

La **BOUCHE**  
et la **GORGE**

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Le traitement qui vous est administré pourrait causer des effets secondaires. Parmi ceux-ci, une bouche sèche et douloureuse et un mal de gorge sont courants. Comment pouvez-vous les gérer ?

Cette fiche d'information vous aidera à :

- avoir un aperçu des effets secondaires affectant la bouche et la gorge
- comprendre le rôle d'une bonne nutrition
- apprendre à gérer ces effets secondaires et à optimiser votre santé et votre bien-être
- composer une liste de questions à poser à votre équipe soignante



Une saine alimentation fait partie du traitement contre le cancer et de la gestion des effets secondaires. Vous pourriez sucer des morceaux de glace pour soulager l'inconfort dans votre bouche.

La gravité des effets secondaires dépend du traitement qui vous est administré. Les effets secondaires du traitement peuvent s'améliorer au fur et à mesure que le traitement évolue et, pour la plupart, disparaître à la fin du traitement.

La gestion des effets secondaires est une partie importante du traitement du cancer. Assurez-vous de parler à votre équipe soignante de tout effet secondaire que vous pourriez avoir. Elle peut vous aider à les gérer pendant toute la durée du traitement.

## Effets secondaires affectant la bouche et la gorge

Le cancer et son traitement peuvent causer des effets secondaires. Il est courant que les cellules des muqueuses (tissus) de la bouche et de la gorge se détériorent. Cela peut entraîner des douleurs, des plaies, une sécheresse de la bouche, des infections et vous pourriez avoir de la difficulté à avaler.

Pour préserver votre état de santé général et votre qualité de vie, il est important de gérer ces effets secondaires pendant le traitement contre le cancer.

### Le effets secondaires peuvent inclure :

- Plaies dans la bouche et la gorge
- Sensation de brûlure ou douleur dans la bouche ou la gorge
- Difficulté à avaler
- Bouche sèche
- Pellicule ou taches blanches dans la bouche (ce peut être un signe d'infection)
- Modification du goût de certains aliments
- Sensibilité aux aliments chauds ou froids

Si vous ressentez l'un de ces effets secondaires, parlez-en à votre équipe soignante pour savoir comment le gérer ou le traiter.

## L'importance d'une bonne nutrition

Il est important de bien manger pour éviter la malnutrition pendant le traitement du cancer, mais il peut être inconfortable de manger et de boire quand les effets secondaires touchent la bouche et la gorge.

### À propos de la malnutrition

- Vous pourriez perdre votre appétit et perdre du poids trop rapidement
- Elle se produit lorsque vous n'absorbez pas assez de calories ou de nutriments pour assurer le bon fonctionnement de votre corps
- Elle peut augmenter le risque de problèmes de santé, d'hospitalisation, d'infections, de perte de force musculaire et causer une diminution de qualité de vie globale
- Elle peut retarder, modifier ou interrompre le traitement contre le cancer

Pour toute question, adressez-vous à votre équipe soignante.

Les soins dentaires peuvent être risqués pendant le traitement du cancer. Vérifiez auprès de votre équipe soignante si vous pouvez avoir un nettoyage de dents ou d'autres soins dentaires.

## Gestion des effets secondaires

### Conseils pour prendre soin de votre bouche

- Visitez le dentiste avant le début du traitement pour régler tout problème dentaire, y compris les caries ou les maladies des gencives
- Brossez vos dents, vos gencives et votre langue après chaque repas et avant de vous coucher avec une brosse à dents à poils souples
- Rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour avec un mélange de 1 litre (1 pinte) d'eau, 5 ml (1 cuillère à café) de bicarbonate de soude et 4 ml ( $\frac{3}{4}$  de cuillère à café) de sel (n'utilisez pas de bain de bouche avec de l'alcool, car cela pourrait irriter votre bouche)
- Utilisez de la soie dentaire si votre médecin vous dit que c'est sans danger
- Si vous portez des broches, demandez à votre dentiste si vous devriez les faire enlever
- Évitez la cigarette et les produits du tabac; ils irritent la bouche
- Évitez les cure-dents et les objets pointus

Si vos gencives saignent ou présentent des taches blanches, cela peut être un signe d'infection. Parlez-en à votre équipe soignante.

