

Comment gérer vos problèmes buccaux

Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources suivantes pour les patients :

- Ideas to help dry mouth, Ideas to cope with taste changes, Ideas to help manage sore mouth (North York General) [en anglais seulement]
- Conseils pour vous aider à gérer vos symptômes : Soins buccaux (L'Hôpital d'Ottawa)
- Mouth care, Sore mouth and swallowing difficulties, Taste changes (Centre des sciences de la santé de London) [en anglais seulement]

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir de l'information sur les problèmes buccaux aux patients. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer les problèmes buccaux. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : www.cancercare.on.ca/symptoms

Ce guide du patient vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à : cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Version 1 – 2016

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, toutes les marques de commerce et tout autre droit sur le guide, y compris tous les textes et toutes les représentations graphiques. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à d'autres fins que pour un usage personnel, ni distribuée, transmise ou dupliquée sous toute forme ou par tout moyen que ce soit sans l'autorisation préalable écrite de Action Cancer Ontario.



Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'entend-on par les problèmes buccaux liés au cancer?	p. 2
Quelles sont les causes des problèmes buccaux liés au cancer?	p. 3
Que puis-je faire pour gérer mes problèmes buccaux?	p. 4
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?	p. 13
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	p. 14

Ce guide du patient offre des renseignements aux personnes qui éprouvent des problèmes buccaux liés au cancer pendant et après les traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient, sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Qu'entend-on par les problèmes buccaux liés au cancer?

Voici les problèmes buccaux les plus courants chez les personnes atteintes de cancer :

Bouche et lèvres sèches

Rigidité de la mâchoire

Ulcères buccaux

Mauvaise haleine

Herpès labial (feu sauvage)

Sensation de brûlure dans la bouche

Salive visqueuse

Sensation de soif permanente

Changement de goût des aliments

Difficulté à avaler, ou douleur pendant la déglutition

La majorité des problèmes buccaux causés par les traitements contre le cancer s'amélioreront en appliquant un traitement et des soins appropriés.

Excès de salive (sécrétions)

Problèmes aux dents et aux gencives

Soyez prudent!

✓ Si vous avez des problèmes de déglutition – haut-le-cœur ou s'étouffer en mangeant –, demandez de parler immédiatement avec un orthophoniste.

OÙ PUIS-JE OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS?

Demandez à votre équipe soignante de plus amples renseignements sur la façon de gérer vos problèmes buccaux.

Cours d'autogestion :

Groupes de soutien locaux :

Vidéos :

Livres :

Demandez à votre équipe soignante de vous indiquer la personne à contacter si vous croyez que vos problèmes buccaux nécessitent une attention médicale immédiate :

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir des liens vers ces renseignements et d'autres ressources, allez au www.cancercare.on.ca/symptoms

Sites Web

Action Cancer Ontario
www.cancercare.on.ca

Société canadienne du cancer
www.cancer.ca
1-888-939-3333

Association dentaire de l'Ontario
www.youroralhealth.ca
[en anglais seulement]

Saine alimentation Ontario
www.sainealimentationontario.ca
1-811-510-5102

Services de soutien

Services de soutien de la Société canadienne du cancer
www.cancer.ca/soutien

Cancer Chat Canada
www.cancerchatcanada.ca
[en anglais seulement]

Livres

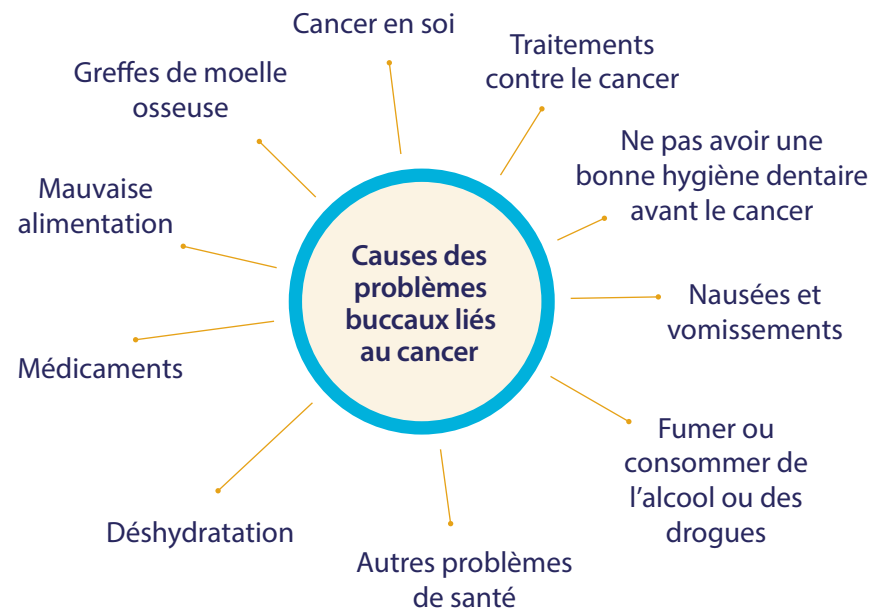
Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer
www.cancer.ca/publications

Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment —
Elise Mecklinger, 2006
[en anglais seulement]

Quelles sont les causes des problèmes buccaux liés au cancer?

