

# 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 s'étendre et devenir plus sévères provoquant des difficultés pour boire et 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.

**Département de Cancérologie et Hématologie adulte et pédiatrique**  
Service diététique

**Contact :**  
+32 2 764 37 36 (du lundi au jeudi)  
**Nouveau Patient :**  
+32 2 764 12 00

Visitez notre site internet  
[institutoialbertdeux.be](http://institutoialbertdeux.be)



f @ in tw y

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

---

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

---

© Cliniques universitaires Saint-Luc  
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?  
Merci de nous contacter préalablement.

COMMU-DSQ-xxx  
publication novembre 2024

# Que faire en cas de mucite ?



## 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) si possible 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. Sucer 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 milk-shake, 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
- Milk-shake
- Tiramisu (classique ou aux fruits)
- ..., donnez libre cours à votre imagination.

Si nécessaire, une alimentation sous forme liquide peut être envisagée. Vous trouverez des idées et des recettes dans le document sur l'alimentation liquide ci-joint.

Utilisez une paille afin de limiter le contact des aliments avec votre muqueuse buccale et de diminuer les douleurs.

Si les lésions sont trop nombreuses et qu'il vous est difficile de manger, des suppléments alimentaires oraux peuvent vous être proposés par votre diététicienne afin de majorer vos apports énergétiques. Ceux-ci devront donc être pris rigoureusement (cfr document sur les suppléments alimentaires).

### 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).

**N.B. :** 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 diététicienne référent/e afin qu'ils puissent mettre en place les mesures nécessaires.