

## Conseils

### Conseils en diététique

Il est recommandé de consulter une diététicienne si les modifications du goût impactent votre alimentation quotidienne. Elle pourra vous conseiller afin d'ajuster votre alimentation et éviter toute perte de poids ou dénutrition.

### Plus d'informations à ce sujet

- **«Alimentation et cancer»**, Site internet de la ligue suisse contre le cancer, articles sur la thématique
- **«Alimentation et cancer»**, Brochure, Ligue suisse contre le cancer (2020)
- **«RECIPES rewritten»**, Recettes signature de chefs étoilés créées pour les personnes ayant une altération du goût, Ligue Suisse contre le cancer
- **«Altération du goût et de l'odorat chez les personnes atteintes d'un cancer»**, Conseils de la Ligue Suisse contre le Cancer, site internet
- **«Inflammations de la muqueuse buccale (mucite orale)»**, Brochure Symptom Navi (2020)

## Modifications du goût

### Bon à savoir

Le goût influence notre appétit. Vous pouvez percevoir des aliments ou des odeurs modifiés (amers / métalliques), renforcés (plus salés ou plus sucrés) ou diminués.

Les altérations du goût peuvent avoir différentes origines :




- Une tumeur dans la tête ou le cou
- La radiothérapie de la tête ou du cou
- Certaines chimiothérapies ou d'autres médicaments
- Des plaies ouvertes dans la bouche ou une muqueuse buccale sèche

Ces modifications ou pertes de goût disparaissent généralement quelques semaines après la fin des traitements.

Discutez des changements de goût avec votre équipe soignante s'ils limitent votre consommation d'aliments ou affectent votre qualité de vie.



## Modifications du goût

Vous vous sentez...	Ou vous constatez ...	Ce que vous pouvez faire vous-même ...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous percevez des changements de goût sans devoir adapter votre alimentation</li> <li>• Vous conservez votre apport calorique habituel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous êtes sensible aux odeurs, privilégiez des plats et aliments froids ou à température ambiante. Utilisez une paille pour vos boissons</li> <li>• Buvez régulièrement. Vous pouvez utiliser des pastilles ou chewing-gum sans sucre à base de xylitol pour stimuler la salivation et humidifier la bouche.</li> <li>• Veillez à une bonne hygiène buccale comme décrit dans le dépliant "Muqueuse buccale enflammée (mucite buccale)"</li> <li>• Évitez l'alcool et le tabac. Si vous fumez, rincez-vous ensuite la bouche. N'utilisez pas de bains de bouche à base d'alcool</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre changement de goût vous a amené à adapter votre alimentation</li> <li>• Votre apport calorique reste suffisant ou votre poids reste stable</li> </ul>	<p><u>Si vos aliments ont un goût :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Métallique</u>: Eviter les édulcorants ; Faites mariner la viande rouge ou remplacez-la par d'autres sources de protéines (poulet, poisson, légumineuses, œufs, tofu, substituts de viandes à base de soja ; Préférez les fruits et légumes frais aux aliments en conserve métallique ou aux boissons en canette ; Utilisez des verres et des couverts en plastique ou en verre plutôt qu'en métal.</li> <li>• <u>Trop salé</u> : Evitez les plats et aliments industriels riche en sels et ajoutez une pincée de sucre ou de jus de citron</li> <li>• <u>Trop sucré</u> : Ajoutez une pincée de sel ou de jus de citron</li> <li>• <u>Perte de goût</u> : Privilégiez des aliments aux goûts forts (oignon, ail, fromages, bacon) et utilisez des épices et herbes aromatiques</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte soudaine du goût</li> <li>• Vous vous étouffez ou tousssez souvent en mangeant</li> <li>• Vous mangez moins que d'habitude ou vous avez perdu du poids</li> <li>• Vous êtes dégoûté par la nourriture</li> <li>• Vous avez des douleurs en avalant ou votre langue est fissurée ou recouverte d'un dépôt blanchâtre qui persiste même après le brossage des dents.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactez l'équipe soignante</li> </ul>