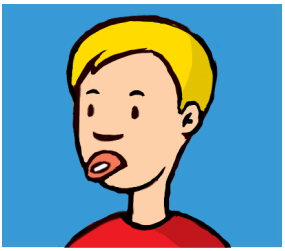
des aliments plus gros :
- mini smarties®
- lentilles ...

des aliments de taille similaire au médicament :
- petits Dragibus®
- Skittles®
- pois chiches cuits,
- pâtes ...

Comment s'entrainer à avaler un comprimé :

1-avaler une gorgée d'eau

2-mettre un bonbon sur la langue



3-prendre une gorgée d'eau

4-avaler

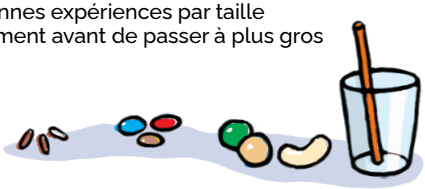
1 - Commencer par le plus petit aliment
(vermicelle de chocolat ou de sucre, riz)

2 - Demander à votre enfant si c'était facile ?
Agréable ? Des sensations particulières ?

3 - Si tout va bien, répéter 2 fois l'opération
puis passer à un aliment plus gros

4 - Si ce n'est pas très facile : réessayer
en prenant l'eau avec une paille

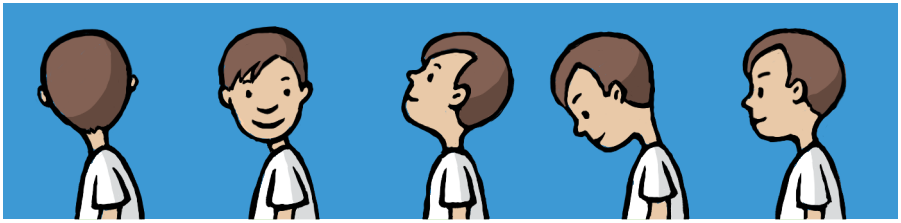
5 - Si ça va, on continue avec la paille :
3 bonnes expériences par taille
d'aliment avant de passer à plus gros



6 - Si ce n'est toujours pas concluant, il faut chercher
la position préférentielle pour déglutir

Comment trouver la position préférentielle pour déglutir ?

Essayer d'abord d'avaler sa salive dans différentes positions de la tête :
tournée à droite / à gauche / levée vers le haut / en bas / position normale au centre



- Quelle est la plus confortable ?
- Recommencer chaque position avec une gorgée d'eau, au verre
- Quelle position est la plus confortable ?
- Est-ce encore mieux avec une paille ?

Si une situation semble la plus facile pour votre enfant, c'est sa position préférentielle.
Le reste des exercices se fera alors, au besoin, dans cette position pour avaler le bonbon, et à terme pour avaler ses comprimés.

Une fois la position préférentielle trouvée, on continue :

On reprend un **petit** aliment dans la bouche,
on positionne la tête dans la position préférentielle,
on prend de l'eau et on avale !

Si ça passe, recommencer
2 fois avec succès pour continuer
avec des aliments plus gros

Si besoin, on reprend depuis le plus petit aliment

Dès que votre enfant sature, il faut arrêter !

On prend une dernière gorgée avec éventuellement un aliment très facile pour **rester sur un succès** .
Vous pouvez reprendre votre progression le lendemain ou la demi-journée suivante

Si les difficultés perdurent, vous pouvez contacter le CRCM, nous en discuterons ensemble et nous pouvons vous proposer un protocole spécifique pour y arriver progressivement.

Tableau d'aide à la réalisation du défi : avaler ses comprimés

Commencez par le niveau 1,
cochez la case de l'essai lorsqu'il a été réalisé avec succès.

Passez par chaque niveau en faisant 3 essais par type d'aliment jusqu'à ce que votre enfant réussisse le niveau 5 qui correspond à la taille cible des médicaments à avaler ...

Ce processus peut prendre quelques jours, idéalement ne pas pratiquer plus de 15 minutes par jour et **rester sur une expérience positive**.

niveau	type d'aliment	essai 1	essai 2	essai 3	BRAVO !
1	vermicelles riz	☐	☐	☐	😊
2	perles en sucre	☐	☐	☐	😊
3	mini Smarties® lentilles	☐	☐	☐	😀
4	petits Dragibus®	☐	☐	☐	😃
5	Skittles® - pâtes pois chiches cuits	☐	☐	☐	😎

mise en page et illustration : Anne Horrenberger