

Les lésions de la bouche

Lors de la chimiothérapie, le renouvellement des muqueuses (membranes qui tapissent les cavités de l'organisme) de la bouche et du tube digestif peut être altéré. **Cela peut entraîner des lésions à l'intérieur de la bouche et le long du tube digestif : aphtes, rougeurs, douleurs.**

Les termes médicaux employés pour ces lésions sont **la mucite** (inflammation d'une muqueuse) ou encore **la stomatite** (mucite de la bouche).

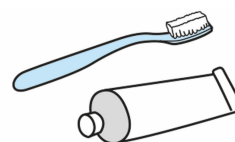
Bien que douloureuses et pouvant gêner l'alimentation, ces affections sont temporaires.

Quelques conseils de prévention permettent de protéger la bouche et de limiter l'apparition de ces désagréments.

Ce que vous pouvez faire

A titre préventif :

- Après les repas, réalisez des bains de bouche prescrits par le médecin ou préparés par vous-même (un mélange d'une cuillère à soupe de sel, de deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude et d'un litre d'eau gazeuse est très adapté)
- Ayez une hygiène bucco-dentaire parfaite :



- Prenez rendez-vous chez le dentiste pour faire un bilan avant le début du traitement
- Brossez vos dents après chaque repas, au moins trois fois par jour avec une brosse à dents souple
- Utilisez des brossettes interdentaires pour faciliter le nettoyage de l'espace entre chaque dent sans que cela ne saigne
- Si vous portez un appareil dentaire, nettoyez-le matin et soir après chaque repas et enlevez-le la nuit

En cas de mucite :

- Vous pouvez sucer des glaçons, de la glace pilée, des glaces à l'eau et des sorbets, des bonbons à la menthe



- Buvez beaucoup, au moins 2 litres par jour (eau minérale, thé, tisanes, boissons à base de cola)
- Privilégiez les aliments moelleux ou mixés
- Ayez recours aux compléments nutritionnels en demandant à votre médecin de vous les prescrire (potages, crèmes, boissons lactées, jus de fruits)
- Hydratez vos lèvres en appliquant un lubrifiant gras (lanoline, vaseline, beurre de cacao)

Ce que vous devez éviter

- Les aliments qui favorisent l'apparition d'aphtes, comme les noix, le gruyère ou l'ananas



- Les bains de bouche à base d'alcool : ils dessèchent la muqueuse de la bouche et risquent de provoquer des sensations de brûlure
- Le tabac et l'alcool, surtout dans les semaines qui suivent le traitement
- Les aliments trop épicés ou acides (jus de citron, vinaigrette, moutarde), secs, croquants ou durs



Si votre bouche commence à vous faire mal, signalez-le rapidement à votre médecin pour un traitement adapté.