Il est important de trouver et de traiter les causes qui pourraient aggraver vos problèmes buccaux.

L'image ci-après montre des facteurs qui peuvent causer les problèmes buccaux :



Que puis-je faire pour gérer mes problèmes buccaux?

Allez chez le dentiste

Assurez-vous d'avoir une bouche saine avant de commencer vos traitements contre le cancer.



Les problèmes dentaires lors des traitements peuvent causer des retards ou des changements dans votre régime de traitement du cancer.

Informez votre dentiste de vos traitements contre le cancer afin qu'il puisse obtenir toute directive spéciale auprès de votre équipe soignante. Il est particulièrement important de le faire si vous avez un cancer de la tête et du cou ou si vous suivez des traitements de chimiothérapie.

Gardez votre bouche propre

Gardez vos dents, vos gencives et votre bouche aussi propres que possible lorsque vous suivez des traitements contre le cancer.



Soyez prudent!

- ✓ Pour prévenir les infections, continuez de vous brosser les dents et de passer la soie dentaire, même lorsque votre bouche est sensible. Pour réduire toute sensation douloureuse, demandez à votre équipe soignante si vous pouvez prendre un produit qui peut engourdir votre bouche.

Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

Consultez immédiatement votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces symptômes :

Votre température est supérieure ou égale à 38,3° C (100,9° F) à tout moment **ou** supérieure ou égale à 38,0° C (100,4° F) pendant au moins une heure

Douleur aiguë dans la bouche ou la mâchoire

Enflure, engourdissement ou lourdeur dans la mâchoire

Difficulté à avaler

Impression de suffoquer

Taches blanches ou rougeurs ou enflures dans la bouche

Incapacité de tolérer la douleur

Votre équipe soignante veut être au courant de vos problèmes buccaux. Vos questions et préoccupations sont importantes. Ne craignez pas de les exprimer.

Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer utilisent un outil de dépistage des symptômes. Les résultats du dépistage informent votre équipe soignante de vos symptômes et lui permettent de déterminer comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EESSE) ».

Le fait de vous soumettre à un dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

Cessez de fumer

Le tabagisme peut aggraver vos problèmes buccaux, mais il est difficile de renoncer au tabac.



Votre pharmacien ou médecin de famille peut vous aider à établir un plan pour arrêter de fumer. Il peut :

vous proposer des thérapies de remplacement de la nicotine (comme des timbres ou de la gomme);

vous prescrire des médicaments pour cesser de fumer;

vous aider à suivre vos progrès.

Voici d'autres ressources qui peuvent vous aider :

- Téléassistance pour fumeurs, Société canadienne du cancer
www.teleassistancepourfumeurs.ca
- Quit Smoking
www.quitsmoking.com [en anglais seulement]

Rincez votre bouche

Rincez votre bouche avec un bain de bouche fait maison :

- Toutes les heures ou toutes les deux heures si votre bouche est sèche ou endolorie. Sinon, quatre ou cinq fois par jour.
- Toutes les quatre heures durant la nuit, mais seulement si vous êtes déjà éveillé.
- Tout de suite après les repas ou collations.

Mettez du bain de bouche dans une petite bouteille à emporter avec vous lorsque vous sortez.

Envisagez d'utiliser un humidificateur à vapeur froide durant la nuit si la soif vous réveille.

N'utilisez pas de rince-bouche contenant de l'alcool (comme Scope et Listerine). Ils peuvent assécher votre bouche.

Comment faire votre propre bain de bouche maison

Dans une cruche ou un contenant propre, mélangez les ingrédients suivants :

- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 4 tasses d'eau

Gardez votre bain de bouche à la température de la pièce et préparez-vous en un nouveau chaque jour.

- Cette solution est la plus efficace pour hydrater votre bouche et la garder propre. Vous n'avez pas à acheter de produits particuliers pour votre bouche sèche.
- Le bicarbonate de soude permet de maintenir le pH de votre bouche à un niveau approprié, ce qui contribue à prévenir les infections aux levures dans votre bouche.

