

Comment gérer L'ALTERATION DU GOUT ET/OU DE L'ODORAT ?

Conseils diététiques et d'hygiène de vie



Madame, Monsieur,

Cette brochure informative offre des conseils diététiques et d'hygiène de vie aux personnes souffrant d'une altération du goût et/ou de l'odorat liée au traitement du cancer.

Elle ne contient pas de conseils médicamenteux et ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Pour tout renseignement supplémentaire, nos équipes se tiennent à votre disposition.

Vous trouverez leurs coordonnées dans votre carnet de liaison.

N'oubliez pas que chaque personne est unique et que vous êtes le/la plus à même de choisir ce qui vous convient ou vous fait envie.

Faites-vous donc confiance.

Le Conseil de Gouvernance de
l'Institut de Cancérologie Arsène Burny

Sommaire

Pages 4 - 7

Comment et que manger/boire quand vous avez une altération du goût ?

Page 8

Comment et que manger/boire quand vous avez une altération de l'odorat ?

Page 9

Quand faire appel à l'équipe soignante ?

Comment et que manger/boire quand vous avez une altération du goût ?

Vos goûts peuvent être complètement modifiés lors de votre traitement et ce phénomène est tout à fait normal.



Il est recommandé :

D'adapter votre alimentation à vos envies du moment.

De maintenir au moins trois repas par jour (déjeuner – dîner – souper).

De prendre des collations faciles à manger entre les repas (laitage, compote, pâtisserie...).

D'utiliser des épices telles que le fenugrec, le basilic ou le curcuma pour améliorer les déviances du goût.

D'éviter les plats préparés et les bouillons contenant du glutamate.

De privilégier le plaisir et la qualité plutôt que la quantité. Variez vos menus en essayant de nouvelles recettes pour découvrir de nouvelles saveurs.

De boire entre les repas plutôt que pendant.

D'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire.

De stimuler l'appétit par une activité physique modérée telle que la promenade ou le vélo d'appartement.

De prendre vos repas dans un cadre agréable et dans une bonne ambiance.

De ne pas s'isoler pour manger et de reprendre rapidement le caractère social et convivial des repas.

Il est tellement plus agréable de manger en compagnie d'autres personnes.

Si vous ressentez un MAUVAIS GOÛT dans la bouche, vous pouvez :

- > Rincer votre bouche avant chaque repas avec de l'eau pétillante citronnée ou mentholée ;
 - > Prendre vos médicaments en fin de repas, si votre oncologue est d'accord ;
 - > Privilégier les préparations maison pour adapter facilement l'assaisonnement selon votre goût. Si cela n'est pas possible, favorisez des repas peu salés et sans ajout de glutamate de sodium (E621 = puissant exhausteur de goût qui augmente le mauvais goût perçu) ;
 - > Sucrer un bonbon citronné ou mentholé ;
 - > Cuisiner des plats « sucrés-salés » (sauce aigre-douce, fruits dans un plat salé, croque Hawaiï, tajine...) .
-

Si les aliments vous semblent INSIPIDES , vous pouvez :

- > Les rendre plus gouteux avec :
 - Des herbes aromatiques : menthe, basilic, ciboulette, persil, romarin, sauge, coriandre, origan, estragon, sarriette...
 - Des sauces : aigre-douce, ketchup, coulis de tomate, sauce soja...
 - Des aliments au goût prononcé : cornichons, citron, câpres, ail...
 - > Mixer certains plats car cela augmente le goût (sous forme de purée, mousses...);
 - > Consommer davantage vos plats à température ambiante ou tièdes. Les températures extrêmes diminuent la saveur des aliments ;
 - > Mâcher lentement afin de libérer les saveurs des aliments grâce à la production de salive.
-

Si les aliments ont un GOÛT MÉTALLIQUE, vous pouvez :

- > Remplacer les aliments riches en fer, tels que les viandes rouges, les abats, les aliments issus du sang ou qui en contiennent (boudin noir...), par de la viande blanche, du poisson, des œufs, des laitages ou des préparations telles que des quiches ;
- > Associer la viande rouge avec du fromage (ex : boulettes avec du gruyère) pour continuer à profiter de son intérêt nutritionnel tout en atténuant le goût de fer ;
- > Eviter certains légumes verts (haricots, épinards, petits pois) ;
- > Utiliser des ustensiles en plastique et des récipients en verre ;
- > Utiliser un couteau en céramique et supprimer les conserves métalliques, en cas de forte sensibilité.

