

# Comment prendre soin de vous avant le début de la radiothérapie tête et cou?



<b>MANGER ET BOIRE</b>	<p><i>Votre diététicien attiré vous aidera pour votre alimentation avant votre traitement</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayez une alimentation équilibrée avec des aliments de tous les groupes alimentaires</li><li>• Choisissez des aliments mous ou mixés si vous éprouvez des douleurs ou des difficultés à mastiquer ou à avaler les aliments habituels</li><li>• Essayez de boire quotidiennement 8 tasses de liquide non gazeux (sans alcool et sans caféine)</li><li>• Maintenez votre poids</li><li>• Si vous perdez du poids, parlez en à votre diététicien</li></ul>
<b>DÉGLUTITION</b>	<p><i>Votre orthophoniste peut vous aider à mieux déglutir avant le début de votre radiothérapie</i></p> <p><i>Examen de la déglutition et changement de régime alimentaire</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avant le début du traitement, vous pourrez être évalués par un orthophoniste afin de connaître la façon dont vous avalez</li><li>• Pour avaler en toute sécurité au cours du traitement, une partie de votre nourriture et des boissons peuvent être modifiés</li></ul> <p><i>Exercices de déglutition</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Commencez vos exercices immédiatement</li><li>• Faites chaque exercice 5 à 10 fois, 3 fois par jour</li></ul> <p><i>Comment savoir si j'ai des problèmes de déglutition?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Toux, racllements de gorge ou voix grasse pendant les repas</li><li>• Sensation d'aliment coincé dans votre gorge et/ou utilisation de liquide pour accompagner les aliments</li><li>• Plus d'efforts pour avaler et/ou besoin de plus de temps pour manger</li><li>• Problèmes de mastication des aliments</li><li>• Incontinence des liquides par la bouche ou le nez</li></ul> <p><i>Déglutir en sécurité</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asseyez-vous droit pour manger ou boire et restez assis ensuite pendant 30 minutes</li><li>• Utilisez une cuillère à café et prendre de petites gorgées de liquides</li><li>• Alternez des petites bouchées de nourriture avec de petites gorgées de liquide</li><li>• Essayez de ne pas parler pendant la mastication ou la déglutition</li><li>• Vérifiez que votre bouche et vos joues sont exemptes de nourriture après avoir mangé</li><li>• Pour vous aider à avaler au mieux, d'autres techniques de déglutition peuvent vous être données</li></ul>
<b>SOINS DE BOUCHE</b>	<p><i>Votre équipe dentaire en oncologie vous aidera pour vos soins de la bouche avant le début de votre traitement</i></p> <p><i>Passage du fil dentaire</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Passez le fil dentaire ciré au moins une fois par jour</li></ul> <p><i>Brossage</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisez une brosse à dent souple<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Brossez doucement après les repas et avant le coucher</li><li>◦ Brossez doucement la langue</li></ul></li></ul> <p><i>Rinçage (voir au dos "recette pour bain de bouche naturel")</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rincer, agiter en bouche et recracher le bain de bouche plusieurs fois après le brossage ou le passage du fil dentaire<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Assurez vous de faire les bains de bouche médicamenteux à 20 minutes d'intervalle</li></ul></li></ul> <p><i>Hydratation buccale</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La nuit, humidifier les voies nasales avec un brumisateur (humidificateur) dans votre chambre</li><li>• Hydrater souvent avec des bains de bouche et les lubrifiants aqueux<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Eviter la vaseline et les produits à base de glycérine</li></ul></li></ul> <p><i>Soins des lèvres</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser des lubrifiants solubles dans l'eau, à base de cire ou d'huile</li><li>• Appliquer après le nettoyage, au coucher et à la demande</li><li>• Ne pas appliquer de vaseline</li></ul>
<b>SOINS DE PEAU</b>	<p><i>Votre équipe de radiothérapie voudrait que vous connaissiez quelques recommandations utiles au soin de la peau</i></p> <p><i>Nettoyage</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laver avec un savon doux non parfumé</li><li>• Se doucher à l'eau tiède, bien rincer et sécher avec une serviette propre et douce</li><li>• Porter des vêtements amples et respirant comme le coton</li></ul> <p><i>Hydrater votre peau</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisez des lotions ou crèmes pour le corps à base d'eau pour hydrater la peau à la demande</li><li>• Ne pas utiliser de produits après-rasage ou de parfum sur votre peau</li><li>• Eviter les produits à base de vaseline</li></ul> <p><i>Protéger votre peau</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Protégez votre peau des rayons du soleil et du vent</li><li>• Portez un chapeau à larges bords et des vêtements de protection</li><li>• Eviter les températures extrêmes (froide et chaude)</li><li>• Ne pas utiliser de packs de glace, de coussins chauffants ou un bain à remous</li><li>• Utilisez seulement un rasoir électrique</li></ul>
<b>ALIMENTATION PAR SONDE ET SOINS</b>	<p><i>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.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rincer votre sonde avec 60 ml (1 seringue) d'eau tiède du robinet 2 fois par jour (matin et soir)</li><li>• Nettoyer la peau autour de votre sonde tous les jours et la garder au sec<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nettoyer la peau avec un coton-tige trempé dans de l'eau ou dans un mélange de savon doux et d'eau</li><li>2. Éliminer les croûtes et les écoulements</li><li>3. Tapotez doucement à sec avec une serviette propre et douce ou du coton</li><li>4. S'il ya une fuite, couvrir la peau avec un bandage de gaze</li></ol></li><li>• Couvrir le tube pendant la douche en collant un plastique; pas de bains, spas ou piscines pour le maintenir sec</li><li>• Ne pas utiliser d'alcool à friction, de lotions ou gels à base de peroxyde ou antibactériens sur la peau autour de la sonde</li></ul>

