



# Radiothérapie de la tête et du cou

Information destinée aux patients

INTRODUCTION	3
SOINS DE LA PEAU LORS D'UNE RADIOTHÉRAPIE DE LA TÊTE ET DU COU	4
LES EFFETS DE L'IRRADIATION SUR LES MUQUEUSES	8
HYGIÈNE BUCCALE LORS D'UNE RADIOTHÉRAPIE DE LA TÊTE ET DU COU	10
SOINS DENTAIRES LORS D'UNE RADIOTHÉRAPIE DE LA TÊTE ET DU COU	13
CONSEILS ALIMENTAIRES	16
ASSISTANTS SOCIAUX	18
COORDONNÉES DE LA RADIOTHÉRAPIE	19

Lors du traitement par irradiation (radiothérapie) de tumeurs à la tête et au cou, il est très important de prendre soin de votre peau, de votre bouche et de vos dents. Dans cette brochure, vous trouverez une série de conseils utiles qui pourront vous aider à éviter certains problèmes ou à limiter certains désagréments.

Si vous souhaitez d'autres explications ou si vous avez des questions particulières, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou au personnel infirmier. Ils vous renseigneront volontiers.

Le service de radiothérapie

# SOINS DE LA PEAU LORS D'UNE RADIOTHÉRAPIE DE LA TÊTE ET DU COU

## COMMENT SURVIENNENT LES PROBLÈMES DE PEAU LORS D'UNE RADIOTHÉRAPIE ?

Il est possible que vous ayez des problèmes de peau à la suite du traitement par irradiation. L'exposition aux radiations ionisantes peut provoquer des inflammations ou endommager la peau (radio-dermite). La manière dont la peau réagit aux radiations dépend de plusieurs facteurs : le type de rayons, la dose administrée, le fait que vous receviez ou non une chimiothérapie et l'endroit de l'irradiation. Toutes les réactions cutanées peuvent être douloureuses, par exemple au contact des vêtements.

Votre peau peut présenter les réactions suivantes :

- peau plus sèche et plus sensible
- démangeaisons
- décoloration (de rouge clair à rouge foncé)
- desquamation
- ampoules et plaies ouvertes, surtout dans les plis de la peau (derrière les oreilles, dans les plis du cou, ...)
- les plaies peuvent évoluer pour former de grandes plaques, généralement humides, qui peuvent encore empirer, même après la fin du traitement

Les réactions cutanées apparaissent habituellement vers la troisième semaine du traitement. Elles s'aggravent alors progressivement. Les réactions bénignes commencent à guérir une à deux semaines après le traitement ; pour les réactions plus virulentes, il faut compter deux

à quatre semaines après le traitement. La décoloration de la peau s'estompe peu à peu après plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

## Recommandations pour la peau pendant le traitement

- X Protégez votre peau pour éviter toute irritation, blessure ou inflammation supplémentaire pendant la durée du traitement et jusqu'à la guérison complète de la peau.
- X Enduisez votre peau d'une crème hydratante (p. ex. Flamigel®). Vous pouvez aussi utiliser cette crème en cas de démangeaisons ou de peau très sèche. Appliquez la crème dès le premier jour du traitement sur la zone irradiée (maximum deux fois par jour). Le premier jour du traitement par irradiation, vous recevrez un tube de Flamigel® à emporter.
- X Avant une séance d'irradiation, évitez d'appliquer du parfum directement sur la peau.
- X Enduisez vos lèvres avec un baume à lèvres.
- X Ne restez pas trop longtemps sous la douche ou dans le bain pour éviter le dessèchement de la peau.
- X Évitez de vous laver avec de l'eau trop chaude. L'eau chaude rend en effet la peau plus sèche.
- X Utilisez un savon surgras (p. ex. Lipikar®) ou une huile surgrasse (p. ex. Eucerin®, Balneum®, Lipikar Syndet®) plutôt qu'un gel douche ou un bain moussant.
- X Lavez votre cou délicatement avec un gant de toilette doux.
- X Séchez délicatement votre peau en tapotant doucement plutôt que de frotter.
- X Utilisez un rasoir électrique afin d'éviter les coupures.
- X N'utilisez pas de lotion après-rasage.

- X Évitez de vous gratter ou de frotter si la peau vous irrite ou vous démange. Utilisez un gant de toilette froid ou un coussin-gel réfrigéré. Enveloppez le coussin-gel dans un linge avant de l'appliquer sur la peau pour refroidir votre peau.
- X Évitez les vêtements qui frottent ou qui serrent, comme une chemise à col ou une cravate. Portez éventuellement un foulard en tissu soyeux.
- X Portez de préférence des vêtements en coton s'ils sont en contact direct avec la peau irradiée.
- X Protégez votre peau contre le rayonnement solaire direct en portant un couvre-chef ou un foulard. Évitez les produits solaires pendant le traitement, car ils ne font pas totalement écran au soleil et peuvent provoquer de l'irritation.

### Recommandations pour la peau après le traitement

- ✓ Continuez à suivre les recommandations ci-dessus jusqu'à ce que la peau soit entièrement guérie.
- ✓ Protégez votre peau contre la lumière directe du soleil jusqu'à un an après le traitement. Si votre peau est exposée au soleil, utilisez un produit solaire avec un facteur 30 ou plus. Portez éventuellement un couvre-chef.

## CONSEILS POUR LES FORMES SÉVÈRES DE RADIODERMITE

L'irradiation de la tête ou du cou peut provoquer une **radiodermite** douloureuse et irritante. Il s'agit d'une inflammation ou d'une dégradation de la peau qui résulte d'une exposition à des radiations ionisantes. Quelques exemples sont donnés ci-dessous, avec les conseils appropriés.



**Problème :** Rougeur dans le cou, qui peut s'accompagner de démangeaisons.

**Conseil :** Utilisez un pansement mousse ou siliconé auto-adhésif (p. ex. Mepilex® ou Mepilex® Border Lite pour l'arrière de l'oreille). Un tel pansement est très facile à utiliser : il peut être porté plusieurs jours, il atténue la douleur et il est facile à changer. N'oubliez pas de retirer le pansement avant le début de l'irradiation. Ne mettez pas de crème sous le pansement, sinon il ne collera plus.



**Problème :** Les petites plaies peuvent s'étendre pour former de grandes plaques humides.

**Conseil :** Lavez la plaie à l'eau. Appliquez ensuite un gel colloïdal hydro-actif à base d'alginate (Flaminal® Hydro ou Flaminal® Forte). Recouvrez la plaie d'une compresse absorbante et fixez-la avec un bandage. N'utilisez jamais de sparadrap sur la peau irradiée. Dans le cas d'une plaie infectée, il convient de pratiquer une culture et un traitement local ou général aux antibiotiques. Dans l'attente du résultat de la culture, on peut utiliser iso-Betadine® gel.



**Problème :** Lèvres crevassées et dégradées.

**Conseil :** Utilisez une préparation magistrale composée d'acide salicylique 1% dans de l'Eucérine® anhydre à 20 g.

Demandez conseil à votre médecin ou à l'infirmier(ère) de radiothérapie en cas de forte rougeur, douleur ou irritation au niveau de la peau ou si des ampoules se forment et si la peau devient humide ou collante.

En cas de problèmes cutanés sévères, vous pouvez également vous adresser à l'infirmier(ère) pour le traitement des plaies du département (sur rendez-vous). Les conseils et les soins sont gratuits, seules les fournitures utilisées vous seront portées en compte.

## LES EFFETS DE L'IRRADIATION SUR LES MUQUEUSES

L'irradiation provoquera l'inflammation et le gonflement avec rougeur des muqueuses de la bouche et de la gorge.

Cela peut entraîner les désagréments suivants :

- douleur en mâchant, en avalant et en parlant
- hypersensibilité à la chaleur, au froid et aux mets très épicés
- un dépôt blanc ou jaune dans la bouche et la gorge

Si vos grandes glandes salivaires sont également irradiées, elles produiront moins de salive. La salive sera dès lors moins liquide, plus épaisse que d'habitude. Cela peut vous valoir une bouche sèche.



Si votre bouche est sèche, vous goûtez moins bien les aliments et vous avez plus de mal à avaler. D'autre part, la salive assurera moins bien le nettoyage et la protection de la bouche et des dents, avec un risque accru de carie dentaire et de problèmes aux gencives.

Au cours de la radiothérapie, on observe aussi parfois une perte de goût ou des changements au niveau gustatif.

## QUAND APPARAISSENT LES SYMPTÔMES ET COMBIEN DE TEMPS PERDURENT-ILS ?

L'**inflammation de la muqueuse buccale** par suite de l'irradiation est de nature passagère. L'inflammation apparaît généralement aux alentours la deuxième semaine du traitement. Elle disparaît normalement deux à quatre semaines après la fin de l'irradiation.

La **modification de la salive** se manifeste en général après la première semaine d'irradiation et devient plus prononcée à mesure que le traitement progresse.

