

Douleurs buccales ou maux de gorge provoqués par les traitements anticancéreux

Sore Mouth or Throat with Cancer Treatment

Cancer treatments can cause a sore mouth, sores in the mouth, tender gums or a sore throat. This makes it hard to chew or swallow. Ask your doctor to give you medicine that will help your mouth and throat pain. There are things you can do to ease and prevent a sore mouth or throat such as:

- **Eat soft foods.**
 - › Milkshakes
 - › Bananas, applesauce, or other soft fruit
 - › Cottage cheese or yogurt
 - › Mashed potatoes or noodles
 - › Macaroni and cheese
 - › Custards, puddings or gelatin
 - › Scrambled eggs
 - › Oatmeal or cooked cereal
 - › Pureed or mashed vegetables
- **Avoid foods that can hurt your mouth.**
 - › Oranges, grapefruits, lemons, other citrus fruits and juices
 - › Tomato sauce or juice
 - › Spicy foods
 - › Pickled foods
 - › Raw vegetables, granola, toast, crackers or other rough coarse foods
 - › Hot foods or liquids

Les traitements anticancéreux peuvent provoquer des douleurs buccales, des plaies dans la bouche, des gencives sensibles ou des maux de gorge. Mâcher ou avaler est par conséquent difficile. Demandez à votre médecin de vous donner un médicament pour vos douleurs buccales et maux de gorge. Vous pouvez faire certaines choses pour les réduire et les prévenir :

- **Mangez des aliments mous.**
 - › Milkshakes
 - › Bananes, compote de pommes, ou autres fruits mous
 - › Fromage blanc ou yaourt
 - › Purée de pommes de terre ou nouilles
 - › Macaronis au fromage
 - › Flans, crèmes-desserts ou gélatine
 - › Œufs brouillés
 - › Bouillie d'avoine ou céréales cuites
 - › Purée de légumes
- **Évitez la nourriture qui peut blesser votre bouche.**
 - › Oranges, pamplemousses, citrons, autres agrumes et jus d'agrumes
 - › Sauce tomate ou jus de tomate
 - › Nourriture épicée
 - › Aliments marinés au vinaigre
 - › Légumes crus, barres de céréales, pain grillé, biscuits salés ou autre nourriture dure et rugueuse
 - › Aliments ou liquides chauds

• Follow these tips:

- › Cook food until it is soft and tender.
- › Cut food into small pieces.
- › Use a straw to drink liquids.
- › Use a small spoon.
- › Eat food that is cold or at room temperature.
- › Drink warm bouillon or salty broth for a sore throat.
- › Rinse your mouth often with water to remove food and bacteria and to promote healing.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

• Suivez ces conseils :

- › Faites cuire la nourriture jusqu'à ce qu'elle soit molle et tendre.
- › Coupez la nourriture en petits morceaux.
- › Utilisez une paille pour boire les liquides.
- › Utilisez une petite cuillère.
- › Mangez de la nourriture froide ou à température ambiante.
- › Buvez du bouillon tiède ou un bouillon salé pour les maux de gorge.
- › Rincez-vous souvent la bouche avec de l'eau pour retirer la nourriture et les bactéries, et pour favoriser la guérison.

Parlez à votre médecin, votre infirmière ou votre diététicien pour toute question sur vos éventuels problèmes alimentaires.