Si vous portez des prothèses dentaires :

- Ne les portez pas si elles sont mal ajustées.
- Brossez et rincez vos prothèses après avoir mangé.
- Faites ajuster les prothèses qui ne sont pas assez serrées.
- Enlevez vos prothèses si vous avez des ulcères buccaux.
- Retirez vos prothèses durant la nuit.

Brossez-vous les dents

Brossez vos dents, vos gencives et votre langue après avoir mangé et avant d'aller au lit.

Utilisez une brosse à dents souple à poils arrondis.

Si votre bouche est endolorie, faites couler de l'eau chaude sur votre brosse à dents pour assouplir les poils avant le brossage.

Changez de brosse à dents lorsque les poils ne sont plus droits ou lorsque vous avez suivi un traitement pour une infection buccale aux levures.

Passez la soie dentaire

Si vous utilisez déjà la soie dentaire, continuez de le faire au moins une fois par jour. Ne commencez pas à passer la soie dentaire si vous ne l'avez jamais fait avant.

Utilisez une soie dentaire cirée.

Autres conseils

Lavez-vous les mains souvent et ne les mettez pas dans votre bouche.

Évitez le stress et le soleil si vous avez un feu sauvage ou en avez déjà eu dans le passé.

Ne touchez pas aux plaies sur vos lèvres. Informez votre équipe soignante de vos plaies.

Informez votre équipe soignante si vos gencives saignent pendant plus de 2 minutes après avoir brossé vos dents et passé la soie dentaire.

Conseils d'un patient :

“Lorsque ma bouche était très douloureuse, je mangeais des aliments en purée à l'aide d'une cuillère pour bébé. Quand j'ai eu l'impression que ma bouche me faisait trop mal pour me brosser les dents, j'ai acheté une brosse à dents à soies très souples faite pour les bébés. Cette brosse à dents m'a aidé à brosser mes dents plus facilement. C'était si agréable d'avoir une bouche propre! ”

Si les aliments ont un goût fade :

- Ajoutez des épices et des condiments
- Agrémentez-les de produits acides comme le jus de citron ou le vinaigre (sauf si vous avez des ulcères buccaux)
- Mangez des aliments au goût prononcé comme le chocolat, la salsa, les cornichons, les olives ou les viandes marinées

Si tous les aliments ont un goût trop sucré :

- Diluez les liquides avec du lait ou de l'eau
- Ajoutez du sel, de la muscade, de la cannelle ou des gouttes de citron, de lime, de jus d'orange ou de vinaigre (sauf si vous avez des ulcères buccaux)
- Mangez des aliments au goût moins prononcé comme le yogourt nature

Si les aliments ont un goût salé :

- Mangez des produits à faible teneur en sel ou en sodium
- Ajoutez un peu de sucre aux aliments comme les soupes, sauces, jus, plats en cocotte ou pommes de terre

Si les aliments ont un goût métallique :

- Mangez des sources de protéine autres que les viandes, comme des haricots au four, des légumineuses, des lentilles, du yogourt, des œufs, du houmous, du beurre d'arachide ou d'autres beurres de noix
- Utilisez des ustensiles en plastique, des baguettes et de la vaisselle en verre plutôt qu'en métal
- Mangez de la viande, de la volaille et du poisson avec des aliments acidulés comme le jus de citron ou de lime, la purée de canneberges ou les cornichons (sauf si vous avez des ulcères buccaux)
- Mangez des bonbons au citron ou des menthes, ou mastiquez de la gomme sans sucre pour éliminer l'arrière-goût de métal

Aliments à essayer si votre bouche est endolorie ou sèche

Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Œufs à consistance molle – pochés, brouillés ou cuits en omelette ✓ Fromage cottage et yogourt ✓ Pain doré ou crêpes
Dîner et souper	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plats principaux à consistance molle comme les soupes, ragoûts, plats en cocotte, pâtes non piquantes, pierogis ou congee ✓ Légumes mous comme les pommes de terre en purée, le maïs en crème, les patates douces ou la courge cuites ✓ Viande ou poisson en conserve, émiettés ou en purée, mélangés avec de la mayonnaise, du potage crème ou de la sauce <p>SUGGESTION Ajoutez du fromage râpé fin ou du tofu à texture fine aux légumes, soupes et plats en cocotte</p>
Collations	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salade aux œufs ou au thon, guacamole, houmous, fromage à la crème ✓ Pouding au lait, pouding, lait frappé, boisson fouettée ✓ Poires, pêches ou bananes mûres

Conseils pour manger si le goût des aliments a changé :

Mangez des aliments moins difficiles à mastiquer.

