

Que faire en cas de dysgueusie ?



INSTITUT ROI ALBERT II
CANCER ET HÉMATOLOGIE
Cliniques universitaires **SAINT-LUC**
UCLouvain BRUXELLES

Qu'est-ce que la dysgueusie ?

Lors de votre traitement, vos papilles gustatives peuvent être altérées entraînant le plus souvent une perte de goût, mais également une modification des saveurs. Vous risquez de ne plus reconnaître le goût des aliments. Ceux-ci peuvent vous sembler métalliques, amers ou acides, ce qui peut diminuer votre appétit.

Voici quelques conseils afin de vous aider à contrer au maximum ces effets.

Conseils généraux

Maintenez une bonne hygiène buccale à l'aide d'un brossage de dents quotidien (minimum 2x/jour) et des bains de bouche prescrits par votre médecin.

Fractionnez votre alimentation en plusieurs petits repas (5-6 fois par jour). Enrichissez également vos préparations afin de couvrir tous vos besoins (cfr document sur l'enrichissement).

Pensez à vous hydrater suffisamment (1,5 à 2L de boissons par jour). Rafraîchissez votre bouche avant et après chaque repas en utilisant des boissons gazeuses non sucrées.

Optez pour des bonbons à la menthe ou au citron après un repas afin d'atténuer le goût désagréable de l'aliment qui peut persister en bouche.

NB : Attention, l'excès de bonbons acidulés peut irriter vos papilles gustatives.

Goût fade

Favorisez la consommation d'aliments qui ont naturellement du goût :

- **Légumes** : céleri, fenouil, poireau, artichaut, tomate, choux, chicon, poivron, champignons des bois,...
- **Viandes** : agneau, poulet fermier, viande et charcuterie fumée et salée,...
- **Poissons** : saumon, truite, rouget, maquereau, sardine,...
- **Riz parfumés** : thaï, basmati, de Camargue,...
- **Pommes de terre à chair ferme** : Corne de Gatte, Ratte, Nicola,...
- **Huiles parfumées et/ou aromatisées** comme l'huile de noix, d'olive, de

- noisette pour vos assaisonnements,...
- **Fromages** : Roquefort, Reblochon, Munster, Brie de Meaux, Pontl'évêque,...
- **Fruits** : agrumes (citron, mandarine, orange,...), rhubarbe, fruit de la passion, kiwi, raisin, fruits rouges, pomme acidulée,...

Agrémentez vos plats d'épices (sel, poivre, muscade, paprika, cumin,...), d'herbes aromatiques (thym, romarin, origan, sauge, menthe,...) et de condiments tels que l'oignon, l'ail, l'échalote, la moutarde, les olives, le cornichon, le gingembre, les câpres,...

Pensez aux plats mijotés et à la cuisine exotique plus parfumée (orientale, asiatique, indienne, libanaise,...). Faites mariner vos viandes et poissons avec par exemple, de la sauce soja, teriyaki, aigre-douce, du vinaigre romatisé, du vin,... afin de leur donner plus de saveurs.

Les fruits frais comme l'ananas et le kiwi ainsi que les boissons fraîches à base de menthe (à boire avant le repas) vont stimuler vos papilles en apportant une sensation de fraîcheur (à éviter lors de lésions buccales).

Goût métallique

Préférez les ustensiles en bois ou en verre aux ustensiles métalliques (comme les couverts, les casseroles et les plats). Évitez de consommer des aliments vendus dans un contenant métallique (aluminium, conserves et canettes).

Remplacez la viande rouge (boeuf, agneau, mouton, cheval) dont le goût métallique est plus prononcé par d'autres sources de protéines comme les oeufs, le poisson, la volaille, la viande blanche (veau, porc, lapin), les laitages, les légumineuses ou les alternatives végétales.

Pour masquer le goût désagréable de la viande rouge, agrémentez-la d'épices (sel, poivre, muscade, paprika, cumin,...), d'herbes aromatiques (thym, romarin, origan, sauge, menthe,...) et de condiments tels que l'oignon, l'ail, l'échalote, la moutarde, les olives, le cornichon, le gingembre, les câpres,...

Les fruits frais comme l'ananas et le kiwi ainsi que les boissons fraîches à base de menthe (à boire avant un repas) vont stimuler vos papilles en apportant une sensation de fraîcheur (à éviter lors de lésions buccales).

Goût amer

Certains aliments favorisent l'amertume en bouche et sont à éviter :

Le chicon, le brocoli, la roquette, le radis noir, les choux, les légumineuses, le pamplemousse, le thé, le café, le cacao, le chocolat noir, la bière et la viande rouge.

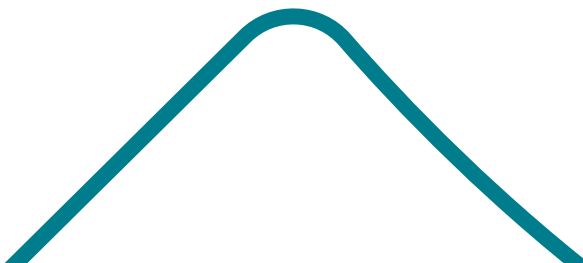
Voici quelques astuces afin d'atténuer cette amertume :

Techniques pour adoucir les légumes :

- *Ajoutez de la sauce béchamel, de la sauce suprême (sauce à base de roux et bouillon terminée à la crème), de la crème fraîche et/ou du lait de coco.*
- *Accompagnez vos légumes de fruits frais comme par exemple du chou avec de la pomme ou encore du chicon accompagné de mandarines.*
- *Caramélisez-les avec du miel, du sucre ou du jus de fruits.*

Consommez de la viande blanche (veau, porc, lapin), de la volaille, du poisson, des oeufs ou du fromage à la place de la viande rouge (boeuf, agneau,..).

Préférez des viandes et volailles marinées à base de sauce soja sucrée (faites attention à bien lire l'étiquette afin de ne pas prendre de la sauce soja salée qui est fortement amère), de sauce aigre-douce ou de sauce teriyaki,...



Goût acide

Certains aliments renforcent le goût acide en bouche :

Aliments fermentés : yaourt maigre nature, vin, choucroute, fromage,...

Condiments : vinaigre, câpres, moutarde, pickles, oignon et cornichon au vinaigre,...

Légumes : tomates en conserve, tomates fraîche hors saison, sauce tomate, plats tomatés comme la sauce bolognaise, l'osso buco, la pizza,...

Astuces afin d'atténuer le goût acide des légumes :

Ajoutez du lait, de la crème, un peu de sucre ou d'autres légumes comme des carottes ou des courgettes à votre sauce tomate afin de couper l'acidité.

Fruits : agrumes (citron, pamplemousse, orange, mandarine), ananas, fruit de la passion, kiwi, pomme (Granny Smith, Braeburn, Reinette), groseille, rhubarbe.

Astuces afin d'atténuer le goût acide des fruits :

- *Consommez les fruits qui vous paraissent acides en bouche sous forme de compote en ajoutant un peu de sucre afin d'accentuer leur goût sucré.*
- *Choisissez des fruits en conserve ou au jus dont la saveur est plus douce.*
- *Caramélisez-les avec du sucre ou du miel.*
- *Napez-les de sauce à base de lait (sauce anglaise) ou de crème fraîche.*
- *Préférez les fruits bien mûrs qui sont plus riches en sucres.*

Le changement de goût est propre à chacun.

Notez les aliments qui vous semblent désagréables et pensez à les améliorer :

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

NB : Tenez compte de cette liste pour élaborer vos menus.

N'hésitez pas à appliquer tous ces conseils en fonction du changement de goût que vous ressentez.

Département de Cancérologie et Hématologie adulte et pédiatrie

Service diététique

Contact:

+32 2 764 37 36

Nouveau patient:

+32 2 764 12 00

Visitez notre site
institutroialbertdeux.be



Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication
Photos: Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles

saintluc.be

Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCLouvain BRUXELLES



© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure?

Merci de nous contacter préalablement.

COMMU-DSQ-311

Juillet 2024