

NUTRITION ET CANCER

Des guides pour vous accompagner sur tous les sujets liés à la nutrition pendant un cancer



Livret dysphagie/aphtes :

Fiche aphtes et mucites
Fiche dysphagie

Conseils en cas de dysphagie*

* Difficultés à avaler

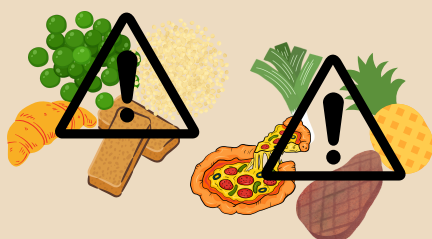


PRIVILÉGIER "STIMULANTS"

Aliments épicés, salés...

LES

ALIMENTS



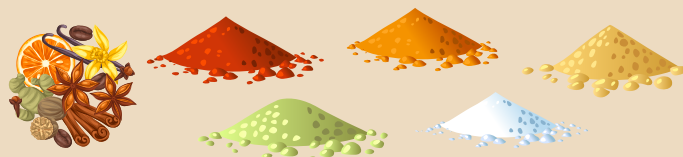
EVITER LES MÉLANGES DE TEXTURES

Solide/liquide, mille feuilles, minestrone..



● PRÉFÉRER LES TEXTURES HOMOGÈNES, LISSES SANS MORCEAUX ET ÉPAISSES

Purées, flans, compotes, crèmes et petits morceaux.

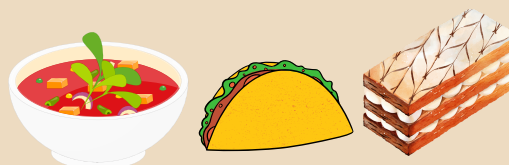


● EVITER LES ALIMENTS COLLANTS ET FILANDREUX

- les aliments collants et filandreux : fromage fondu, poireaux, certaines viandes, ananas...
- les aliments friables et fragmentés : petits pois, riz, semoule, biscottes, croissants...

● LUBRIFIER LES ALIMENTS

Ajouter des sources de gras dans vos plats pour faciliter la déglutition : crème, huile, beurre.



● BOIRE DE L'EAU EN DEHORS DES REPAS

Boire de l'eau en cas de dysphagie n'aidera pas. Mieux vaut adapter la texture et privilégier les petits morceaux.

Conseils en cas d'aphtes et mucites



SE BROSSER LES DENTS RÉGULIÈREMENT

Avec un dentifrice neutre et sans parfum de préférence (les dentifrices mentholés qui peuvent piquer en cas de plaies).



Bien respecter les bains de bouche prescrits par votre médecin.

LUBRIFIER LES ALIMENTS

Ajouter des sources de gras dans vos plats pour faciliter la déglutition : crème, huile, beurre.



PRIVILÉGIER LES ALIMENTS ONCTUEUX / MOUSSEUX

Les textures lisses et/ou compacts sont particulièrement adaptés par exemple : soupe, potage, flan, crème, purée etc...



SUCER DES GLAÇONS, DE LA GLACE PILÉE, DES GLACES À L'EAU OU DES SORBETS

Les glaçons peuvent lubrifier la bouche et limiter les douleurs.

Consommer des plats à température ambiante (ni trop chaud ni trop froid).

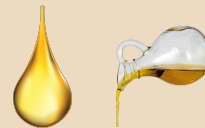


S'HUMIDIFIER RÉGULIÈREMENT LA BOUCHE ET BOIRE RÉGULIÈREMENT

Rincer votre bouche à plusieurs reprises dans la journée (et en particulier avant de manger) .

Garder une bouteille d'eau près de votre lit la nuit, à portée de main.

Vous pouvez réaliser 6 à 7 bains de bouche par jour (garder 1 minute en bouche avant de cracher).



ÉVITER LES ALIMENTS FARINEUX

Ils sont susceptibles de laisser des dépôts sur la muqueuse. Eviter : les pâtes à tarte, les pomme de terre ou les préparations à base de farine.