

Modification du goût et de l'odorat

La chimiothérapie et/ ou la radiothérapie modifient régulièrement la perception du goût, on parle alors de dysgueusie. En cas d'absence totale de goût, on parle d'agueusie.

Ce phénomène est en général transitoire. Vos papilles retrouveront leurs fonctions progressivement à la fin du traitement.

En attendant :

- **Si les aliments vous paraissent trop sucrés** : choisissez des desserts où il est écrit sur l'emballage « sans adjonction de sucre » ou « allégé en sucre » ou « nature ».
- **Si les aliments vous paraissent trop salés** : supprimez les charcuteries, le fromage, les plats préparés du commerce, les biscuits salés. Choisissez du beurre doux à la place du demi-sel. Commandez à la boulangerie du pain sans sel à la place du pain habituel. Réalisez vos cuissons sans ajouter de sel.
- **Si les aliments présentent un goût métallique** : évitez la viande rouge et la charcuterie au profit des viandes blanches, du poisson et des œufs. Evitez le chocolat. Certains légumes verts peuvent paraître désagréables : consommez-les avec une sauce béchamel ou un peu de crème fraîche.
- **Si les aliments vous paraissent trop acides** : favorisez les laitages (yaourts, fromages blancs, crèmes desserts...). Mélangez vos fruits ou vos compotes à des laitages, ou à de la crème fraîche ou à du blanc d'œuf battu en neige. Ajoutez de la sauce (ex : sauce béchamel) sur vos légumes.
- **Si les aliments manquent de goût** : recherchez les aliments à goûts forts et utilisez des herbes et aromates pour parfumer vos préparations.

La perception des odeurs est parfois également perturbée. Evitez les parfums et éloignez vous de la cuisine si les odeurs vous dérangent.

Faites régulièrement des bains de bouche s'ils vous ont été prescrits.

Parlez de ces troubles à votre médecin afin qu'il contrôle l'absence de mycose (champignons dans la bouche) ou de mucite (inflammation de la muqueuse buccale).

Les troubles de l'odorat et du goût peuvent être à l'origine de dégoûts alimentaires et d'une perte d'appétit. Consultez la diététicienne du réseau pour adapter votre alimentation afin d'éviter de perdre du poids.

