

ALTÉRATION DU GOÛT

Pendant vos traitements de chimiothérapie, le goût de certains aliments peut vous paraître différent. Si c'est le cas, voici quelques trucs qui pourront vous aider :

- . Rincez-vous la bouche avant et après avoir mangé, afin de nettoyer vos papilles. Comme rince-bouche, vous pouvez utiliser de l'eau salée (½ c. à thé sel dans 1 tasse d'eau), du « Ginger Ale », du thé.
- . Buvez pendant les repas, pour masquer le mauvais goût.
- . Buvez de l'eau aromatisée (au citron, aux fruits...).
- . Favorisez des aliments froids ou à la température ambiante pour atténuer les odeurs et les goûts prononcés.
- . Relevez les mets que vous trouvez fades avec des marinades sucrées, des condiments, des fines herbes, des sauces...
- . Améliorez le goût des viandes, des volailles ou du poisson en les faisant mariner dans du vin ou des jus de fruits.
- . Atténuez l'arrière goût déplaisant des aliments en suçant des bonbons au citron, à la menthe ou mâchez de la gomme.
- . Mangez des morceaux de fruits congelés tels : raisins, cantaloup, oranges, melon d'eau...
- . Si vous trouvez que la nourriture a un goût métallique, utilisez des ustensiles de plastique. Aussi, privilégiez les aliments frais plutôt que les mets en conserve qui peuvent augmenter le goût métallique.

Elisabeth-Anne Hébert, nutritionniste et
les pharmaciens d'oncologie
Centre des Maladies du Sein Deschênes-Fabia
CHA- Hôpital du Saint-Sacrement
Août 2010