

Difficultés à avaler liées à un cancer ORL

Ce que vous pouvez faire



Les cancers ORL et leurs traitements peuvent causer des difficultés à avaler (manger, boire et prendre des médicaments). Voici comment détecter ces difficultés et quoi faire pour avaler plus facilement.

Pourquoi ai-je des difficultés à avaler?

Les cancers ORL (pour « oto-rhino-laryngologie ») regroupent les cancers qui touchent la langue, la bouche, la gorge, les sinus et le nez.

Vos difficultés à avaler peuvent venir du cancer lui-même ou des effets secondaires de la radiothérapie ou de la chimiothérapie que vous recevez pour le traiter.

- Les aliments, les boissons ou les médicaments restent coincés dans votre gorge.
- Vous tousssez, vous vous raclez la gorge ou encore vous crachez après avoir avalé.
- Quand vous mangez ou buvez, il arrive souvent que les aliments prennent « le mauvais chemin ».
- Vous avez la voix qui gargouille (qui est mouillée) après avoir avalé.

Comment savoir si j'ai vraiment des difficultés à avaler?

Voici des indices à surveiller.

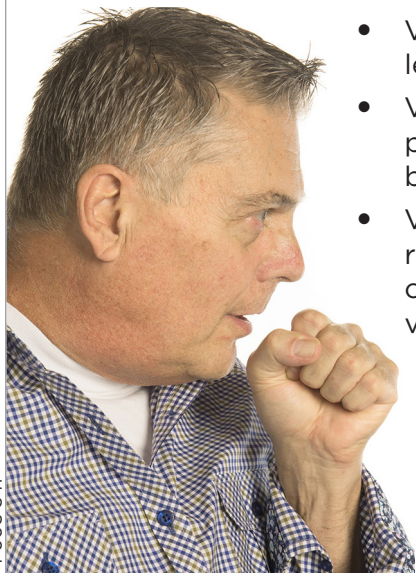
- Vous mangez plus lentement qu'avant.
- Vous avez tendance à prendre de plus petites bouchées ou gorgées.
- Vous avez du mal à retenir les aliments ou les liquides dans votre bouche.

Quoi faire si j'ai des difficultés?

Vous trouverez en annexe, pages 3 et 4, de nombreux conseils pour manger, boire et prendre vos médicaments plus facilement.

À qui poser mes questions?

Si vous avez des difficultés à avaler, parlez-en à un membre de votre équipe de soins. Vous serez référé à un nutritionniste et à un orthophoniste. Ils pourront vous conseiller.





LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



BLOC-NOTES



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les aliments avec lesquels vous avez de la difficulté, la fréquence à laquelle vous toussiez en buvant/mangeant, etc.



Suivez ces recommandations pour boire, manger et prendre vos médicaments avec plus de facilité, et pour prendre soin de votre bouche.

POUR BOIRE ET MANGER

- Faites attention à votre position. Asseyez-vous bien droit. Votre tête doit être en ligne droite avec votre colonne vertébrale.
- Portez les aliments à votre bouche et non votre bouche vers les aliments. Vous évitez ainsi de vous pencher vers l'avant et conservez une bonne position.



- Pour avaler, gardez la tête droite et évitez de la renverser vers l'arrière. Cela arrive si vous buvez à la bouteille, par exemple. Utilisez plutôt un verre.



- Prenez de petites bouchées ou gorgées.
- Prenez une seule bouchée à la fois, mastiquez bien et videz votre bouche avant de prendre une nouvelle bouchée.
- Alternez le solide et le liquide. Prenez une gorgée de liquide entre chaque bouchée. Cela peut aider à chasser ce qui colle dans votre gorge.



- Évitez de parler en mangeant. Avalez complètement votre bouchée avant de parler.
- Pour compenser le manque de salive, vous pouvez mouiller les aliments avec une sauce ou un bouillon. Vous pouvez aussi les tremper dans un liquide comme du lait ou une soupe.

POUR PRENDRE VOS MÉDICAMENTS



Prenez vos comprimés avec un aliment en purée (ex. : compote). Cela aide le comprimé à glisser dans la gorge.



- Coupez ou écrasez vos comprimés.
- **ATTENTION!** Renseignez-vous auprès de votre infirmière ou de votre pharmacien avant d'écraser ou de couper vos médicaments.
- Dites à votre pharmacien que vous avez des difficultés à avaler. Il peut vous aider à trouver la meilleure forme de médicament pour vous.

POUR AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE LA BOUCHE

- Avant les repas, gargarisez-vous avec la solution décrite ci-contre. Le manque de salive favorise la prolifération des bactéries. Le gargarisme permet de réduire le risque d'infections qui pourraient créer encore plus de difficultés à avaler. De plus, cela dégage les sécrétions de la bouche et de la gorge et facilite le passage des aliments.
- Après chaque repas, brossez-vous les dents.

Solution pour le gargarisme



- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude (soda)

Bien mélanger. Se conserve 1 jour à la température de la pièce ou 2 jours au réfrigérateur.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca