

# Comment prendre soin de vous pendant une radiothérapie à la tête et au cou



## MANGER ET BOIRE

*Votre diététiste professionnelle vous donnera des conseils sur ce que vous pouvez boire et manger avant le traitement.*

- Choisissez des aliments et liquides riches en protéines et en calories.
    - Fromage, lait, viande, oeufs, haricots, yogourt grec, poudings et crème glacée.
  - Choisissez des aliments mous ou réduits en purée si vous avez de la douleur dans la bouche ou de la difficulté à mâcher ou à avaler les aliments réguliers.
    - Soupes crémeuses, ragoûts, casseroles, pâtes, oeufs brouillés, purée de pommes de terre.
    - Ajoutez des sauces, de l'huile ou du beurre pour hydrater les aliments.
  - Évitez les aliments et liquides acides comme les tomates et les jus d'orange ou de pamplemousse.
  - Évitez les aliments secs, durs, croustillants ou croquants comme les rôties, les noix, les croustilles et les légumes et fruits crus.
  - Prenez plusieurs petits repas ou goûters pendant la journée lorsque vous avez de la difficulté à manger.
  - Prenez des suppléments nutritionnels ou buvez des boissons fouettées et des laits frappés.
  - Essayez de boire 8 verres de liquides non gazéifiés chaque jour (sans alcool ou caféine).
  - Il est normal que votre goût change. Demandez qu'on vous donne des conseils pour que votre nourriture ait meilleur goût.
  - Prenez de petites bouchées de nourriture et de petites gorgées de liquide pour continuer à bien avaler.
- Si vous avez de la difficulté à manger ou à garder votre poids stable, parlez-en à votre équipe soignante.*

## AVALER

*Votre orthophoniste vous donnera des conseils pour vous aider à avaler pendant le traitement.*

*Évaluation de votre capacité à avaler et modification de votre alimentation*

- Continuez à suivre les conseils pour avaler en sécurité (voir le feuillet de renseignements sur les soins avant la radiothérapie).

*Exercices pour avaler*

- Continuez à faire vos exercices du mieux que vous pouvez pendant le traitement.
- Faites 5 à 10 répétitions de chaque exercice, 3 fois par jour.

*Changements à votre capacité d'avalier causés par la radiothérapie*

Après la 2e semaine de traitement, il se peut que vous ayez plus de difficulté à avaler en raison des effets secondaires de la radiothérapie. Vos difficultés à avaler pourraient durer jusqu'à plusieurs semaines après la fin du traitement.

- Vous pourriez avoir l'impression que votre bouche ou votre gorge brûle lorsque vous avalez.
- Vous pourriez avoir la bouche sèche. Ayez sur vous une bouteille d'eau; prenez de petites gorgées d'eau.
- Vous pourriez remarquer des changements au niveau du goût ou de l'odeur des aliments.

## SOINS DE LA BOUCHE

*L'équipe d'oncologie dentaire vous aidera à prendre soin de votre bouche pendant le traitement.*

*Passage de la soie dentaire*

- Utilisez la soie dentaire au moins une fois par jour si vous en êtes capable.
- Au besoin, appliquez une solution anesthésique locale (Xylocaïne) avant de passer la soie dentaire.

*Brossage des dents*

- Au besoin, appliquez une solution anesthésique locale (Xylocaïne) avant de vous brosser les dents.
- Servez-vous d'une brosse à dents à poils souples et d'un dentifrice au fluorure.
  - Brossez-vous les dents doucement après les repas et avant le coucher.
  - Pour vous nettoyer la bouche, utilisez un morceau de gaze humide ou un coton-tige avec embout mousse trempé dans du rince-bouche.
  - Si vous ne pouvez pas tolérer le dentifrice, utilisez du rince-bouche.

*Rinçage (voir la section « Recette de rince-bouche fade » et « Comment utiliser les gouttières fluorées » au verso)*

- Rincez-vous la bouche, gargarisez-vous et recrachez la solution plusieurs fois après vous être brossé les dents, avoir passé la soie dentaire et avoir mangé.
  - Rincez-vous la bouche toutes les heures ou aux deux heures pendant la journée.
- Utilisez les gouttières fluorées tous les jours ou utilisez un dentifrice au fluorure.
- Si vous avez un mucus épais dans la bouche, utilisez un rince-bouche plus souvent et prenez de petites gorgées d'eau.

*Hydratation de la bouche*

- Gardez vos voies nasales bien hydratées la nuit en utilisant un vaporisateur à vapeur dans votre chambre.
- Hydratez-vous souvent la bouche avec un rince-bouche et des lubrifiants à base d'eau.
  - Évitez la vaseline et les produits à base de glycérine.

