Swallowing Lab
UNIVERSITY OF TORONTO
University Health Network

Le programme EAT pendant la radiothérapie

Un programme pour les patients traités à la tête ou au cou

La radiothérapie à la tête et au cou peut entraîner des problèmes de déglutition à long terme appelés **dysphagie**.
Les patients atteints de dysphagie éprouvent des difficultés à avaler la nourriture, les liquides ou la salive. La dysphagie peut apparaître pendant le traitement, ou elle peut se développer ou continuer longtemps après la fin de la radiothérapie.

Le fait de garder les muscles de déglutition « actifs » pendant la radiothérapie peut contribuer à prévenir la dysphagie à long terme ou à en réduire la gravité. Il est donc important de continuer à manger pendant le traitement. Avaler des aliments épais ou lourds, qui sont difficiles, constitue un bon exercice pour votre gorge. En raison des effets secondaires comme la douleur, les changements dans la salive et les changements dans le coût, il peut être difficile ou désagréable de manger de nombreux aliments solides, principalement pendant la deuxième moitié de la radiothérapie.

Le programme EAT (Eat All Through ou « manger du début à la fin ») de la radiothérapie

Le programme **EAT** est conçu pour vous aider à manger en sécurité les aliments les plus difficiles que vous pouvez pendant votre radiothérapie. L'objectif consiste à maintenir votre capacité à avaler.

Pensez aux aliments que vous mangez comme une forme d'exercice pour les muscles de votre gorge. L'escalier **EAT** (figure 1) décrit différents types d'aliments pour les muscles de votre gorge. Il commence des plus difficiles en haut et descend jusqu'aux moins difficiles au bas.

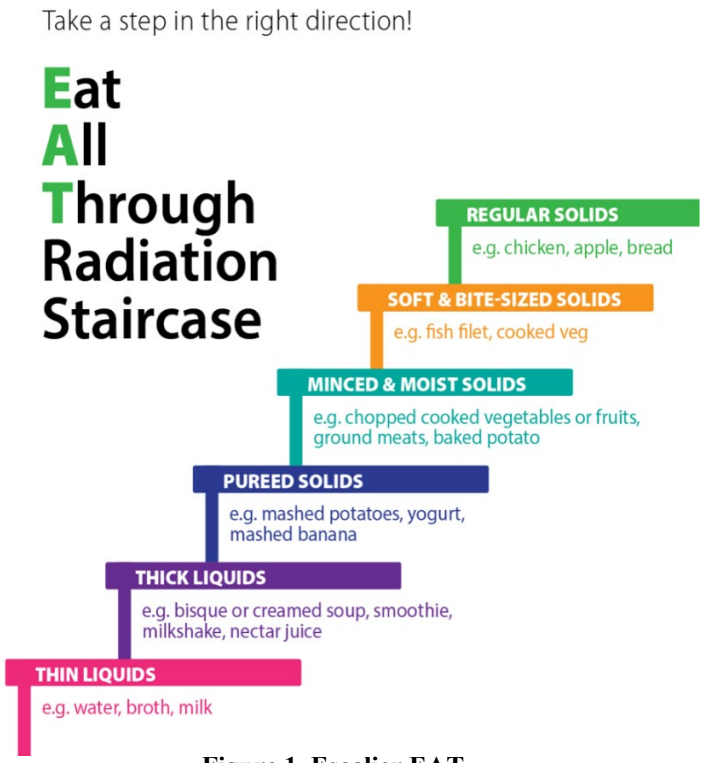

Figure 1. Escalier EAT
Réimprimé avec la permission du Réseau universitaire de santé

Avant de commencer votre radiothérapie, vous mangez probablement des aliments qui se situent autour de la marche supérieure. Votre objectif est d'adapter votre alimentation étape par étape au besoin, plutôt que de descendre l'escalier rapidement, afin que vos muscles de déglutition restent actifs le plus longtemps possible. Votre équipe de soins (orthophonistes, diététistes et équipe de radiothérapie) peut vous aider à réaliser cet objectif.

Objectif : *Continuer à manger des aliments difficiles (haut et milieu de l'escalier) aussi longtemps que possible pendant le traitement. Vous êtes guidé lors de la descente de l'escalier, selon vos besoins, pour gérer les effets secondaires de la*

Routine EAT lors des repas

Utilisez ces conseils pour vous aider à manger pendant tout le traitement :

1. **Choix des aliments et préparation des repas**
   - Utilisez l'escalier **EAT** pour vous aider à choisir les aliments les plus difficiles que vous pouvez avaler confortablement compte tenu des effets secondaires actuels de votre traitement.

2. **Médicaments antidouleur**
   - Si votre médecin en prescrit, prenez les médicaments antidouleur 30 à 40 minutes avant l'heure où vous prévoyez de manger.

3. **Soins de la bouche (avant de manger)**
   - Environ 5 minutes avant l'heure du repas, utilisez votre solution de rinçage buccal (gargarisme au bicarbonate de soude ou rinçage au club soda sans bulles ou à l'eau salée) pour enlever le mucus de votre bouche et votre gorge. Cela peut vous aider à manger plus confortablement.
   - Ensuite, si votre médecin a prescrit un rinçage antidouleur, rincez votre bouche avec ce produit et recrachez-le pour aider à réduire la douleur pendant que vous mangez.

4. **Conseils pour gérer les changements de goût**
   - Des changements de goût se produisent pour la plupart des patients pendant la radiothérapie. Lorsque vous utilisez l'escalier **EAT** pour fixer des objectifs, parlez de tout problème de goût avec les membres de votre équipe de soins. Ils pourraient vous aider à trouver des solutions qui répondront à vos besoins. Le sens de l'odorat et celui du goût sont liés. Si vous n'avez pas mal au cœur, prenez quelques instants pour humer vos aliments avant de manger. Cela pourrait contribuer à déclencher un souvenir positif concernant le goût de l'aliment en question.

5. **Conseils pour avaler**
   - Vous pouvez sentir des aliments solides coller dans votre gorge pendant que vous mangez. Au lieu de boire pour aider l'aliment à descendre dans votre gorge, essayez d'avaler fort et rapidement. Avalez aussi souvent qu'il le faut pour dégager l'aliment de votre gorge. Il est parfois utile d'ajouter des sauces supplémentaires à vos aliments solides.

6. **Soins de la bouche (après avoir mangé)**
   - Nettoyez bien votre bouche après avoir mangé. Utilisez un rince-bouche et une brosse à dents, selon ce que vous tolérez.

7. **Autres conseils pour EAT**
   - Si vous avez une sonde d'alimentation, mangez d'abord, puis utilisez la sonde afin d'avoir faim lorsque vous mangez votre repas. Si vous utilisez la sonde d'abord, il est possible que vous vous sentiez rassasié plus tôt et que vous ne mangiez ou n'avaliez pas autant.

8. Suggestions supplémentaires