

# Conseils nutritionnels au cours d'un traitement en cancérologie

## Et les symptômes ?

### Douleurs de la cavité buccale et de la gorge

#### Privilégier les aliments froids et neutres

- Les aliments froids, lactés, peu sucrés ou peu salés (ex : glaces, milkshake) procurent un effet apaisant sur la muqueuse tout en favorisant la nutrition et l'hydratation.
- Effet anesthésiant de l'aliment froid ou glacé



#### En cas d'aphtes

- Varier les aliments

#### Limiter le contact des liquides avec la bouche

- Boire à la paille



#### Eviter les aliments durs ou secs

- *Tel que les croûtes de pain, les biscottes, biscuits secs, les aliments panés ou les céréales*
- Les repas crémeux ou onctueux seront moins douloureux pour votre bouche.
- Préférer les textures hachées ou en purée, possibilité de les humidifier avec de la sauce ou de la crème



#### Eviter les aliments acides

- ils déclenchent souvent des sensations de brûlure au contact des muqueuses
- Les tomates peuvent favoriser l'inflammation et accroître les douleurs



#### Prendre soin de votre bouche



- Effectuer un bilan dentaire le plus tôt possible
- Utiliser une brosse à dents souple ou extra souple
- Effectuer des brossages des dents et de la langue régulièrement.  
(éviter les dentifrices mentholés)



- Faire des bains de bouche plusieurs fois par jour au bicarbonate