



Les traitements peuvent abîmer les muqueuses et provoquer des sensations de sécheresse et de brûlure.

Ces symptômes peuvent être accentués par un manque de production de salive.

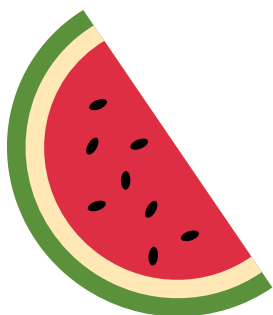
En adaptant son alimentation, cette sensation de sécheresse peut être atténuée.

## ○ PRIVILÉGIEZ LES GARNITURES TARTINABLES ET DES PLATS ONCTUEUX

Préférez les rillettes de poisson, le guacamole, les fromages frais, la tapenade, les œufs brouillés...

Favorisez les plats en sauce comme les potages, les ragoûts, avec de la crème, de la sauce béchamel.

## ○ STIMULEZ LA PRODUCTION DE SALIVE



Hydratez-vous :

- Pensez à avoir toujours une bouteille à proximité, de préférence gazeuse.
- Consommez du thé, de la tisane ou des jus de fruits.
- Croquez dans des aliments riches en eau comme le melon, le concombre, la pastèque, la tomate, l'ananas...

Pensez aux glaces à l'eau, aux glaces au sirop ou à de la glace pilée.  
Sucez des bonbons acidulés ou mentholés.



RÉALISEZ PLUSIEURS FOIS PAR JOUR DES BAINS DE BOUCHE PRESCRITS PAR LE MÉDECIN



LAVEZ-VOUS LES DENTS LE PLUS SOUVENT POSSIBLE AVANT ET APRÈS CHAQUE REPAS

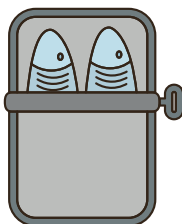


## MOUSSE DE SARDINES

### INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 1 boîte de sardines
- 3 cuillères à café de fromage blanc
- 1 échalote
- Sel
- Poivre
- 1 citron



### PRÉPARATION

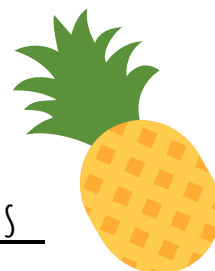
Disposez les sardines dans une assiette. Epluchez et coupez l'échalote en petits morceaux. Ajoutez l'échalote avec le fromage blanc et écrasez à la fourchette. Pressez le citron et ajoutez le jus à la préparation. Étalez sur du pain ou dégustez avec des rondelles de concombre ou des bâtonnets de carottes.

Astuces : Utilisez du thon à la place de la sardines.

Mixez aussi de la betterave avec du fromage ail et fines herbes pour obtenir une mousse à la betterave.



## MOUSSE D'ANANAS



### PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

Épluchez l'ananas et coupez le en morceaux ou égouttez la conserve.

Dans un saladier, mixez l'ananas et ajoutez les petits suisses.

Séparez le blanc du jaune et montez le blanc en neige.

Mélangez dans un autre saladier le jaune avec le sucre.

Ajoutez le jaune et le sucre à l'ananas mixé et ajoutez délicatement le blanc en neige.

Versez dans des verrines et laissez au réfrigérateur pendant 1 h.

- 1/2 ananas ou une petite boîte au sirop
- 2 petits suisses
- 1 œuf
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne