

## L'essentiel sur... les mucites

*L'apparition d'une mucite, qui se traduit par des ulcérations (ou aphtes) dans la bouche, est une conséquence fréquente des traitements par chimiothérapie et radiothérapie. En l'absence de traitement véritablement validé, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène dentaire pour limiter la survenue de cet effet indésirable.*

Les troubles au niveau de la bouche sont un des effets indésirables fréquents de la chimiothérapie. C'est également une réaction que l'on observe avec la radiothérapie, notamment lorsque les rayons concernent une zone proche de la gorge et du cou. Il existe plusieurs types de troubles, tels qu'une sensation de bouche sèche, une infection fongique (liée à des champignons) ou virale, une altération ou une modification du goût. L'un des plus courants de ces troubles est la mucite, c'est-à-dire une inflammation des muqueuses qui tapissent la cavité buccale. Celle-ci peut conduire à la survenue d'ulcérations (aphtes). Une mucite peut également toucher l'œsophage et s'apparenter à un mal de gorge

La gêne occasionnée et les douleurs induites par ces ulcérations retentissent sur la qualité de vie. De plus, elles peuvent conduire à moins s'alimenter et par conséquent entraîner une perte de poids et/ou une dénutrition. Enfin, en cas de mucite importante, les médecins peuvent être amenés à réduire les doses de la chimiothérapie, voire à devoir stopper temporairement le traitement.



*Une mucite peut entraîner des douleurs et gêner l'alimentation.*

### *Un effet direct des traitements*

Les mucites sont directement dues à l'activité des chimiothérapies et de la radiothérapie. L'action cytotoxique (c'est-à-dire dirigées contre les cellules) des médicaments utilisés pour la chimiothérapie et des rayons de la radiothérapie s'exerce principalement contre les cellules qui se divisent rapidement. C'est le cas des cellules cancéreuses mais aussi de cellules « saines » de l'organisme et en particulier des cellules épithéliales. Ces dernières recouvrent notamment les parois de la cavité buccale. La chimiothérapie et la radiothérapie induisent une modification dans le renouvellement de ces cellules, ce qui contribue à altérer l'intégrité des muqueuses de la bouche.

Parallèlement, les médicaments et les rayons provoquent une inflammation au niveau des muqueuses, phénomène qui accentue la survenue des lésions. En règle générale, celles-ci commencent à apparaître au cours de la première semaine de traitement. Elles se résorbent ensuite progressivement durant la semaine suivante, avec un risque de réapparition avec la poursuite du traitement (au cours d'un nouveau cycle de chimiothérapie par exemple).

### *Les facteurs de risque*

Les mucites sont plus fréquentes avec certains médicaments qu'avec d'autres. Le risque de survenue de cet effet indésirable dépend donc de la chimiothérapie proposée, des doses administrées mais aussi de la durée du traitement. Ainsi, la fréquence des mucites est plus élevée en cas d'administration d'une chimiothérapie à fortes doses.

Il existe également des facteurs de risque individuel de survenue d'une mucite. Celles-ci sont ainsi plus fréquentes chez les enfants, les personnes âgées de plus de 50 ans et chez les femmes. Il est également probable que des facteurs génétiques prédisposent plus ou moins à la survenue de cet effet indésirable. Par ailleurs, il a été montré qu'une mauvaise hygiène dentaire avant et pendant le traitement peut contribuer à l'apparition d'une mucite. Enfin, le fait de ne pas fumer, ou d'arrêter pendant le traitement, contribue à diminuer la fréquence et la sévérité de cet effet indésirable.

### *Des traitements encore limités*

Il n'existe pas à l'heure actuelle de traitement préventif ou curatif des mucites qui soit parfaitement validé. Différents médicaments ont fait l'objet d'essais cliniques, mais les résultats obtenus sont contradictoires ou montrent une efficacité limitée. Selon les centres, différents traitements peuvent être proposés, notamment sous forme de bains de bouche.