Ces troubles diminuent dans les premiers mois qui suivent la fin du traitement. Dans bon nombre de cas, les troubles perdurent longtemps. C'est pourquoi il est essentiel d'apporter un soin particulier à vos dents. Des visites régulières chez le dentiste s'imposent, selon la prescription du médecin ou du dentiste, y compris après la fin de la radiothérapie.

Les **changements gustatifs** augmentent au fil des séances d'irradiation et restent encore bien présents les premiers mois après le traitement. Une amélioration du goût intervient en général six à douze mois après la radiothérapie. Dans des cas exceptionnels, le changement de goût est permanent.

# HYGIÈNE BUCCALE

## Une bonne hygiène buccale

- X prévient les caries dentaires
- X prévient l'inflammation des gencives
- X prévient les infections de l'os maxillaire
- X stimule l'appétit
- X prévient la douleur et d'autres désagréments
- X procure une sensation agréable et saine en bouche
- X prévient la mauvaise haleine

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE EN CAS DE MUCOSITÉS ET DE DOULEUR EN BOUCHE ?

- Rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour à l'eau ou avec une solution buccale, prescrite par votre médecin. Un rinçage régulier aide à dissoudre les mucosités et à prévenir les mauvaises odeurs dues à l'excès de mucus.
- Prenez le médicament prescrit par le médecin en cas de douleur dans la bouche. Si ce médicament n'est pas assez efficace, parlez-en à l'infirmière ou à votre médecin afin que les ajustements nécessaires puissent être effectués.
- Prenez systématiquement des antidouleurs en quantité suffisante.
- Consultez notre diététicienne pour un régime adapté. Vous pouvez prendre rendez-vous avec la diététicienne via le secrétariat ou au n° de tél. 016 34 76 00.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE EN CAS DE BOUCHE SÈCHE ?

- Évitez le tabac et l'alcool et réduisez votre consommation de café.
- Humidifiez régulièrement votre bouche. Avec une bouche humide, les dents sont mieux protégées contre les effets des produits bactériens (notamment les acides) et des restes d'aliments.

### Conseils pratiques

- ✓ Buvez régulièrement des petites gorgées d'eau.
- ✓ Rincez-vous régulièrement la bouche avec de l'eau.
- ✓ Buvez à plusieurs reprises en mangeant pour faire partir les aliments.
- ✓ Ayez de l'eau à portée de main la nuit pour pouvoir boire ou vous rincer la bouche également pendant la nuit.
- ✓ Sucrer des glaçons peut être très rafraîchissant.
- ✓ Utilisez du chewing-gum sans sucre, de préférence à base de Xylitol.
- ✓ Veillez à avoir toujours sous la main une bouteille d'eau pour boire ou quelque chose à mettre en bouche, comme du chewing-gum ou des bonbons sans sucre.
- ✓ Veillez à ce que l'air soit suffisamment humide dans le salon et la chambre ; installez au besoin un humidificateur d'air.
- ✓ Buvez un bouillon avant le repas pour stimuler la production de salive.
- ✓ Mangez des petits en-cas avec beaucoup de goût, plutôt que des grosses portions sans saveur.
- ✓ Évitez l'alcool, les aliments durs et les mets très épicés.



**Attention :** une bouche sèche est très sensible aux caries. Vous pouvez réduire le risque en veillant à une bonne hygiène buccale et en consommant moins de sucre.

## CONSEILS PRATIQUES POUR LES BAINS DE BOUCHE

### Bain de bouche avec iso-Betadine® Buccale ou Perio-Aid®

- Procure un effet apaisant et nettoyant.
- **Utilisation :** rincer 3 fois par jour pendant 30 à 60 secondes avec 1 cuillère à soupe (15 ml) de solution non diluée. Recracher ensuite la solution (ne pas avaler).

### Bain de bouche avec Mucositis cocktail

(sur prescription de votre médecin / à conserver au frigo)

- Procure un effet apaisant et anti-inflammatoire.
- Le produit agit environ 4 heures.
- **Utilisation :** rincer 6 fois par jour avec Mucositis cocktail non dilué et avaler le liquide une fois sur deux.
- Réduire progressivement le Mucositis cocktail dans les deux mois qui suivent la fin de l'irradiation.



**Attention :** l'utilisation de bains de bouche ne remplace en aucun cas le brossage des dents.

## CANDIDOSE

La candidose est une infection fongique pouvant résulter d'une résistance amoindrie ou d'une diminution de la production salivaire. Une bonne hygiène buccale peut aider à prévenir cette infection. Si vous portez un dentier, veillez à bien l'entretenir et à l'enlever la nuit. Pendant la radiothérapie, le Mucositis cocktail aidera également à prévenir les infections fongiques.

