

CONSEILS DIÉTÉTIQUES ET D'HYGIÈNE DE VIE

Comment gérer
**L'INFLAMMATION DE LA
MUQUEUSE BUCCALE**





Édito

Madame, Monsieur,

Cette brochure informative offre des conseils diététiques et d'hygiène de vie aux personnes souffrant d'une inflammation de la muqueuse buccale (aussi appelée mucite ou stomatite) liée au traitement d'un cancer.

Elle 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.

**Le Conseil de gouvernance de
l'Institut de Cancérologie Arsène Burny**

Sommaire

1. Comment assurer un bonne hygiène bucco-dentaire? 4
2. Que manger et boire quand vous avez une inflammation de la muqueuse buccale?..... 8
3. Que faire si vous avez la bouche sèche? 10
4. Quand faire appel à l'équipe soignante? 11



1. Comment assurer une bonne hygiène bucco-dentaire ?

LES SOINS BUCCO-DENTAIRES

Il est recommandé :

De consulter votre dentiste pour s'assurer que vous n'avez pas besoin de soins dentaires avant de commencer votre traitement.

De consulter votre infirmière de liaison/relais ou votre oncologue/hématologue si vous avez besoin de soins dentaires durant votre traitement. Ils vous indiqueront le moment le plus adéquat pour faire ces soins.

D'informer votre dentiste que vous êtes sous traitement oncologique et/ou sous traitement par radiothérapie. Selon le type de soins, un antibiotique pourra vous être prescrit pour éviter de développer une infection à la suite de ces soins.



L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Il est recommandé :

D'inspecter votre bouche tous les jours.

De vous brosser les dents 2-4x/jour après les repas et avant le coucher.

De vous brosser **délicatement** les dents, les gencives (y compris en cas d'absence dentaire) et la langue.

Une brosse à dent électrique doit être utilisée avec beaucoup de précaution.

D'utiliser une brosse à poils très souples et du dentifrice au fluor et au goût neutre (sans parfum, sans menthol et sans laurylsulfate de sodium).

De changer de brosse à dents au moins une fois tous les deux mois.

De rincer la brosse à dents après chaque usage et de la laisser sécher à l'air libre. Y compris la tête d'une brosse à dents électrique.

De déposer votre brosse à dents à l'écart des autres afin d'éviter des échanges de germes.

D'utiliser du fil dentaire ou une brossette interdentaire délicatement au moins 1x/jour, sauf si votre oncologue/hématologue vous a indiqué que vos plaquettes étaient anormalement basses.

Les cure-dents sont par contre à éviter car ils peuvent abimer vos gencives.

De rincer régulièrement votre bouche avec de l'eau afin de la nettoyer. Cela ne doit pas remplacer le brossage des dents.

D'hydrater vos lèvres à l'aide d'un stick hydratant ou de vaseline après les soins bucco-dentaires, avant le coucher et aussi souvent que nécessaire.

ATTENTION : n'utilisez jamais de vaseline si vous êtes sous thérapie par oxygène.



Si vous portez des prothèses dentaires, il est recommandé :

De les retirer avant les soins bucco-dentaires, les brosser et les rincer à l'eau après chaque repas et avant le coucher.

De les rincer avant de les remettre en bouche.

De les porter uniquement pour les repas si votre bouche est douloureuse.

D'enlever vos prothèses pour la nuit et quelques heures par jour, pour laisser votre muqueuse buccale « se reposer ».

Dès l'apparition des premières lésions, il est recommandé :

De maintenir le brossage des dents autant que possible, pour diminuer le risque d'infection.

S'il ne vous est plus possible d'utiliser la brosse à dents, vous pouvez utiliser des écouvillons (Dentaswab®, Dentatips®) pour frotter délicatement les dents et les gencives.

De faire des bains de bouche au bicarbonate de soude.

NB : ajoutez le bain de bouche conseillé par votre infirmière relais si vous avez un traitement par radiothérapie.

Avec certains traitements, votre oncologue/hématologue vous conseillera même de débiter les bains de bouche dès le début de votre traitement afin de prévenir l'apparition des lésions.

