

De nombreuses personnes remarquent une altération des perceptions gustatives et de l'odorat pendant le traitement du cancer. Les changements du goût et de l'odorat peuvent varier selon le type de traitement que vous recevez, être différents pour chaque personne et varier d'un jour à l'autre. Cela peut conduire à de la frustration autour de la nourriture.

Les aliments et les boissons peuvent avoir un goût différent, atténué ou fade. Vous pouvez également constater que vous êtes plus sensible aux arômes alimentaires ou aux odeurs en général.

Il peut s'écouler quelques semaines ou même des mois après le traitement avant que vous constatiez une amélioration du goût et des changements olfactifs.

Les conseils suivants peuvent rendre les changements du goût et de l'odorat plus tolérables.

Conseils d'ordre général

General tips

- **Gardez votre bouche propre.**

Brossez-vous les dents et la langue souvent avec une brosse à dents souple.

Rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour, en utilisant la recette du rince-bouche ci-dessous.

	RECETTE DU RINCE BOUCHE		INSTRUCTIONS D'UTILISATION
1	ETAPE 1 Faites dissoudre 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude dans 2 tasses (500 ml) d'eau tiède.	SUIVEZ CES INSTRUCTIONS A CHAQUE FOIS QUE VOUS VOUS RINCEZ LA BOUCHE :	
2	ETAPE 2 Versez la solution dans un récipient muni d'un couvercle ou bouchon (comme une bouteille d'eau) et la conserver à température ambiante.	1. Avant l'utilisation, agitez la bouteille de solution de rinçage.	
3	ETAPE 3 Utilisez le rinçage oral au moins 3 à 4 fois par jour, après le brossage ou la soie dentaire ET après avoir mangé ou bu des suppléments nutritionnels ou des boissons sportives qui contiennent beaucoup de sucre.	2. Mettez environ 1 c. de table. (15 ml) du rince-bouche dans votre bouche.	
		3. Rincez (et gargarisez si possible) pendant 1 minute.	
		4. Crachez le produit de rinçage.	
		5. Jetez les restes de la solution de rinçage à la fin de la journée et préparez une nouvelle quantité chaque jour.	
		6. Utilisez le rinçage buccal jusqu'à ce que votre bouche revienne à la normale. (Cela peut prendre plusieurs semaines ou mois)	

- **Essayez différents aliments et saveurs ou boissons.**
 - Faites une liste des aliments qui ont bon goût pour vous.
 - Essayez de nouveaux aliments ou différentes marques que vous ne pas mangez pas habituellement. Expérimentez avec une nouvelle recette ou une marque de produit différente.
 - Alternez les bouchées provenant des différents aliments et textures lors du repas. Par exemple, les aliments sous forme de buffet peuvent vous donner plus de variété, de texture et d'odeurs à essayer.
- **Concentrez-vous sur les aliments qui ont bon goût** en ce moment, même si cela signifie de manger les mêmes aliments tous les jours pendant un certain temps.
- **Buvez beaucoup de liquides avec vos repas pour essayer d'améliorer le goût.** Ne pas boire assez de liquides peut entraîner une bouche sèche, qui à son tour, affecte les perceptions gustatives.
- **Prenez de petits repas et des collations toute la journée.** Les premières bouchées peuvent avoir un goût normal, mais le goût peut changer. Manger souvent aidera votre corps à obtenir suffisamment de nutriments.
- **Sucez des bonbons durs sans sucre et mâchez de la gomme sans sucre.** Cela peut aider à éliminer tout mauvais goût dans la bouche entre les repas.

Quel type de changement du goût expérimentez-vous?

What type of taste changes do you have?

