

Dénutrition
&
troubles du goût

C'EST QUOI LA DÉNUTRITION ?

DÉNUTRITION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dénutrition est un mauvais état nutritionnel favorisé par une perte d'appétit, des difficultés d'alimentation (difficultés à mâcher ou à avaler), des blocages alimentaires, ...

La dénutrition est définie par :

Perte de poids de plus de 5 % en 1 mois ou plus de 10 % en 6 mois

(Par exemple un homme de 74 kg et 1 m 75 qui perd 4 kg en 1 mois est dénutri)

Alerter votre médecin si vous perdez du poids. C'est en prenant en charge tôt ce problème que nous sommes les plus efficaces

TROUBLES DU GOÛT & TRAITEMENTS

A QUOI SERT LE GOÛT ?

On distingue actuellement 6 goûts distincts étonnés par nos papilles gustatives : salé, sucré, acide, amer, unami et gras.

Le goût est un élément majeur stimulant l'envie de manger et surtout de poursuivre le repas.

Le goût est le sens qui permet de sélectionner les aliments les plus adaptés à nos besoins. En effet, grâce au goût, notre cerveau est informé sur la densité calorique (goût sucré ou goût gras) et protéique (goût protéique ou unami) des aliments consommés. Le goût permet aussi d'exclure les toxiques ingérés, souvent de goût amer.

Par le goût, le cerveau reçoit des informations importantes qui vont permettre d'améliorer la digestion des aliments consommés, en contrôlant le flux sanguin du tube digestif et la sécrétion des enzymes de la digestion produites par le pancréas et l'estomac.

Enfin, le goût peut pallier les insuffisances des autres sens au cours du repas et permettre de reconnaître les aliments consommés.

Le goût est aussi et surtout, habituellement, une source de plaisir.

QU'EST-CE QU'UN TROUBLE DU GOÛT ?

Il s'agit d'une modification de la sensation gustative des aliments soit quantitative (diminution (hypoguesie ou aguesie) ou augmentation (hyperguesie)), soit qualitative (dysguesie : goût parasite (goût amer, goût métallique, goût cartonné, ...) dans la bouche en permanence ou au moment de la consommation de tout ou partie des aliments.

Les troubles du goût vont participer à la diminution de l'appétit au cours des traitements.

Pourquoi le goût est-il altéré au cours des cancers ?

Près d'une personne sur 6 souffre de troubles du goût au moment du diagnostic de leur cancer. Au cours des traitements cette fréquence augmente puisque plus de la moitié des patients sous chimiothérapies et plus de 90 % des patients recevant une radiothérapie au niveau de la gorge et de la bouche ont des troubles du goût au cours des traitements.

Les modifications du goût sont liées à plusieurs facteurs :

- Modification de la flore buccale (mauvaise hygiène buccodentaire, reflux gastro-oesophagien, présence d'une volumineuse tumeur de la gorge ou de la langue, traitements antibiotiques, traitement par les anti-ulcéreux, ...) ;
- Inflammation de la muqueuse buccale (mucite) (toxicité de la chimiothérapie ou de la radiothérapie, infection virale ou fongique, tabagisme actif, ...) ;
- Destruction des papilles gustatives par certaines chimiothérapies (sels de platine et anthracyclines). Ce phénomène peut être prolongé après la fin des traitements ;
- Sécheresse buccale et manque de salive, surtout au cours et au décours de la radiothérapie de la gorge et de la bouche ;
- Diminution de l'odorat (tabagisme actif, ...).



COMMENT FAIRE FACE À CES TROUBLES DU GOÛT ?

Il n'existe pas de traitement « miracle » de ces troubles du goût. Il faut donc adapter son alimentation de la façon suivante :

- Privilégier les aliments qui restent agréables à manger ;
- Essayer différents modes de préparation, de cuisson, de température des aliments ;
- Ajouter des exhausteurs de goût (fleur de sels, herbes aromatiques, ...) ;
- Fractionner son alimentation pour la rendre moins pénible ;
- Modifier la texture en cas de difficultés de déglutition.

