|  |  |
| --- | --- |
| A éviter | A remplacer par : |
| ***Aliments acides ou aigres:*** | |
| Agrumes (citron, orange, pamplemousse),  cornichon, tomates | Compote de pomme *(suivant tolérance)*, salade de fruits, poires, laitages (fromages, crèmes) |
| ***Aliments secs:*** | |
| Pain, gâteaux, viandes, poulet | Viandes hachées, émincées ou cuites dans du bouillon  Biscuits trempés dans du lait, crème-dessert, flans |
| ***Aliments croquants:*** | |
| Céréales, chips, légumes crus et fruits fermes, riz nature | Plats de pâtes, légumes en purée (pommes de terre, carottes, courgettes) Fruits tendres ou en purée |
| ***Boissons alcoolisées:*** | |
| Bière, vin, alcool | Lait, jus de fruit (sauf orange, raisin) Sodas "éventés" |
| ***Aliments trop chauds et trop froids*** : | |
| Café, thé, soupes chaudes, glaces et crèmes glacées | Boissons tièdes |
| ***Aliments épicés et assaisonnés:*** | |
| Chili, vinaigre, moutarde | Crème aux fines herbes (sauf sécheresse buccale) |

**Conseils alimentaires en cas de mucites**

**La mucite** est une altération de la muqueuse buccale résultant d’un traitement aux rayons et/ou d’une chimiothérapie.

Elle se caractérise par une **inflammation de la muqueuse** ainsi que par **l’apparition d’aphtes**. Ceci engendre donc des difficultés mécaniques au niveau de la prise alimentaire.

Il est important de rappeler que les besoins énergétiques et protidiques sont supérieurs à la normale durant le traitement. **Il ne faut donc pas arrêter les efforts pour s’alimenter.**

Voici quelques conseils :

* **À titre préventif**, il est souvent recommandé de sucer des glaçons ou glaces à l’eau pendant une demi-heure à une heure lors des perfusions de chimiothérapie,
* Ayez une **bonne hygiène dentaire**, employez une brosse à dent souple (se laver les dents 3 fois / j )
* Il est conseillé de se **rincer la bouche** avec de l’eau ou avec une solution à base de bicarbonate ou de boissons à base de cola après les repas,
* **Fractionnez** vos repas sur la journée (5 à 6) et **mangez lentement**,
* **Adaptez la texture** de vos plats à vos sensations buccales (mixé, lisse, liquide)
* Consommez vos aliments de préférence à **température ambiante** (agressent moins la muqueuse)
* Pensez aux **produits lactés** (doux en bouche, riche en protéines)
* **Évitez les aliments acides** (tomates, vinaigre, citron, condiments vinaigrés...)
* **Évitez toute consommation d’alcool et de tabac** (sous forme de cigarette et cigarette électronique) : altèrent la muqueuse
* Pensez à bien **vous hydrater régulièrement** sur la journée (1,5L /j minimum) et utilisez une paille si cela est plus facile,
* Pensez à accompagner les viandes d’une **sauce**  (jus de viandes, crème fraîche, beurre...) et la préférer **tendre**,
* Evitez tous les aliments pouvant abîmer votre bouche (chips, croûte de pain, os et arêtes...)
* Pensez aux **compléments alimentaires** hyperprotidiques et hypercaloriques liquides.