

Quelques conseils généraux :

 Manger de petites quantités plusieurs fois par jour, sans oublier les collations. Mangez lentement.

 Ayez toujours avec vous une petite bouteille d'eau et ne pas hésiter à boire pendant les repas.

 Manger dans un environnement calme et convivial. Privilégier la présentation des repas.

 Rincer vous la bouche après chaque repas et gardez la bouche propre en tout temps.

 Pour la nuit prévoir un verre d'eau et humidifier votre chambre.

La consommation d'alcool et de tabac est très fortement déconseillée !

Ne pas utiliser de beurre de cacao sur les lèvres.

Novembre 2020 - B-G-ENR-001



GROUPE
JOLIMONT

Siège social

 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul

 064 23 30 11



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT



www.jolimont.be

Hôpital de Jolimont

 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
 064 23 30 11

Hôpital de Lobbes

 Rue de la Station 25
6540 Lobbes
 071 59 92 11

Hôpital de Mons

 Avenue Baudouin
de Constantinople 5
7000 Mons
 065 38 55 11

Hôpital de Nivelles

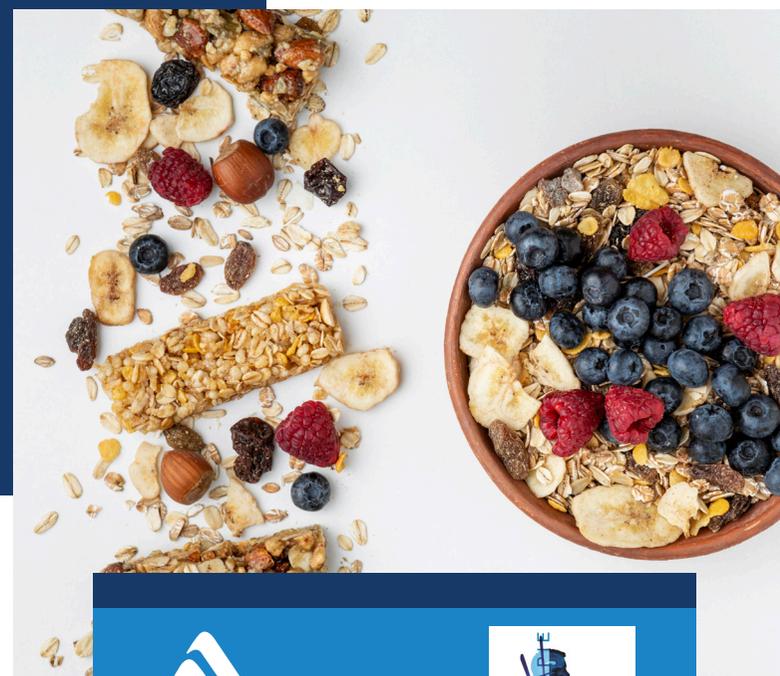
 Rue Samiette 1
1400 Nivelles
 067 88 52 11

Hôpital de Tubize

 Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
 02 391 01 30

Hôpital de Warquignies

 Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
 065 38 55 11



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT



CONSEILS DIÉTÉTIQUES SPHÈRE ORL

Service radiothérapie

Voici les différents effets secondaires que vous pourriez rencontrer lors de votre traitement ainsi que quelques conseils pour vous aider au maximum à les éviter ou les atténuer.

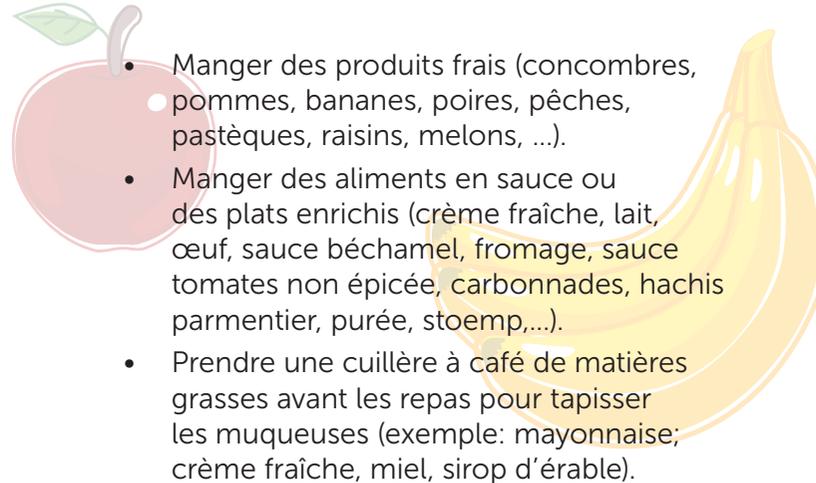
1. La perte de poids (Attention, le surpoids ne protège pas contre la perte de poids !)