*Soins des lèvres*

- Utilisez des lubrifiants solubles dans l'eau, à base de cire ou d'huile.
- *N'appliquez pas de vaseline sur vos lèvres.*

## SOINS DE LA PEAU

*L'équipe de radiothérapie continuera à vous donner des conseils utiles pour vous aider à prendre soin de votre peau pendant votre traitement.*

*Votre peau pourrait être sèche, serrée, rouge, enflée ou démanger.*

- Continuez à suivre les conseils sur les soins de la peau (voir le feuillet de renseignements sur les soins avant la radiothérapie).

- Servez-vous de lotions ou de crèmes pour le corps à base d'eau et sans parfum 4 fois par jour.

- N'enlevez pas la peau qui pèle, ne vous grattez pas et ne frottez pas votre peau.

*Informez votre équipe soignante si votre peau craque, semble humide ou démange.*

- Continuez à vous laver avec un savon doux et de l'eau tiède. Séchez-vous en tapotant doucement.
  - Votre médecin *pourrait* vous prescrire une crème pour la peau.
  - Vous pouvez utiliser les compresses salines normales jusqu'à 4 fois par jour.
- Si vous avez des problèmes avec votre stomie, veuillez en informer l'équipe soignante.*

## ALIMENTATION À LA SONDE ET SOINS DE LA SONDE

*Si vous avez une sonde d'alimentation, votre diététicien traitant et votre équipe soignante seront à vos côtés pour gérer votre sonde et votre alimentation par cette voie.*

*Alimentation à la sonde*

- Continuez à rincer votre sonde avec de l'eau 2 fois par jour (voir le feuillet de renseignements sur les soins avant la radiothérapie).
- Si vous perdez du poids ou prenez moins d'aliments ou de liquides par la bouche, votre diététiste continuera à vous aider à vous alimenter à la sonde et vous suivra de près.
- Buvez de l'eau et prenez des suppléments nutritionnels selon les conseils de la diététiste.

*Soins de la sonde*

- Continuez à garder la peau autour de la sonde propre et sèche.
- S'il n'y a pas d'écoulement, arrêtez d'utiliser des pansements.
- Vérifiez la peau dans la région de la sonde pour de la rougeur, de la douleur, une mauvaise odeur et des signes d'infection.
  - Signes d'infection : peau rouge vif, enflure, écoulement, douleur, fièvre.

*Informez votre équipe soignante si vous avez des problèmes avec la sonde*

- vous pensez avoir une infection;
- le tampon (morceau de caoutchouc ou de plastique autour de la sonde contre votre peau) semble être trop serré ou trop lâche.

# Soins de la bouche

## RECETTE DE RINCE-BOUCHE FADE



1 c. à thé rase  
(5 mL) de sel



1 c. à thé rase (5 mL) de  
bicarbonate de soude



4 tasses  
(1 L) d'eau

### COMMENT PRÉPARER VOTRE RINCE-BOUCHE

- Mélangez 1 c. à thé de bicarbonate de soude et 1 c. à thé de sel dans 4 tasses d'eau.
- Placez la solution dans un contenant muni d'un couvercle.
- Gardez le rinçage à température de la pièce.
- Jetez les restes de rinçage à la fin de la journée et préparez une solution fraîche.

### COMMENT UTILISER VOTRE RINCE-BOUCHE

- Agitez bien la solution avant de l'utiliser.
- Rincez-vous la bouche et gargarisez-vous avec 1 c. à soupe (15 mL) de la solution, puis recrachez-la.
- Répétez 2 ou 3 fois.
- Utilisez le rinçage toutes les 2 heures pendant la journée.

### SOINS DES DENTIERS

- Gardez vos dentiers hors de votre bouche le plus possible.
- Retirez vos dentiers, plaques et prothèses avant de vous brosser les dents.
- Brossez et rincez les dentiers après les repas et avant de vous coucher.
- Faites tremper les dentiers pendant au moins 8 heures dans une solution de trempage.
- Si vous suivez une thérapie antifongique, faites tremper les dentiers dans une solution antifongique.

### COMMENT UTILISER LES GOUTTIÈRES FLUORÉES

- Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire avant d'appliquer les gouttières.
- Remplissez les gouttières au tiers de gel.
- Insérez les gouttières dans votre bouche et recrachez l'excès de gel.
- Laissez les gouttières en place pendant 5 minutes.
  - Utilisez les gouttières avant de vous coucher pour des résultats durables.
  - Brossez les gouttières et laissez-les sécher à l'air après chaque utilisation.
  - Ne nettoyez pas les gouttières à l'eau chaude (l'eau chaude les déformera).*

Informez votre équipe de soins dentaires si vous ne pouvez plus utiliser vos gouttières fluorées.

## REMARQUES IMPORTANTES AU SUJET DE VOS SOINS:

---



---



---



---