# Soins bucco-dentaires

Go online for all resources  
in multiple languages.

Visit **ISOO.World**



## RECETTE DE BAIN DE BOUCHE NATUREL



1 cuillère à café  
(5 ml) de sel



1 cuillère à café (5 ml)  
de bicarbonate de soude



4 tasses  
(1 L) d'eau

### COMMENT FAIRE VOTRE BAIN DE BOUCHE?

1. Mélangez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude et 1 cuillère à café de sel avec 4 tasses d'eau
2. Mettez le mélange dans un récipient avec un couvercle
3. Le bain de bouche doit être conservé à température ambiante
4. Jeter à la fin de chaque jour et faire un nouveau mélange

### COMMENT UTILISER VOTRE BAIN DE BOUCHE?

- Bien agiter avant utilisation
- Rincer et se gargariser avec une cuillère à soupe (15 ml), puis cracher
- Répéter 2 ou 3 fois à chaque utilisation
- Utilisez le bain de bouche toutes les 2 heures pendant la journée

### ENTRETIEN DES PROTHÈSES DENTAIRES

- Ôter vos prothèses autant que possible
- Enlever les prothèses dentaires amovibles et les plaques avant le brossage
- Brosser et rincer les prothèses après les repas et avant le coucher
- Faire tremper les prothèses dentaires en solution de nettoyage pendant au moins 8 heures
- Si vous êtes sous traitement antifongique, tremper la prothèse dans une solution antifongique

### MODE D'EMPLOI DES GOUTTIÈRES FLUORÉES

1. Brosser et passer le fil dentaire avant de porter les gouttières
2. Remplir les gouttières au 1/3 avec du gel fluoré
3. Insérer la gouttière et cracher les excès de gel
4. Laisser poser pendant 5 minutes
  - Utiliser avant le coucher pour des résultats plus durables
  - Brosser les gouttières et sécher à l'air libre après chaque utilisation
  - Ne pas utiliser d'eau chaude pour nettoyer les gouttières (risque de déformation)
  - Ne pas manger, boire ou se rincer dans les 30 minutes qui suivent l'utilisation des gouttières fluorées.

*Informez l'équipe dentaire si vous n'êtes plus en mesure d'utiliser les gouttières de fluor*

### REMARQUES IMPORTANTES CONCERNANT VOS SOINS:

---

---

---

---