## SOINS DENTAIRES

Le médecin vous adressera au dentiste pour faire soigner les mauvaises dents avant le début de la radiothérapie.

## COMMENT SOIGNER AU MIEUX VOS DENTS ?

- X Brossez-vous régulièrement les dents.
- X Brossez-vous les dents après chaque repas et avant le coucher.
- X Même si vous ne mangez pas, il est recommandé de vous brosser les dents plusieurs fois par jour.
- X Utilisez une brosse à dents douce avec une petite tête.
- X Utilisez un dentifrice ou un gel au fluorure. Une quantité de la taille d'un petit pois est suffisante.
- X Remplacez votre brosse à dents tous les deux mois.
- X Appliquez la bonne méthode de brossage :
  - Placez les poils de la brosse selon un angle de 45° sur la surface de la dent, jusqu'à la limite des gencives et brossez systématiquement chaque surface dentaire avec des petits mouvements circulaires.



- Maintenez la brosse verticalement contre la face intérieure des incisives.
- Ne brossez jamais les gencives elles-mêmes.
- X Brossez aussi doucement le dessus de la langue ou utilisez un gratte-langue. Une langue chargée provoque souvent, en effet, un mauvais goût et une mauvaise haleine.
- X Après le brossage, rincez soigneusement la brosse à dents à l'eau tiède et laissez-la sécher à l'air.
- X Au moins une fois par jour, lavez soigneusement entre les dents :
  - avec un cure-dent adapté : triangulaire et en bois tendre. Attention à ne pas blesser la gencive ;
  - avec du fil dentaire : le dentiste pourra vous montrer la bonne technique ;
  - avec des brosses interdentaires : demandez conseil à votre dentiste.
- X Votre dentiste peut vous conseiller l'usage de « fluor caps ». Il s'agit de petits moules dans lesquels vous appliquez chaque jour un gel à base de fluor et que vous laissez sur la dent pendant un certain temps. Votre dentiste vous informera à ce sujet.
- X Dans certains cas, votre dentiste pourra vous conseiller un supplément de fluorure.
- X Allez régulièrement chez votre dentiste pour un contrôle. Consultez-le en particulier si vos soins buccaux sont difficiles ou douloureux.

## QUE FAUT-IL FAIRE SI VOUS AVEZ UN DENTIER ?

- X Lavez votre dentier au moins une fois par jour.
- X Rincez votre dentier à l'eau courante après chaque repas.
- X Enlevez le dentier quelques heures par jour de manière à laisser reposer vos gencives et vos muqueuses. Veillez en tout cas à enlever le dentier la nuit et en cas de bouche douloureuse.
- X Gardez votre dentier sec et lavez-le avant de le remettre en bouche.

## QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈMES DENTAIRES PENDANT OU APRÈS LA RADIOTHÉRAPIE ?

Votre médecin vous conseillera d'attendre la fin de la radiothérapie pour faire soigner vos dents (plombage ou extraction). Par après, si vous avez besoin de soins dentaires, il convient de signaler au dentiste que vous avez subi une irradiation, même des années après le traitement.

## Y A-T-IL UNE INTERVENTION DANS LES FRAIS POUR VOTRE DENTIER ?

Si vous avez besoin d'un dentier, une contribution financière est prévue dans certains cas, quel que soit votre âge. Pour en savoir plus, demandez à une infirmière de vous mettre en contact avec l'assistant social ou contactez vous-même votre mutuelle.

## CONSEILS ALIMENTAIRES

Quand la bouche est plus sensible, il devient plus difficile de manger. Et quand la production de salive diminue, cela peut modifier le goût et rendre la déglutition plus difficile. Il est cependant essentiel d'absorber chaque jour suffisamment de calories et de nutriments (surtout des protéines) et de boire en suffisance.

Il est utile de consulter un spécialiste pour savoir comment adapter votre régime alimentaire. La diététicienne vous y aidera volontiers.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec la diététicienne via le secrétariat ou au n° de tél. 016 34 76 00.

## CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE PROBLÈMES DE DÉGLUTITION

- ✓ Les aliments mous et liquides sont les moins douloureux. Coupez finement ou hachez vos repas chauds. Vous pouvez rendre l'ensemble plus liquide avec de la sauce, du bouillon ou du lait. Cela facilitera la déglutition. Mangez de préférence du pain sans croûtes.
- ✓ Les aliments liquides épais comme la bouillie, le pudding, le yaourt, la mousse au chocolat, la soupe épaisse sont en général plus faciles à manger.
- ✓ Évitez autant que possible les mets très acides, salés, sucrés ou épicés, car ils peuvent irriter la bouche et la gorge.
- ✓ Les mets frits aux bords vifs (comme les frites) et les aliments durs (p. ex. fruits pas mûrs et fruits secs) peuvent rendre la déglutition douloureuse.
- ✓ Les aliments froids ou tièdes passent généralement mieux que les mets chauds.



## CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE BOUCHE DOULOUREUSE

Il est souvent plus aisé de boire à l'aide d'une grosse paille. Et en raccourcissant la paille, vous aspirerez plus facilement.

- X Évitez les agrumes tels qu'oranges, pamplemousses, kiwis, citrons ou mandarines.
- X Les aliments suivants sont généralement conseillés : lait, glace, banane, fruits mûrs mous ou fruits en conserves, yaourt.
- X Évitez les épices et condiments relevés tels que poivre, piment, curry, pili-pili, moutarde, etc.
- X Adoucissez les mets acides et relevés en ajoutant de la crème.
- X Les boissons gazeuses et l'alcool sont souvent désagréables en bouche.
- X Évitez les plats trop chauds ; laissez-les d'abord refroidir à la température ambiante.
- X Les mets froids, comme la crème glacée, procurent généralement une sensation agréable.

## CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE MAUVAIS GOÛT OU D'ALTÉRATION DU GOÛT

- Brossez-vous les dents régulièrement avec une brosse à dents douce.
- Mâchez du chewing-gum sans sucre.
- L'eau gazeuse ou l'eau plate avec des glaçons et une tranche de citron peut être rafraîchissante.
- En cas d'altération du goût, les aliments ont un autre goût alors que vous les avez préparés de la même manière. Ils semblent subitement très sucrés, salés, amers, acides, ou au contraire fades.

- Essayez d'identifier les mets que vous préférez et évitez les autres.
- Si un repas chaud vous répugne, vous pouvez le remplacer par un sandwich bien garni, une boisson lactée et un fruit.
- Si vous n'avez pas envie de viande, vous pouvez la remplacer par une portion supplémentaire de fromage, d'œufs, de poisson ou un produit laitier.
- Certains patients se plaignent d'un goût métallique. Le fait de remplacer les couverts en métal par des couverts en plastique ou en bois peut parfois aider.
- Essayez de toujours manger et boire en suffisance.

Prenez les antidouleurs nécessaires pour faciliter la déglutition.

## ASSISTANTS SOCIAUX

La maladie apporte souvent son lot de soucis, pour vous comme pour votre famille. Les assistants sociaux présents dans le service de radiothérapie peuvent vous aider à faire face aux difficultés dans votre vie personnelle et familiale.

Vous pouvez vous adresser à eux pour toute question ou préoccupation concernant :

- X le processus d'acceptation, la relation avec le partenaire et la vie de famille ;
- X es contacts sociaux, l'emploi du temps et la situation professionnelle ;

- X les arrangements pratiques en lien avec le traitement (par exemple le transport) ;
- X les aspects financiers, les aides sociales, les assurances ;
- X l'aide à domicile ;
- X l'accueil résidentiel (p. ex. un centre de convalescence).

Les assistants sociaux peuvent aussi vous fournir des informations, des conseils, un accompagnement et vous renseigner des services d'aide externes et/ou spécialisés. Vous pouvez demander vous-même un rendez-vous, soit directement auprès des assistants sociaux, soit via le personnel soignant de la radiothérapie ou votre médecin.

Contact assistants sociaux : tél. 016 34 86 20

## COORDONNÉES DE LA RADIOTHÉRAPIE

Si, après avoir lu cette brochure, vous avez encore des questions, vous pouvez vous adresser à l'infirmière ou à votre médecin traitant.

Chef du service : prof. dr. Karin Haustermans

Infirmière en chef : Katleen Luyten

UZ Leuven

E 606 radiothérapie

Herestraat 49

3000 Leuven

Tél. 016 34 76 00 (du lundi au vendredi, de 8h00 à 17h30)

© avril 2018 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'hôpital universitaire de Leuven (UZ Leuven).

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service de radiothérapie-oncologie en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut aussi être consultée sur  
[www.uzleuven.be/fr/brochure/700342](http://www.uzleuven.be/fr/brochure/700342).

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Éditeur responsable  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tél. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth

Consultez votre  
dossier médical sur  
[www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be) ou