Les autres règles hygiéno-diététiques à proposer sont :

- Maintenir une bonne hygiène buccodentaire par des brossages des dents réguliers voire l'utilisation de bains de bouche selon les préconisations du médecin ;
- Favoriser l'arrêt du tabac.

Une consultation avec une diététicienne ou un médecin nutritionniste est recommandée si ces troubles s'aggravent au cours des traitements ou s'ils sont associés à une perte de poids de plus de 5 %.



LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX (CNO) EN 5 QUESTIONS



1

C'EST QUOI UN COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAL (CNO) ?

Un CNO est une préparation nutritive (riche en énergie, nutriments, vitamines, minéraux) destinée à pallier une alimentation insuffisante ou incomplète pour couvrir les besoins journaliers recommandés en énergie et nutriments. C'est un produit industriel, prêt à l'emploi, stérilisé, disponible en pharmacie.

Il est destiné à être consommé en complément et à distance des repas habituels.

2

SONT-ILS REMBOURSÉS PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE ?

Les CNO sont pris en charge, par la sécurité sociale, pour tous les patients dénutris.

3

A QUOI ÇA SERT ?

L'objectif des CNO est d'aider à compléter les besoins nutritionnels des patients dénutris en plus de l'alimentation habituelle. Ils font partis intégrante du traitement.

En aucun cas, les CNO ne doivent remplacer l'alimentation habituelle.

4

COMMENT DOIVENT-ILS ÊTRE CONSOMMÉS ?

Les CNO se consomment à distance des repas (moins de 1h30 avant le repas), fractionnés si besoin en plusieurs prises alimentaires réparties dans la journée. Ils peuvent être stockés à température ambiante et doivent être conservés au réfrigérateur une fois ouvert pour une durée maximale de 24H.

Ils sont à consommer de préférence frais, mais ils peuvent aussi être tiédifiés (chocolat, café), ou glacés.

Ils peuvent être également intégrés dans des recettes : CNO lactée chocolat pour la préparation de muffins, CNO lactée neutre à la place du lait pour une béchamel ou une purée, une boule de glace mixé avec un CNO lacté pour un Milk Shake, CNO jus de fruit au congélateur pour un sorbet...

5

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE CNO ?

Les CNO se déclinent en une grande variété d'arômes et de textures, permettant de les adapter aux goûts de chacun, de limiter la lassitude et d'en faciliter leur consommation.

Il existe des CNO lactés, des jus de fruits, des crèmes, des biscuits, des compotes, des potages, des mixés. Plusieurs parfums sont proposés : chocolat, vanille, praliné, caramel, fruits des bois, pomme, framboise/cassis... Il y en a pour tous les goûts !!!

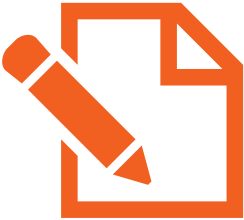
Certains CNO ont une composition spécifiquement élaborée (macronutriments, micronutriments et/ou fibres, sans lactose) pour répondre aux besoins nutritionnels des patients dénutris souffrant de troubles digestifs ou métaboliques.

5

ILS SONT PRESCRITS POUR COMBIEN DE TEMPS ET COMBIEN DE FOIS PAR JOUR ?

La première prescription est réalisée pour 1 mois, 2 à 3 CNO par jour en fonction des besoins et capacités d'alimentation du patient.

Le renouvellement de l'ordonnance est effectué ensuite pour 3 mois, après évaluation de l'état nutritionnel du patient par le médecin prescripteur.



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

**/ Département interdisciplinaire des soins de support
aux patients en oncohématologie (DISSPO)**
/ Unité Transversale de Diététique et de Nutrition

114, rue Édouard-Vaillant
94805 Villejuif Cedex - France

www.gustaveroussy.fr

Suivez-nous sur