Votre poids sera suivi régulièrement durant votre traitement. Afin de ne pas perdre de poids, nous vous conseillons :

- De fractionner vos repas en plusieurs prises de plus petits volumes (4 à 6 prises alimentaires) et ajouter des collations.
- Manger des aliments en sauce ou des plats enrichis (crème fraîche, lait, œuf, sauce béchamel, fromage, sauce tomates non épicée, carbonnades, hachis parmentier, purée, stoemp, filet américain, soupes...). N'hésitez pas à ajouter beurre, crème fraîche, fromages fondus aux préparations.
- Le médecin pourra éventuellement vous prescrire des suppléments nutritionnels (en pharmacie : fortimel®, délical®,...). Attention les SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS sont conseillés **EN COMPLÉMENT** des repas quand l'appétit diminue **ET NE DOIVENT PAS LES REMPLACER!** (Leurs caractéristiques : hypercaloriques, hyperprotéinés, choix et goûts divers, à prendre 1 à 4 fois par jour).
- Nous pouvons organiser une rencontre avec notre diététicienne, si cela n'a pas été fait.

2. Sécheresse buccale, salive plus épaisse

- Boire en quantité suffisante : de préférence des boissons énergétiques (jus de fruits non acide : jus de pomme, de raisins, multi fruits, boissons à base de lait, boissons pour sportifs).



- Manger des produits frais (concombres, pommes, bananes, poires, pêches, pastèques, raisins, melons, ...).
- Manger des aliments en sauce ou des plats enrichis (crème fraîche, lait, œuf, sauce béchamel, fromage, sauce tomates non épicée, carbonnades, hachis parmentier, purée, stoemp, ...).
- Prendre une cuillère à café de matières grasses avant les repas pour tapisser les muqueuses (exemple: mayonnaise; crème fraîche, miel, sirop d'érable).

3. Mucite : inflammation de la muqueuse buccale (parfois aphtes)

Commençons par adapter l'alimentation !

- Prendre des repas fractionnés de préférence tièdes ou froids.
- Adapter la consistance des repas et si nécessaire mixer les repas enrichis : purée de pommes de terre, viande hachée, légumes tendres,...
- Consommer des boissons fraîches et des aliments froids (glaces; sorbets; sucer des glaçons..) pour diminuer la douleur.
- Boire à la paille si nécessaire pour éviter le contact avec les muqueuses.

Ensuite, pour l'hygiène buccale, utiliser iso Bétadine bain de bouche 3 fois par jour en vente libre.

Enfin, si votre muqueuse buccale est douloureuse, signalez-le à l'équipe. Nous pourrions vous soulager au moyen de bains de bouche plus spécifiques prescrits par le radiothérapeute et dafalgan effervescent 1 gramme 2 fois/jour entre les bains de bouche. Nous pourrions également vous proposer un traitement au laser athermique si nécessaire.



4. Difficulté pour avaler, douleurs lors de la déglutition

- Adapter la texture des aliments : écrasés; mixés ou liquides.
- Prendre une cuillère à soupe de Syngel® 15 minutes avant les repas (maximum 6 fois/jour) ou une cuillère à café de matières grasses (exemple: mayonnaise, crème fraîche, miel, sirop d'érable) juste avant le repas pour tapisser les muqueuses.

5. Diminution ou modification du goût : goût acide ou métallique des aliments et parfois mauvais goût dans la bouche

- Goût métallique :
 - manger avec des couverts en plastique,
 - boire suffisamment,
 - prendre des bonbons à la menthe, citronnés, des chewing-gums, fruits frais,
 - privilégier les plats froids (pêche au thon, tomates crevettes, roulades de jambon,...).
- Mauvais goût :
 - boire eau gazeuse avec citron (sauf si aphtes dans la bouche).
 - si difficulté à consommer de la viande, la remplacer par du poisson, des œufs et des produits laitiers.
 - privilégier des aliments avec un goût plus prononcé (exemple: brie, camembert, charcuterie, choux ou utiliser de herbes aromatiques, des aliments en sauce ou marinés,...).
- Goût acide :
 - préparer des légumes avec une sauce à base de lait, lait de coco.
 - fruits en compote.

