



INFLAMMATION ET ALTERATION DE LA BOUCHE

MUCITES

Février 2021

De quoi s'agit-il ?

Une mucite buccale est une inflammation des muqueuses de la bouche.

Les symptômes :

- Rougeurs,
- Douleurs (picotements, sensation de brûlure, etc.),
- Aphtes et ulcérations.

Les mucites sont un effet indésirable possible des traitements anti-cancéreux. Elles peuvent être de durée et d'intensité variable selon les traitements.

Elles peuvent rendre l'alimentation difficile et compliquer la poursuite de votre traitement.

Une ordonnance de bain de bouche pourra vous être prescrite par votre oncologue ou radiothérapeute.

Sucer des glaçons ou de la glace pendant le passage de la perfusion peut limiter la survenue des mucites (après avis médical).

POURQUOI PRENDRE SOIN DE MA BOUCHE ?

- ✓ Pour éviter les complications, les infections et ne pas retarder mon traitement (report de ma chimiothérapie, interrompre ma radiothérapie).
- ✓ Pour éviter les douleurs.
- ✓ Pour pouvoir continuer à m'alimenter malgré la perturbation du goût des aliments.
- ✓ Pour conserver une bonne qualité de vie.

COMMENT PREVENIR L'APPARITION DES MUCITES ?

Une bonne hygiène bucco-dentaire et quelques conseils alimentaires peuvent aider à protéger la bouche et à limiter l'apparition et l'intensité des mucites.

• Hygiène bucco-dentaire

- ✓ Il est conseillé de consulter un dentiste avant de débuter un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie afin de réaliser les soins nécessaires. Pour certains traitements cette consultation est obligatoire.
- ✓ Il est recommandé de se brosser les dents, ou appareil dentaire, après chaque repas et avant le coucher. Utilisez une brosse à dents souple.
- ✓ Il est conseillé de se rincer la bouche à l'eau ou avec une solution à base de bicarbonate de sodium après chaque repas et au coucher à minima et idéalement après chaque collation.

Attention : Ne pas utiliser de bain de bouche contenant de l'alcool.

• Conseils alimentaires

- ✓ Evitez la consommation d'alcool et de tabac qui augmente le risque de survenue de mucites et les aggrave.
- ✓ Il est conseillé d'hydrater votre bouche et de boire fréquemment (boissons fraîches ou pétillantes, glaçons, glaces, etc.) sauf contre-indications dues aux effets indésirables de votre chimiothérapie
- ✓ Evitez les boissons et plats trop chauds.
- ✓ Si vous êtes sujets aux aphtes habituellement, évitez les aliments acides, salés, épicés et irritants (gruyère, noix, tomate, ...)

QUE FAIRE EN CAS DE MUCITE ?

- ✓ En présence de mucites buccales, contactez votre médecin (médecin traitant, oncologue, radiothérapeute) qui pourra vous prescrire des bains de bouche adaptés à votre situation ainsi que des antidouleurs ou d'autres traitements si nécessaire.
- ✓ Ne pas hésiter à augmenter le nombre et la durée des bains de bouche et gargarismes (8 à 10 fois par jour). Des bains de bouche antalgiques ou un anesthésique local peuvent être utilisés pour soulager la douleur si le médecin le prescrit.
- ✓ En cas de forte sécheresse buccale, des substituts salivaires et/ou des médicaments pour augmenter la production de salive pourront également vous être prescrits.
- ✓ Une adaptation de votre traitement anticancéreux pourra être envisagée par votre oncologue ou radiothérapeute si nécessaire.

LES PRECAUTIONS ALIMENTAIRES POUR LIMITER LES DOULEURS

Pour limiter l'inconfort et les douleurs provoqués par les ulcérations, des mesures alimentaires sont recommandées :

- ✓ Manger lentement. La nourriture doit être coupée en petits morceaux et être bien mastiquée.
- ✓ Prendre des repas légers et fréquents plutôt que des repas importants.
- ✓ Les aliments doivent être légèrement chauds ou à température ambiante. Il est préférable d'éviter les boissons et plats brûlants.
- ✓ Les aliments durs ou croquants (noisettes, chips, etc.) sont déconseillés.
- ✓ Il est recommandé de consommer des aliments (viande, légumes, fruits) finement hachés. La nourriture pour bébé, qui est à la fois nutritive et facile à avaler, ainsi que les milk-shakes, qui renferment beaucoup de protéines, peuvent être essayés.
- ✓ Les aliments acides (tomates, raisin, pommes, etc.) sont à éviter. C'est le cas également des épices, des condiments (moutarde, ketchup), de l'alcool et du tabac.
- ✓ L'utilisation d'une paille peut limiter le contact direct entre les boissons et les muqueuses lésées.

Il est important de signaler une douleur au niveau de la bouche dès son apparition à votre médecin ou aux soignants afin d'éviter qu'elle ne s'aggrave.