Si les aliments ont un GOÛT AMER, vous pouvez :

- > Remplacer les aliments riches en fer, tels que les viandes rouges, les abats, les aliments issus du sang ou qui en contiennent (boudin noir...), par de la viande blanche, du poisson, des œufs, des laitages ou des préparations telles que des quiches ;
 - > Ajouter du citron ou du sucre (à limiter en cas de diabète) dans vos plats pour atténuer ce goût.
-

Si les aliments vous semblent TROP SALÉS, vous pouvez :

- > Privilégier les préparations maison pour adapter facilement l'assaisonnement selon votre goût grâce à des herbes aromatiques. N'utilisez pas de sel ni de cubes de bouillons ;
 - > Cuisiner des plats « sucrés-salés » (sauce aigre-douce, fruits dans un plat salé, croque Hawaiï, tajine...) ;
 - Eviter les préparations industrielles, les conserves/bocaux, les charcuteries, fromages, chips, viandes et poissons fumés.
-

Si les aliments vous semblent TROP SUCRÉS, vous pouvez :

- > Privilégier des plats froids car cela diminue la saveur sucrée ;
 - > Choisir un dessert froid avec des fruits ou des laitages sans sucres ajoutés ou des préparations allégées en sucres ;
 - > Eviter les produits du commerce qui contiennent des édulcorants (stévia, acésulfame-K, aspartame, sucralose) et conservent également un goût sucré.
-

Si les aliments vous semblent TROP ACIDES, vous pouvez :

- > Consommer régulièrement des laitages et introduire de la sauce blanche, de la crème fraîche, du fromage fondu ou du fromage frais dans vos préparations ;
- > Privilégier les plats mijotés et servis chauds. La cuisson permet de diminuer l'acidité ;
- > Ajouter une pincée de sucre ou de miel dans les plats à base de tomate et les laisser cuire longtemps ;
- > Cuire les fruits en compote ou les ajouter à une recette pour adoucir l'acidité d'une préparation ;
- > Consommer les fruits en smoothie ou milkshakes.



IMPORTANT

- Les recommandations alimentaires contenues dans cette brochure sont générales. Lorsque vous les appliquez, **il est important que vous teniez bien compte des restrictions alimentaires qui sont propres à votre traitement (par exemple, éviter les produits en vrac, certains aliments crus...)**.
- **Il est important que vous ne preniez pas de médicaments ou compléments alimentaires sans avoir l'accord de votre équipe soignante.** Ces produits pourraient interagir avec votre traitement et en modifier les effets. Il faut donc vous assurer que ces produits ne sont pas contre-indiqués dans votre situation.
- **Il est important que vous n'entreprenez pas de changement drastique de votre régime alimentaire sans avoir consulté votre équipe soignante.** Ces changements pourraient avoir des répercussions importantes sur votre état de santé.

Comment et que manger/boire quand vous avez une altération de l'odorat ?

Cette altération peut entraîner une aversion aux odeurs fortes.



Il est recommandé :

De faire préparer vos repas chauds par quelqu'un d'autre, si cela est possible, ou d'acheter des plats cuisinés « prêts à l'emploi » à réchauffer au micro-ondes.

De rester hors de la cuisine et loin des odeurs de cuisson, si cela est possible.

D'éviter les aliments à forte odeur : choux, oignons, fritures, poissons... et ce qui vous paraît écœurant.

De consommer des plats froids (moins odorants) :

- Jus de légumes, soupe de concombres, gaspacho...
- Poulet, rôti, rosbif, saumon, œufs durs...
- Salade de pâtes, de riz, taboulé...
- Assiette froide garnie : roulades de jambon et asperges, assiette anglaise, œufs à la russe, jambon de parme et melon...

Attention :

Les cosmétiques, les fleurs, le tabac et les produits de nettoyage provoquent souvent des sensations d'aversion.

Quand faire appel à l'équipe soignante?

Dès que l'alimentation devient un problème, nous vous conseillons de demander à voir un diététicien qui saura vous donner des conseils adaptés.

Les repas doivent rester un plaisir et non une contrainte!

Il est recommandé de demander conseil à votre médecin traitant, votre oncologue ou votre infirmière de liaison si vous n'arrivez plus à vous hydrater ou à manger en suffisance et que vous perdez du poids.



Vous pouvez trouver des idées de recettes sur

www.vite-fait-bienfaits.fr

www.cancer.be

Un fascicule comprenant des recettes et des conseils pour enrichir vos repas est aussi disponible auprès des diététiciens.

Cette brochure ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer l'altération du goût et/ou de l'odorat.
Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations.

Médecin référent et infirmière de liaison :
Coordonnées dans votre carnet de liaison.

Diététiciens :

Site Sart Tilman : 04/323 33 67

Site Ourthe-Amblève : 04/323 97 26 et 04/323 38 17

Site ND Bruyères : 04/323 96 76



Institut de Cancérologie Arsène Burny – CHU de Liège

Avenue de l'Hôpital, 1

4000 Liège

Juillet 2023

Editeur responsable : CHU de Liège