Goûtez les aliments à différentes températures puisque la saveur peut changer.

Essayez différentes formes d'aliments comme les aliments frais, congelés ou en conserve.

Essayez différentes combinaisons d'aliments, d'épices et d'assaisonnements.

Essayez les mêmes aliments plus d'une fois. Pour la majorité des gens, les changements de goût diminuent.

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un diététiste.

Un diététiste peut vous aider à bien vous alimenter si vous avez des problèmes buccaux. Vous pouvez aussi visiter le site SaineAlimentationOntario.ca ou composer le **1-877-510-5102** pour parler gratuitement avec un diététiste.

Hydratez votre bouche et vos lèvres



Hydratez votre bouche

Utilisez votre bain de bouche fait maison pour hydrater votre bouche. Vous n'avez pas besoin d'acheter un rince-bouche spécial pour bouche sèche.

Si vous sucez des pastilles, assurez-vous qu'elles sont sans sucre (avec un édulcorant comme Xylitol).

Demandez à votre médecin si un produit de salive artificielle pourrait vous aider (comme Salagen).

Hydratez vos lèvres

Hydratez vos lèvres afin d'éviter qu'elles ne gercent ou fendillent.

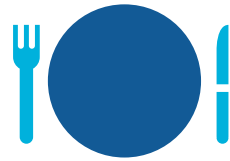
Utilisez des baumes à lèvres à base animale ou végétale qui contiennent de la cire d'abeille, de la lanoline ou du beurre de cacao.

Mettez du baume à lèvres après vous être brossé les dents et avoir passé la soie dentaire au moment d'aller vous coucher, et au besoin.

N'utilisez pas de baume à lèvres à base de pétrole.

Changez votre alimentation

Si vous avez des problèmes buccaux en raison de votre cancer et de vos traitements, vous pourriez avoir de la difficulté à manger et à boire.



Profitez de chaque bouchée.

Vous pourriez ne pouvoir manger que quelques bouchées à la fois, alors choisissez des aliments et des boissons riches en calories et en protéines.

Pour garder vos forces, vous devez continuer de manger même lorsqu'il est douloureux de le faire.

Suggestion :

Si vous éprouvez de la douleur en mangeant, demandez à votre équipe soignante de vous aider à prévoir la prise de vos analgésiques afin qu'ils commencent à agir avant les repas. Il pourrait ainsi être plus facile de manger.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'ingérer davantage de calories et de protéines, voir notre guide sur la perte d'appétit à :

www.cancercare.on.ca/symptoms



Conseils pour vous nourrir lorsque votre bouche est endolorie :

Mangez des aliments et buvez des boissons à la température de la pièce plutôt que froids ou chauds.

Faites cuire vos aliments jusqu'à ce qu'ils soient mous.

Essayez de mettre en purée, de mélanger, de couper ou de broyer vos aliments pour les rendre plus tendres.

Mouillez vos aliments en ajoutant de la margarine, du beurre, de la sauce, du bouillon, de la crème sure ou du potage crème.

Ne mangez pas d'aliments épicés ou acides (comme les agrumes, les cornichons ou les tomates) et ne buvez pas de boissons gazeuses.

Évitez les aliments difficiles à manger à texture rugueuse, qui sont secs ou qui ont des bords acérés qui pourraient érafler votre bouche.

Conseils pour vous alimenter lorsque votre bouche est sèche :

Apportez avec vous une bouteille d'eau, un thermos ou une tasse de voyage afin de pouvoir boire chaque fois que votre bouche est sèche.

Les liquides chauds peuvent aider à diluer la salive trop épaisse et à mieux faire passer les aliments.

Sucez des bonbons durs ou des menthes ou mastiquez de la gomme sans sucre pour produire de la salive.

Utilisez davantage de margarine, de beurre, de sauce ou de bouillon pour humecter les aliments.

Faites tremper vos aliments solides dans la soupe, le lait ou des liquides chauds pour les ramollir.

Évitez la caféine (café, thé et cola), l'alcool et le tabac, car ils peuvent assécher encore plus votre bouche.

Soyez prudent!

✓ **Consultez toujours votre équipe soignante avant de broyer vos comprimés.** S'il vous est difficile d'avaler vos comprimés, demandez vos médicaments sous forme liquide. Si votre équipe soignante vous dit que vous pouvez le faire sans danger, mélangez vos comprimés broyés à de la compote de pommes ou à du pouding, ou faites-les passer dans votre sonde d'alimentation.