Goût métallique :

Metallic taste:

- Évitez les aliments au goût amer ou métallique comme la viande rouge, le café ou le chocolat.
- Mangez des aliments froids ou à température ambiante. Certaines personnes peuvent également tolérer les fruits congelés tels que les raisins congelés, le melon et les oranges.
- Essayez différents aliments protéinés aux saveurs douces comme le poulet, la dinde, le tofu, les produits laitiers (lait, fromage, fromage cottage, yogourt), les alternatives au lait de vache (lait de soya ou lait de coco), le thon, le saumon, les légumineuses (soupe aux haricots, lentilles et pois) et les œufs (œufs, omelette ou quiche).
- Faites mariner la viande, le poulet et le poisson. Utilisez des marinades comme le jus de citron, la sauce aigre-douce, le vin, la sauce teriyaki ou soya, la vinaigrette italienne ou la sauce barbecue.
- Utilisez des ustensiles en plastique ou des baguettes plutôt que des ustensiles en métal pour manger.
- Utilisez des ustensiles de cuisine en verre plutôt que des casseroles et des casseroles en métal enduites d'émail pour la cuisson ou l'entreposage des aliments.
- Remplacez les aliments et les boissons en conserve par des aliments frais ou congelés.
- Utilisez de la compote de pommes, de la gelée de menthe, de la gelée de poivrons rouges ou de la sauce aux canneberges lorsque vous cuisinez avec de la viande ou de la volaille.

Goût trop sucré :

Overly sweet taste:

- Diluez les boissons avec de l'eau, du lait, de l'eau gazeuse, du soda tonique ou de la glace.
- Ajoutez une pincée de sel pour diminuer la douceur.

Goût trop salé :

Too salty taste:

- Essayez une variété de produits à faible teneur en sel ou en sodium.
- Ajoutez une pincée de sucre ou de miel pour aider à masquer la saveur salée.
- Utilisez des herbes et des assaisonnements à la place du sel pour assaisonner les aliments (thym, persil, origan, basilic, ail, gingembre, cannelle, citron poivré).

Goût amer :

Bitter taste :

- Saupoudrez un peu de sucre, de sirop d'érable ou de miel sur les aliments ou ajoutez-les aux liquides.
- Mangez des fruits sucrés avec des repas ou des condiments sucrés comme le chutney, le ketchup, la gelée de menthe, la sauce barbecue ou la compote de pommes.
- Buvez de l'eau au gingembre ou du thé à la menthe aux repas.
- Sucez un bonbon à la menthe sans sucre.

Fade ou sans goût :

Bland or no taste:

- Incluez des aliments ou des liquides acides ou acidulés pour stimuler les papilles gustatives.
- Aromatisez les aliments avec des condiments (sauce barbecue, moutarde, ketchup, menthe, sauce soya, cornichons, chutneys).
- Utilisez des herbes et des assaisonnements dans la préparation des aliments (thym, persil, origan, basilic, ail, gingembre, cannelle, sel aux épices, poivre au citron).
- Essayez des aliments plus savoureux (salsa, viandes marinées, fromages vieillis) ou ajoutez des graisses ou des sauces lors de la préparation des aliments.
- D'autre part, vous pouvez réduire les assaisonnements ou les épices. Essayez de choisir des aliments moins savoureux pour limiter vos attentes quant au goût (sandwich aux œufs, céréales, polenta, riz ou tapioca, crème anglaise, tofu, purée de pommes de terre, houmous, fromage cottage, pérogies ou omelette).

Goût désagréable :

Bad taste:

- Réessayez à nouveau la nourriture dont le goût vous déplaît quelques semaines plus tard. Par exemple, certaines personnes ne tolèrent pas les aliments épicés à un moment donné, mais trouvent qu'ils ont meilleur goût après un certain temps.
- Remplacez les aliments au « goût désagréable » par des aliments qui ont bon goût pour vous. Cela aidera votre corps à obtenir les nutriments importants dont il a besoin.
- Ajoutez du liquide, comme du jus de viande ou une sauce aux aliments secs, pour les rendre plus faciles à manger.
- Essayez des aliments doux, lisses, crémeux ou mélangés qui nécessitent moins de mastication car ils peuvent être mieux tolérés.
- Essayez différentes épices donnant du goût tels que les choix acides, salés, doux ou amers. Manger un aliment acidulé comme un citron ou citron vert ou une orange (ou leur jus) avant un repas peut aider à améliorer la saveur des repas.

Si les aliments ont une forte odeur :

If foods have strong smells:

- Utilisez un ventilateur de cuisine pour cuisiner.
- Évitez les chambres étouffantes et asseyez-vous près d'une fenêtre ouverte.
- Couvrez les boissons avec un couvercle, utilisez une tasse à emporter ou une paille à boire.
- Utilisez un micro-ondes, des casseroles couvertes ou un barbecue extérieur.
- Commandez à emporter.
- Demandez à vos proches de vous aider à préparer les plats.
- Évitez les aliments qui ont une odeur forte ou désagréable.
- Essayez les aliments froids ou à température ambiante, tels que laits frappés, fromage cottage et fruits, yogourt, fromage à la crème sur un bagel, salade de poulet, fromage sur craquelins, crème glacée, crème-dessert et crème anglaise, salade de haricots mélangés.

Autres suggestions :

Other suggestions:

- Concentrez-vous sur la couleur, la texture, l'odeur et le souvenir gustatif de la nourriture.
- Envisagez un environnement social. Certains peuvent trouver utile de manger à la maison avant d'assister à des événements sociaux. D'autres pourraient manger plus en parlant à leurs amis et à leur famille.
- **Ne fumez pas.**
- **Évitez l'alcool.** Il peut causer une sécheresse de la bouche et aggraver les changements de goût.
- Considérez la nourriture comme un médicament plutôt qu'un plaisir, pour les périodes où les changements de goût sont à leur pire.

- Envisagez de manger avec distraction ou avec une « alimentation inconsciente » (par exemple, manger en regardant la télévision ou en discutant)
- Si vous avez une sensation de « **bouche de coton** », essayez les aliments au goût acide suivants. Cela peut aider à stimuler vos papilles gustatives et à augmenter la salive :
 - Limonade, thé glacé, jus, yogourt nature ou crème sure
 - Cornichons
 - Sauce aigre-douce
 - Gommés sans sucre ou bonbons acidulés
- Si vous avez la bouche sèche, essayez les stratégies du document « Coping with Dry Mouth » sur le site Web de BC Cancer.
- Renseignez-vous auprès d'un pharmacien sur d'**autres produits ou suppléments** qui peuvent aider à modifier le goût.

Faites un suivi auprès de votre médecin ou diététiste si :

Follow up with your doctor or dietitian if:

- Vous avez des changements de goût persistants, qui vous empêchent d'être en mesure de manger des quantités adéquates.
- Vous avez d'autres effets secondaires, comme des nausées et des vomissements, qui vous empêchent de manger et de boire.
- Vous perdez du poids sans essayer de le faire.
- Votre choix d'aliments est limité depuis longtemps; vous pourriez devoir prendre un supplément de plusieurs vitamines ou minéraux.

Visitez notre site Web : www.bccancer.bc.ca

Cette information ne saurait remplacer le conseil médical de votre médecin ou la consultation individuelle avec un diététiste agréé. Ces informations ne peuvent être utilisées que dans leur intégralité. Autorisation de reproduire cette information avec mention d'Oncology Nutrition, BC Cancer Agency.

Pour en savoir plus :

Where can I get more information?

Livres en français du BC Children's & Women's Hospital Resource Centre (nutrition et recettes, exercices doux etc.) à emprunter et recevoir gratuitement partout en Colombie-Britannique, via les Services Francophones du PLS (PHSA). <https://bcch.andornot.com/>

Octobre 2021

La Provincial Health Services Authority, Provincial Language Service reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique et du gouvernement du Canada par le biais de l'Entente Canada-Colombie-Britannique relative aux services en français.



COLOMBIE-BRITANNIQUE



SERVICES FRANCOPHONES
Provincial Health
Services Authority