### Conseils pour gérer un mal de gorge et de bouche

- Choisissez des aliments mous et doux, faciles à mâcher et à avaler
- Coupez les aliments en petits morceaux, mouillez-les avec de la sauce ou du jus de viande, ou trempez le pain et les biscuits dans du thé ou du lait
- Évitez les aliments épicés, salés, durs, croquants et acides (citrons, limes, oranges, tomates)
- Mangez des repas légers tout au long de la journée
- Évitez les boissons alcoolisées et gazeuses
- Buvez des liquides frais ou sucez des fruits congelés, des glaçons ou des sucettes glacées



### Conseils pour gérer un mal de gorge et de bouche (suite)

- Buvez avec une paille
- Laissez refroidir les aliments et les boissons chaudes avant de les consommer

Un-e nutritionniste peut vous aider à avoir une alimentation adéquate lorsque votre bouche ou votre gorge vous fait mal. Parlez-en à votre équipe soignante et demandez-lui de vous orienter.

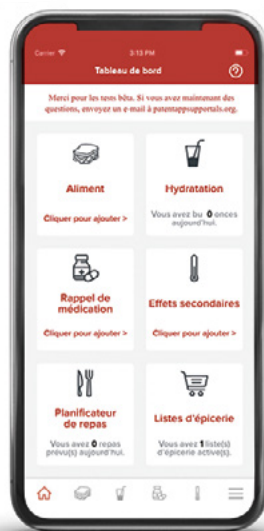
### Conseils pour gérer une bouche sèche

- Gardez votre bouche humide à l'aide de gomme sans sucre, de sucettes glacées et de morceaux de glace
- Utilisez un produit de soin des lèvres si vos lèvres sont sèches
- Mangez des aliments faciles à mâcher et à avaler (aliments mous, soupes et ragoûts)
- Mouillez les aliments avec des sauces et des trempettes
- Ajoutez des aliments légèrement surs (limonade, jus de canneberge) à votre alimentation pour produire plus de salive
- Buvez au moins 8 à 10 grands verres de liquide par jour

### Conseils pour gérer les changements de goût

- Rincez-vous la bouche avant et après avoir mangé
- Essayez la gomme ou des menthes sans sucre
- Essayez des marinades sucrées pour la viande ou d'autres sources de protéines (œufs, fromage, noix ou haricots) si la viande a un goût amer
- Essayez des assaisonnements et des sauces pour modifier le goût
- Utilisez des ustensiles en plastique pour éviter le goût métallique des ustensiles en métal
- Réduisez les odeurs fortes en évitant de manger là où vous cuisinez, en utilisant un ventilateur, une tasse avec un couvercle et une paille, et en servant les aliments à la température de la pièce
- Si possible, demander à un proche de faire cuire vos repas

Vous aurez peut-être besoin de **médicaments** pour soulager les symptômes. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments, des bains de bouche, des pastilles, des vaporisateurs et des produits de salive artificielle pour vous aider. Si vous ressentez de la douleur quand vous mangez, il est possible de vous faire prescrire un médicament contre la douleur. Votre équipe soignante vous aidera pendant ce processus.



