

Conseils en cas d'irritations de la bouche

Quelle est l'influence des traitements sur la muqueuse buccale?

Les cellules qui tapissent l'intérieur de la bouche font partie des cellules susceptibles d'être touchées temporairement par certains traitements médicamenteux ou par une radiothérapie de la région de la tête et du cou. Une réaction inflammatoire provoquant une irritation, des lésions douloureuses et une diminution de la salive causant une sécheresse buccale sont des manifestations possibles.

Selon son intensité, l'inconfort peut avoir des conséquences sur la capacité à manger, à boire, à pré-digérer les aliments, à avaler et peut influencer la perception des goûts, l'élocution et certains gestes, comme celui d'embrasser par exemple.

Certaines chimiothérapies sont connues pour être plus irritatives que d'autres. D'autres facteurs peuvent contribuer à assécher la bouche: certains traitements contre les nausées, les douleurs, l'encombrement respiratoire, ainsi que la consommation de tabac ou de boissons alcoolisées, par exemple.

Rôle de la salive

La salive a un rôle protecteur pour la bouche. Sa diminution, associée à une baisse des défenses de l'organisme induite par certains traitements, augmente le risque d'infection à bactéries ou à champignons comme «le muguet». En outre, une bouche sèche et ulcérée est plus à risque de saignement.

Les symptômes

Les symptômes et leur durée varient selon leur cause et selon les personnes. Lorsqu'ils surviennent, ils apparaissent le plus souvent 5 à 14 jours après le début de la chimiothérapie et 2 à 3 semaines après le début de la radiothérapie.

Les manifestations les plus courantes sont:

- une sécheresse buccale inhabituelle
- une sensibilité inhabituelle aux aliments chauds ou froids
- la langue, les lèvres sèches ou fendillées
- une sensation de brûlures dans la bouche
- une modification de la salive: moins abondante, plus abondante ou plus épaisse
- une mauvaise haleine
- une gêne dans la bouche: douleur, sensation d'avoir la gorge à vif, maux de gorge, peine à avaler, impression d'avoir un corps étranger au fond de la gorge
- des saignements de la gencive, des lèvres ou de l'intérieur de la bouche
- des rougeurs ou dépôts blanchâtres dans la bouche
- des plaques rouges à vif ou des ulcérations sous forme d'aphtes.

Chaque situation est particulière. Les effets secondaires ne surviennent pas en toute situation et ils varient selon le traitement et selon les personnes. Avant le début du traitement, l'équipe soignante vous informe des effets potentiels. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions et préoccupations.

Que faut-il faire?

Il est difficile de prévenir les irritations de la bouche, particulièrement si elles sont dues à un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie. Plusieurs mesures permettent néanmoins de soulager efficacement les symptômes et agir sur les risques qui y sont liés.

Ces actions consistent principalement à:

- maintenir une bouche humide et propre de façon préventive dès le début du traitement
- débiter des bains de bouche aux bicarbonates de sodium dès les premiers symptômes
- soulager les symptômes et traiter les infections buccales
- adapter son alimentation et hydratation pour permettre un état nutritionnel adéquat.

Maintenir une bouche humide et propre

Soins de la bouche et des dents

- évitez les solutions buccales à base d'alcool et préférez l'eau; demandez à l'équipe soignante de vous conseiller dans l'usage d'une solution eau et bicarbonate, à conserver au frigo et à renouveler toutes les 24 heures
- appliquez régulièrement un baume gras sur vos lèvres, avec un indice protecteur de 15 ou plus lors de vos sorties (ne pas utiliser immédiatement avant la radiothérapie)
- un contrôle chez le dentiste avant le début du traitement est conseillé afin de vérifier l'état dentaire, réaliser d'éventuels soins et, si nécessaire, vérifier l'ajustement de la prothèse dentaire
- brossez-vous les dents après chaque repas avec une brosse à poils très souples afin de ne pas léser la gencive et renoncez au dentifrice polissant. La brosse électrique et le fil dentaire peuvent être gardés si vous les utilisiez déjà auparavant et qu'ils ne créent pas de saignements
- demandez conseil à votre dentiste sur l'usage d'un gel à base de fluor pour aider à prévenir les caries, à utiliser après la fin des traitements
- si vous avez une prothèse dentaire, rincez-vous la bouche après chaque repas après l'avoir retirée et trempez-la chaque jour dans une solution désinfectante pendant 30 minutes.

En cas de sécheresse buccale ou salive épaisse

- effectuez des bains de bouche aux bicarbonates de sodium à discrétion selon vos symptômes
- rincez-vous la bouche à l'eau tempérée aussi souvent que nécessaire, ou utilisez un vaporisateur d'eau ou spray de salive artificielle, disponible en pharmacie
- appliquez régulièrement un baume gras sur vos lèvres afin de les hydrater
- d'expérience, les patients ont remarqué que les sorbets, glaces à l'eau, bonbons et chewing-gums sans sucre ont un effet favorable sur la sécheresse buccale.

En cas de mauvaise haleine

- essayez les pastilles de chlorophylle à avaler, disponibles en pharmacie sans ordonnance.

