

## RECOMMANDATIONS GENERALES

-  Buvez beaucoup d'eau (au moins 1,5 l par jour).
-  Lors de ces traitements, il est déconseillé des'exposer au soleil.
-  Ce traitement peut entraîner des troubles sexuels (en parler avec votre médecin).
-  La consommation d'alcool et/ou de tabac est fortement déconseillée.
-  Il est conseillé de faire de l'activité physique.
-  En cas de consultation médicale, dentaire, et/ou hospitalisation, pensez à préciser que vous êtes sous chimiothérapie.
-  Lavez-vous régulièrement les mains pour limiter le risque d'infections.
-  Les vaccinations peuvent être possibles, parlez-en avec votre médecin.
-  Ce traitement peut interagir avec d'autres médicaments, plantes ou autres thérapeutiques. Évitez l'automédication.
-  Conservez vos activités courantes tout en vous ménageant (pauses, siestes...).

**Contactez immédiatement  
un médecin en cas de signe  
infectieux ou température >  
38 °C**

Cette fiche conseil a été établie par les pharmaciens responsables de la plateforme Pharma Ville Hop.

Contactez les via l'adresse mail [pharmavillehop@chu-bordeaux.fr](mailto:pharmavillehop@chu-bordeaux.fr)



Retrouvez ou partagez  
cette fiche sur la  
plateforme Pharma Ville  
Hop

CHU  
BDX

CENTRE  
HOSPITALIER  
UNIVERSITAIRE  
BORDEAUX

PÔLE PRODUITS DE SANTÉ  
PHARMACIE

## FICHE SOIN DE SUPPORT MUCITES

Informations à l'attention des patients

CHU  
BDX

PHARMA VILLE HOP



# LES MUCITES

Une mucite est une inflammation de la muqueuse localisée le plus souvent au niveau de la bouche. Elle peut survenir en cas de chimiothérapie ou de radiothérapie et débute généralement par des rougeurs, une douleur lors de la prise alimentaire et des desquamations qui peuvent se transformer en ulcération.

Certaines personnes sont plus à risques de présenter des mucites, les facteurs de risque sont : l'âge, les problèmes buccaux, des antécédents personnels de mucite, une mauvaise hygiène bucco-dentaire, le tabac, l'alcool et le diabète.

## Hygiène bucco-dentaire

- Après chaque repas, en se brossant les dents avec une brosse à poils souples
- Utilisez des bâtonnets si le brossage est impossible

## Soins bucco-dentaires adaptés :

- Un bilan peut être réalisé chez votre dentiste avant de débuter les traitements
- Faire des bains de bouche au bicarbonate de sodium après chaque repas (*1/2 cuillère de bicarbonate dans 1 verre d'eau ou solution de bicarbonate 1,4%*)
- Hydratez les lèvres (sauf en cas d'oxygénothérapie : interdiction d'appliquer des corps gras)
- Augmentez l'hydratation pour éviter la sécheresse : boire au moins 2 litres/jour

## Alimentation adaptées :

- Favorisez une alimentation froide ou à température ambiante
- Privilégiez les liquides et les aliments mixés en cas de douleur
- Buvez les boissons à la paille pour éviter les contacts
- Sucez des glaçons, de la glace pilée, des glaces à l'eau ou des sorbets pour prévenir l'apparition des mucites

## DE QUELS SYMPTOMES DOIS-JE ME MEFIER ? COMMENT LES PREVENIR ?

Cette liste n'est pas exhaustive. Les effets indésirables ne sont pas systématiques et peuvent varier dans leur intensité.

Les conseils apportés ici peuvent vous aider à prévenir ou limiter l'apparition de ces effets.

### A EVITER :

- Les soins dentaires pendant une chimiothérapie peuvent favoriser les infections, il est donc conseillé de pratiquer les soins dentaires avant le début du traitement.
- La consommation d'alcool et le tabagisme augmentent le risque d'une mucite et peuvent aggraver l'intensité,

Pour l'hygiène bucco-dentaire, évitez :

- Les brosses à dents à électriques ou à poils durs pour éviter les traumatismes;
- Le dentifrice mentholé ou abrasif

### Aliments contre-indiqués

- Les aliments chauds sec et croquant (noisette, chips, légumes crus, ...)
- Les aliments acides tels que les agrumes, tomates, raisin, pomme, fraise, vinaigre, moutarde
- Les épices, le poivre, le piment
- Les aliments frits, salés: biscuit apéritifs, cacahuètes
- Les aliments irritants: gruyère, noix, ananas