L'inflammation de la muqueuse buccale peut se manifester sous forme d'irritation, d'œdème, de sensation de brûlure, d'aphtes ou d'ulcérations.

Ces symptômes peuvent parfois s'accompagner de difficultés à mâcher, avaler ou parler.

Comment réaliser les bains de bouche ?

1. Diluez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire dans 200ml d'eau tiède ou tempérée. Utilisez ce mélange directement après sa préparation car il ne reste stable que durant 1h.
2. Rincez votre bouche avec le mélange durant 30 à 60 secondes puis recrachez le mélange dans l'évier.

Vous pouvez réaliser jusqu'à 8 bains de bouche/jour. Assurez-vous de bien faire un bain de bouche après chaque brossage de dents.

Les bains de bouche neutralisent l'acidité de la bouche et éliminent les débris alimentaires restés après le brossage.

ATTENTION : évitez les bains de bouche vendus dans le commerce et contenant de l'alcool car ils dessèchent la muqueuse buccale.

2. Que manger et boire quand vous avez une inflammation de la muqueuse buccale ?

Il est recommandé :

De favoriser des aliments doux, non irritants, humides et pour lesquels vous ne devez pas trop mâcher.

D'éviter les aliments sucrés, acides, épicés, salés, rugueux, croquants, secs, durs, très chauds ou très froids, les dérivés du thym et les aliments favorisant les aphtes comme les noix, le gruyère ou la peau des fruits.

De prendre de petites portions et d'essayer de manger des collations supplémentaires.

D'éviter les boissons alcoolisées ou très pétillantes.

D'utiliser une paille si vous avez des difficultés pour boire.





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'entrepréniez 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.

3. Que faire si vous avez la bouche sèche ?

Il est recommandé :

De favoriser des aliments moelleux ou mixés.

De sucer des glaçons, de la glace pilée, des glaces à l'eau, des sorbets, des bonbons à la menthe, des gommes sans sucre, des bonbons acidulés ou des morceaux d'ananas congelés.

De boire fréquemment des petites gorgées et de boire au moins 2 litres par jour (eaux minérales, thés, tisanes).

Si vous avez des difficultés pour boire, vous pouvez utiliser de l'eau gélifiée, des sprays d'eau minérale ou encore des salives artificielles.

D'éviter les boissons alcoolisées, les aliments acides, épicés, secs, croquants et/ou durs.

D'avalier une cuillère de mayonnaise ou de crème fraîche avant le repas pour lubrifier votre bouche.

D'éviter de fumer.

D'hydrater vos lèvres avec un stick hydratant ou de la vaseline si celles-ci sont sèches ou fissurées.

ATTENTION : n'utilisez jamais de vaseline si vous êtes sous thérapie par oxygène.

4. 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 ou votre infirmière :

- Si vous remarquez des changements de votre muqueuse buccale : ampoules, plaies, bouche sèche, points blancs. Ces derniers peuvent être le signe d'une infection avec un champignon ;
- Si votre bouche et/ou votre gorge sont douloureuses, surtout si vous avez des difficultés à vous alimenter et que vous perdez beaucoup de poids en peu de temps ;
- Si vous avez un saignement excessif des gencives ;
- Si vous avez de la fièvre. Cela peut être le signe d'une infection dans la bouche.





Si nécessaire, votre médecin pourra vous prescrire un traitement **antalgique** pour réduire la douleur, un traitement **anti-infectieux** pour réduire le risque d'infection ou encore un traitement par **laser** pour diminuer la douleur et accélérer la guérison des lésions.

Le traitement par laser est réalisé par une infirmière à l'hôpital de jour, en Radiothérapie ou en salle d'hospitalisation, selon votre cas. Ce traitement n'est pas douloureux.



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 la mucite.

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-Ambève: 04 323 97 26 et 04 323 38 17

Site ND Bruyères: 04 323 96 76



Institut de Cancérologie Arsène Burny – CHU de Liège

Editeur responsable:
CHU de Liège - Avenue de l'Hôpital, 1 - 4000 Liège
Juin 2024