### Suivez vos effets secondaires avec l'application

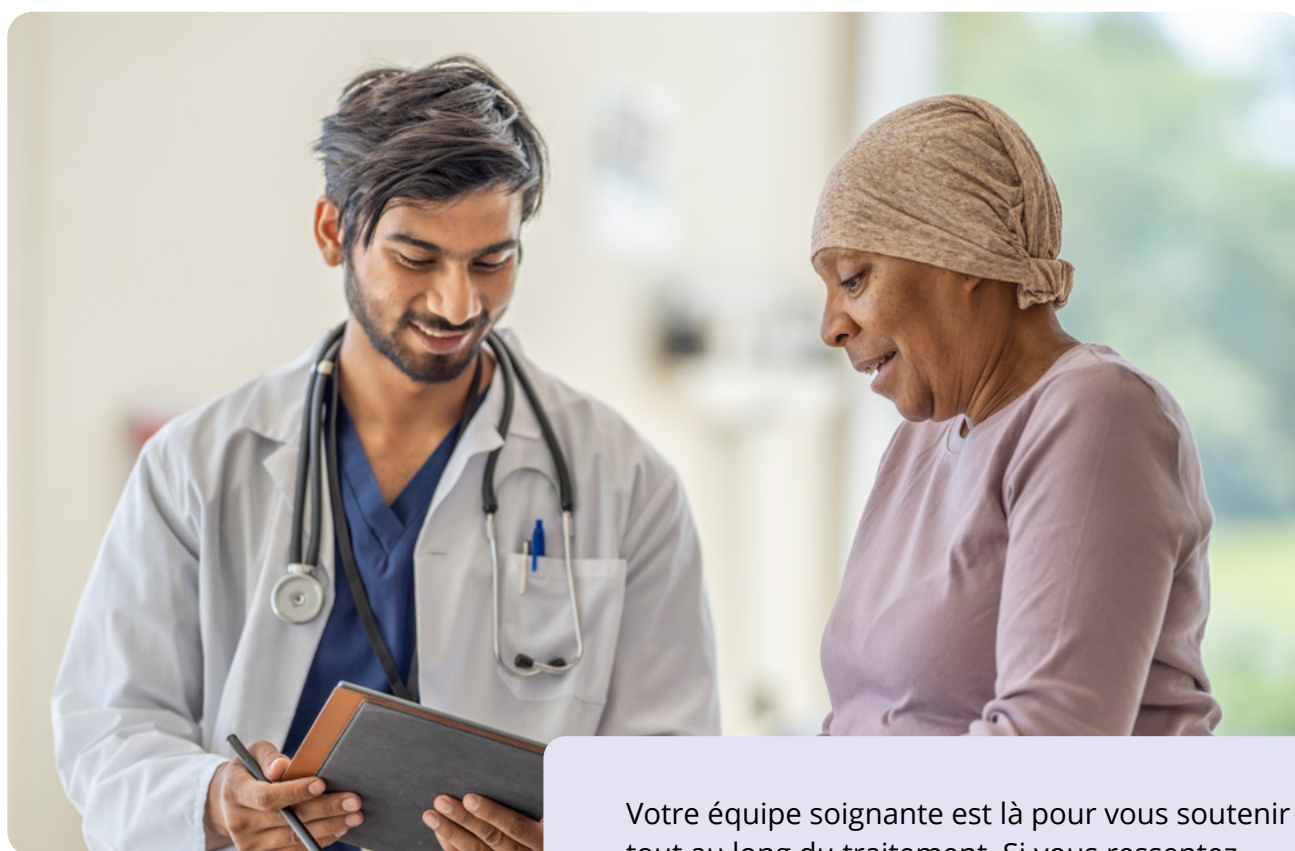
### SLLC Appli santé

[cancersdusang.ca/sllc-appli-sante](http://cancersdusang.ca/sllc-appli-sante)

La gestion de vos effets secondaires fait partie du traitement du cancer. Il est utile de faire un suivi de vos médicaments, de vos effets secondaires et de vos apports alimentaires et nutritionnels. Vous pouvez ensuite facilement partager avec votre médecin les renseignements dont il a besoin pour vous proposer des modèles et des stratégies qui vous aideront.

## Questions à poser à votre équipe soignante

- Quels pourraient être les effets secondaires du traitement ?
- Que puis-je faire pour gérer ces effets secondaires ?
- Pouvez-vous me diriger vers des soins de soutien pour m'aider à gérer les effets secondaires ?
- Pouvez-vous me diriger vers un-e nutritionniste ?
- Pouvez-vous me dire quelles sont les recommandations nutritionnelles que je devrais suivre ?
- Pouvez-vous recommander des médicaments qui peuvent aider ?
- Quels sont les signes ou symptômes plus graves qui devraient m'amener à consulter un professionnel de la santé ou me présenter aux urgences ?



Votre équipe soignante est là pour vous soutenir tout au long du traitement. Si vous ressentez des effets secondaires, contactez-la pour discuter des façons de les gérer rapidement.

Nous tenons à remercier Maryse Carignan, infirmière, M.Sc.inf, pour son importante contribution au contenu de cette publication.



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:  
nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • [info@cancersdusang.ca](mailto:info@cancersdusang.ca) • [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca)