



Service diététique

# QUE FAIRE EN CAS DE MUCITE LÉGÈRE?



**INSTITUT  
ROI ALBERT II**

CANCÉROLOGIE ET HÉMATOLOGIE  
Cliniques universitaires **SAINT-LUC** | **UCL** Bruxelles

BROCHURE  
À L'ATTENTION DES PATIENTS  
ET DE LEUR FAMILLE

## **Qu'est-ce qu'une mucite ?**

---

Lors de votre traitement, une inflammation de la muqueuse buccale peut apparaître, pouvant entraîner des lésions.

Ces ulcérations douloureuses peuvent vous empêcher de manger normalement. Il est donc important d'adapter votre alimentation afin de pouvoir vous alimenter suffisamment tout en protégeant votre muqueuse et en limitant les douleurs.

Voici quelques conseils afin d'adapter votre alimentation.

### **Conseils généraux**

---

Pensez à vous hydrater suffisamment (1,5 à 2L de boissons par jour) afin de prévenir toute sécheresse buccale.

Afin de diminuer le risque de lésions ainsi que l'infection de vos ulcérations, maintenez une bonne hygiène buccale à l'aide d'un brossage de dents quotidien (attention à bien utiliser une brosse à dents souple) et des bains de bouche prescrits par votre médecin.

Privilégiez les boissons et les plats froids ou tempérés afin de limiter la douleur lors de l'ingestion d'aliments. Sucrer un glaçon vous procurera un effet anesthésiant.

Fractionnez votre alimentation en plusieurs petits repas (5-6 fois par jour).

Enrichissez vos préparations afin de couvrir tous vos besoins (cfr document sur l'enrichissement).

Lorsque l'alimentation normale provoque des douleurs, préférez des aliments tendres, mous ou mixés comme les fruits bien mûrs ou cuits (entiers ou mixés), les légumes cuits (entiers, potage tiède ou froid, stoemp), les desserts lactés (le milkshake, le riz au lait, le pudding, le porridge), la viande finement hachée, les œufs, le poisson, le fromage frais ou râpé, la purée, les pâtes, la crème fraîche,...

Voici quelques idées de plats adaptés

- Omelette
- Hachis Parmentier
- Flan aux légumes
- Mousse de légumes/ de poisson/ de jambon
- Stoemp accompagné de saumon
- Pain perdu
- Milkshake
- Tiramisu (classique ou aux fruits)
- ...., donnez libre cours à votre imagination.

Astuce :

*Le miel possède des propriétés antibactériennes et cicatrisantes permettant de prévenir et de traiter les ulcérations. Appliquez-en directement sur vos lésions ou réalisez des bains de bouche maison à base de miel pendant 15 min quotidiennement (diluez du miel dans de l'eau).*

*NB : Utilisez du miel vendu dans le commerce en respectant le mode de conservation du produit indiqué sur l'emballage.*

*Lavez-vous bien les mains au savon avant d'appliquer le miel directement sur vos lésions.*

Limitez la consommation des aliments cités ci-dessous qui amplifient les douleurs:

- Les aliments acides : tomate, fraise, pomme (Granny Smith, Goldrush, Reinette,...), agrumes (citron, pamplemousse, orange, mandarine), vinaigrette,...
- Les aliments secs, durs et croquants : biscuits secs non trempés, fruits oléagineux (noix, noisette, amande,...), crackers, bretzel, granola, fruits et légumes crus, croûte de pain, viande séchée, biscuits apéritifs, chips, pointe de frites,...
- Les aliments marinés : marinades à base de vinaigre, d'épices fortes et de condiments vinaigrés, les préparations aigres-douces,..
- Les aliments souvent associés à l'apparition d'aphtes : ananas, kiwi, emmenthal, noix, banane, fraise.
- Les épices fortes, les condiments au vinaigre et les aliments conservés au vinaigre : cornichon, raifort, câpre, pickles, gingembre, oignon au vinaigre, curry piquant, piment, moutarde, wasabi, rollmops,...
- Les boissons gazeuses : boissons sucrées pétillantes, eau pétillante,...
- Les boissons contenant de la caféine, l'alcool et le tabac.

Ces aliments ne sont pas à supprimer définitivement de votre alimentation. Selon votre tolérance, ils peuvent être consommés avec modération ou exclus momentanément.

Si les douleurs persistent et vous empêchent de vous alimenter, veillez à en informer le plus rapidement possible votre médecin et/ou votre diététicien référent afin qu'ils puissent mettre en place les mesures nécessaires.

# Notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



## INFORMATIONS

INSTITUT ROI ALBERT II

CONTACT : +32 2 764 37 36

NOUVEAU PATIENT : +32 2 764 12 00

[www.institutroiAlbertdeux.be](http://www.institutroiAlbertdeux.be)



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Éditeur responsable : Service diététique  
Photos : Shutterstock

**Cliniques universitaires Saint-Luc**  
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.