A titre préventif, et lorsque cela n'est pas contre-indiqué, il peut être recommandé de sucer des glaçons pendant une demi-heure à une heure lors des perfusions de chimiothérapie. Le froid exerce un effet vasoconstricteur, ce qui limite l'exposition des muqueuses de la bouche aux médicaments au moment où les concentrations sont les plus élevées. Deux essais ont montré une réduction d'environ 50 % de la fréquence des mucites grâce à cette méthode.

Le fait de sucer des glaçons n'est pas recommandé dans toutes les circonstances et peut notamment être contre-indiqué en cas de cancer de la sphère ORL. Le mieux est de s'informer auprès de son médecin au préalable sur la possibilité de recourir à cette méthode.

### *L'importance de l'hygiène dentaire*

La prévention des mucites repose également sur une bonne hygiène dentaire et de la bouche. Il est ainsi conseillé de consulter un dentiste avant de débuter une chimiothérapie ou une radiothérapie afin de soigner tout trouble dentaire éventuellement présent.

Un brossage des dents après chaque repas et avant le coucher est également recommandé. Il est préférable d'utiliser une brosse à dents souple et de la changer tous les mois.

Un rinçage de la bouche, notamment à l'issue des repas, est également préconisé. Il est conseillé de se rincer la bouche avec de l'eau ou avec une solution à base de bicarbonate. En revanche, il faut éviter les bains de bouche contenant de l'alcool car ils risquent d'accentuer les douleurs.



*Une bonne hygiène dentaire est indispensable pour prévenir les mucites. Il est ainsi recommandé de se brosser les dents après chaque repas et avant le coucher.*

### *Les précautions alimentaires pour limiter les douleurs*

En cas de survenue d'une mucite, diverses mesures alimentaires sont recommandées afin de limiter l'inconfort et les douleurs provoquées par les ulcérations :

- Manger lentement. La nourriture doit être coupée en petits morceaux et être bien mastiquée.
- Prendre des repas légers et fréquents plutôt que des repas importants.
- Les aliments doivent être légèrement chauds ou à température ambiante. Il est préférable d'éviter les plats et les boissons brûlantes.
- Les aliments durs ou croquants, tels que les noisettes ou les chips, sont déconseillés. Il est au contraire recommandé de consommer des aliments (viande, légumes, fruits) finement hachés. La nourriture pour bébé, qui est à la fois nutritive et facile à avaler, ainsi que les milk-shakes, qui renferment beaucoup de protéines, peuvent être essayés.
- Les aliments acides tels que les tomates, le raisin, les pommes sont à éviter. C'est le cas également des épices, de l'alcool et du tabac.
- L'utilisation d'une paille permet d'éviter que les boissons entrent en contact direct avec les muqueuses lésées.
- Des bains de bouche antalgiques ou un anesthésique local peuvent être utilisés avant et après les repas pour soulager la douleur si le médecin le conseille.

## A retenir

- **Les mucites sont un des effets indésirables fréquents de la chimiothérapie et de la radiothérapie. Elles sont liées à une altération du renouvellement des muqueuses de la bouche, ce qui provoque la survenue d'ulcérations pouvant être douloureuses et gênant l'alimentation.**
- **Il n'existe pas à l'heure actuelle de traitement véritablement validé des mucites. Le fait de sucer des glaçons pendant les perfusions de chimiothérapie est susceptible de réduire le risque de mucite (mais ce n'est pas recommandé dans tous les cas).**
- **Une bonne hygiène dentaire est indispensable pour limiter la survenue des mucites. Il est recommandé de se brosser les dents et de se rincer la bouche après chaque repas.**
- **En cas d'ulcérations présentes dans la bouche, il est préférable d'éviter les aliments trop chauds, durs ou croquants, acides ou épicés, ainsi que l'alcool et le tabac afin de limiter les douleurs.**