Soulager et traiter les blessures

En cas de lésions buccales douloureuses

- informez le médecin de vos observations et ne prenez pas de médicament en vente libre sans lui en avoir parlé au préalable
- essayez les gels ou onguents à appliquer sur les lésions buccales, ainsi que les pastilles, bains de bouche ou sprays anesthésiants ou désinfectants conseillés par l'équipe soignante
- si vous prenez des médicaments sous forme de comprimés, discutez des alternatives avec votre équipe soignante, afin de faciliter leur prise (comprimés effervescents, suppositoires, liquides à avaler, solutions injectables)
- si le brossage des dents est trop inconfortable, utilisez un coton tige imbibé de dentifrice
- si vous avez une prothèse dentaire, reposez vos gencives en la retirant la nuit et quelques heures entre chaque repas.

En cas de saignement de la gencive ou de la cavité buccale

- si votre taux de plaquettes sanguines est bas, utilisez des cotons tiges à la place de la brosse à dents pour vos soins dentaires
- évitez particulièrement l'utilisation du fil dentaire
- humidifiez le plus possible la bouche à l'eau ou utilisez un vaporisateur d'eau ou spray de salive artificielle, disponible en pharmacie
- si vous avez une prothèse dentaire, veillez à ce qu'elle ne vous blesse pas, sinon retirez-la et signalez-le à l'équipe soignante.

En cas de suspicion d'infection ou lorsqu'une infection a été diagnostiquée

- informez le médecin de vos observations (mauvaise haleine, aphtes, dépôts blanchâtres ou sécrétions buccales inhabituelles, etc.), afin de le guider dans son analyse qu'il complètera d'un prélèvement en vue d'une analyse microbiologique
- n'hésitez pas à questionner l'équipe soignante sur l'utilisation du traitement prescrit pour une application adaptée à domicile
- si vous avez une prothèse dentaire, questionnez l'équipe soignante sur les précautions à adopter.

Adapter l'alimentation

Ces mesures sont à adapter selon les situations et à suivre temporairement. Une alimentation de ce type peut effectivement vite devenir monotone.

Privilégiez une alimentation de consistance molle:

- essayez les différentes textures: hachée, purée, liquide ou épaissie et favorisez celles qui vous conviennent le mieux afin de maintenir votre alimentation et de garder le plaisir des goûts
- privilégiez les aliments mous et glissants comme des yogourts, flans et mousses sucrés ou salés (viande, poisson, légumes), crèmes dessert, frappés, potages épais enrichis de crème ou bouillies de céréales
- ramollissez les aliments de consistance dure, croquante ou sèche avec du liquide (sauce, bouillon, crème, lait) avant de les consommer.

Renoncez aux produits irritants, en évitant:

- les aliments ou boissons acidulées ou acides: agrumes, tomate, concentré de tomate, vinaigre, ananas
- les épices fortes: poivre, curry, paprika, piments, moutarde
- les aliments ou mets très salés ou très sucrés
- les aliments secs ou rugueux: pain à croûte épaisse, pains croquants ou croustillants de type pain suédois, biscottes, crackers
- les fruits oléagineux: noix amandes, noisettes, arachides
- les boissons alcoolisées, le thé fort, le café.

Privilégiez les mets ou boissons froids ou tièdes

- le froid procure un effet local anesthésiant: essayez les boissons réfrigérées, les glaçons pilés nature ou aromatisés (grenadine), les aliments très froids comme les soupes glacées, les glaces, les sorbets ou glaces à l'eau
- les mets et boissons très chauds peuvent augmenter la sensibilité locale, consommez donc de préférence à température ambiante.

Fractionnez l'alimentation en plusieurs petits repas enrichis

- durant la journée, alternez repas légers pris aux heures habituelles et collations
- enrichissez vos potages et purées avec de la crème, du beurre, du fromage râpé ou fondu, des céréales, du jambon mixé, un oeuf
- enrichissez vos marmelades de fruits ou jus de fruits avec du fromage blanc, du yogourt, de la crème vanille, du lait ou de la crème
- discutez avec l'équipe soignante de l'introduction d'un suivi avec une diététicienne pour assurer un état nutritionnel suffisant

Quantité et type de boissons recommandés:

- buvez 1,5 à 2 l/jour en variant les boissons tout au long de la journée
- essayez l'utilisation de la paille pour limiter le contact de la boisson avec la zone douloureuse
- pensez aux boissons à base de lait froid ou tiède pour enrichir votre alimentation en énergie et protéines: lait chocolaté, lait au café, frappé à la fraise, lait grenadine
- variez vos boissons riches en énergie avec des jus de fruits non-acides, éventuellement dilués, tels que le jus de pêche, jus d'abricot, cocktail de fruits
- pensez à enlever les gaz d'une boisson gazeuse avant de la consommer
- consommez des potages de céréales enrichis de crème pour leur apport énergétique protéique comme le potage semoule ou la crème de riz.

Signes d'alerte

Si vous observez:

- une perte de 2 kg ou plus
- l'apparition d'aphtes ou de lésions buccales
- des douleurs qui ne sont pas soulagées par une antalgie en cours,

parlez-en à votre équipe soignante afin qu'elle puisse rapidement organiser les interventions nécessaires.

Contacts

Infirmier-ère référent-e du centre concerné

Réception du Service d'oncologie médicale

Lu-Ve 8h-17h

+41 21 314 01 55

Urgences nuit, week-end et jour férié

+41 21 314 11 11

Demandez l'oncologue de garde