



**CONSEILS D'ALIMENTATION
APRES
CHIRURGIE BUCCALE
ET
CHIRURGIE MAXILLO-FACIALE**

CENTRE HOSPITALIER DE BEZIERS

2 rue Valentin Haüy

B.P 740

34525 BEZIERS CEDEX

Contenu

I. QUELQUES CONSEILS.....	3
A. Recommandations générales	3
B. Les différents types d'alimentation	3
C. Recommandations diététiques	3
D. Conseils de préparation des aliments	4
1. Choix de la viande	4
2. Choix des féculents	4
3. Choix des légumes.....	4
4. Le lait	5
5. Comment procéder ??.....	5
II. ALIMENTATION MIXEE LIQUIDE.....	5
A. Menu proposé pour une journée.....	5
1. Petit déjeuner	5
2. 10 heures et Goûter.....	5
3. Déjeuner et Dîner	5
B. Exemples de préparations	6
1. Exemple de préparation sucrée.....	6
2. Exemple de préparation salée	6
III. ALIMENTATION MIXEE LISSE.....	6
A. Principes	7
B. Exemples de préparations sucrées.....	7
C. Exemples de préparations salées	7
IV. ALIMENTATION NORMALE HACHEE	8
A. Principes	9
B. Exemple de repas	9
C. Exemple de dessert ou de collation	9
V. CONCLUSION.....	9

I. QUELQUES CONSEILS

A. RECOMMANDATIONS GENERALES

- Vous devez prendre vos repas assis, dans le calme, à heures régulières et manger lentement.
- Faites si possible plusieurs petits repas, au moins six, afin que tous les aliments indiqués soient pris en quantité suffisante.
- Pensez que l'apport calorique est faible par rapport au volume à absorber du fait de la dilution importante.
- La part du sucre dans l'alimentation doit être réduite au maximum car votre hygiène bucco-dentaire ne pourra pas être aussi efficace, notamment sur les faces internes des dents.
- Par ailleurs, n'oubliez pas de prendre les médicaments que l'on vous a prescrits.
- Recherchez dans les rayons frais/surgelés/diététiques/exotiques, des idées pour vous faire plaisir et mieux varier vos menus.
- N'oubliez pas de surveiller chaque semaine votre poids.

B. LES DIFFERENTS TYPES D'ALIMENTATION

- Vous êtes bloqués en permanence :
votre alimentation sera MIXEE LIQUIDE.
- Vous avez un blocage intermittent ou une faible ouverture buccale :
votre alimentation sera MIXEE LISSE. Dans ce cas, votre alimentation pourra aussi être NORMALE HACHEE, mais seulement si votre médecin vous y autorise.
- Vous avez subi une intervention chirurgicale et vous ne devez pas léser vos cicatrices avec des aliments trop durs ou trop épais :
votre médecin vous conseillera une alimentation normale HACHEE ou MIXEE LISSE.

C. RECOMMANDATIONS DIETETIQUES

Pour vous permettre de reprendre du poids, il vous est conseillé d'enrichir le plus possible vos préparations (salées ou sucrées) à l'aide de :

- crème de gruyère fondue
- jaune d'oeuf ou oeuf entier
- lait écrémé en poudre
- poudre hyperprotidique vendue en pharmacie
- beurre cru et crème fraîche introduits dans les potages, dans les purées ou dans les légumes à la béchamel
- sucres spéciaux vendus en pharmacie ayant un pouvoir sucrant plus faible que le sucre ordinaire
- biscuits à la cuillère écrasés dans une préparation liquide sucrée

Votre alimentation sera composée d'aliments de digestion facile excluant donc:

- les légumes secs
- les graisses cuites (fritures, beurre noir, sauces brunes)
- les boissons gazeuses ou acides ou mentholées ou trop sucrées
- les grandes quantités de liquide en début des repas
- les aliments trop concentrés en sucre ou en sel.

Il existe beaucoup d'associations possibles!

En voici quelques exemples:

- asperges, veau, jambon
- boeuf, épinard, endives, haricots verts, petits pois
- purée, roussette
- purée, jaune d'oeuf
- jambon, carottes, petits pois
- poulet, aubergines, riz
- boeuf, endives, pâtes
- boeuf, épinard, riz
- veau, carottes, riz
- boeuf, salade cuite, riz
- Gouda®, blanc de poireaux, pomme de terre
- boeuf, carottes, pâtes
- porc, haricot, beurre
- poulet, courgettes, riz
- boeuf, tomates, farine ou maïzena
- ratatouille, poisson
- escalope de dinde, carottes, chou-fleur

D. CONSEILS DE PREPARATION DES ALIMENTS

1. Choix de la viande

Mixer le boeuf haché cru : vous obtiendrez un mélange plus lisse.

Le foie risque de donner un goût amer.

Lorsque vous choisissez des oeufs en remplacement de la viande, ajouter ceux-ci hors du feu après que le mélange ait été réchauffé, sinon les oeufs coagulent.

Pour les préparations à base de poissons: attention aux arêtes.

2. Choix des féculents

Semoule fine, tapioca, riz, pâtes constituent la base des potages pour les modes de préparation MIXES EPAIS OU NORMAUX HACHES.

Les pommes de terre, la semoule, le riz et les pâtes peuvent rendre la préparation collante.

Il est préférable de mixer séparément les pommes de terre en purée lisse, puis d'ajouter d'autres aliments. Il est aussi possible d'utiliser des flocons de pommes de terre déshydratées.

3. Choix des légumes

Beaucoup de légumes cuits peuvent être utilisés : blanc de poireau, carotte, courgette, haricot vert, épinard, salade cuite, brocolis, chou-fleur, tomate sans peau ni pépins, endive, céleri rave, potiron.

Pensez aux légumes surgelés en galet (carotte, céleri, brocolis, épinard)

Les légumes fibreux : blettes, salsifis, céleri branche... laissent des fils dans les préparations et ne sont donc pas recommandés.

Pour la consommation des légumes, vous pouvez soit :

- les ajouter aux préparations à base de viande, poissons, oeufs
- les consommer indépendamment

Exemples de préparations :

- épinards + sauce béchamel + lait

- endives + sauce mornay + lait
- carottes + sauce béchamel + lait

4. Le lait

Il sera la base des sauces Béchamel, Mornay, Aurore. Il vous permettra de consommer du poisson, des oeufs et du jambon et d'améliorer le plaisir du repas.

Exemples de préparations :

- cabillaud + Béchamel + épinards
- filet de merlan + sauce Mornay + légumes
- oeufs brouillés + sauce Aurore + légumes
- oeufs durs + Béchamel + carottes

5. Comment procéder ?

- Mettre dans le mixeur la viande moulignée, les légumes (frais ou congelés), les féculents avec une petite partie du bouillon (bouillon de légume, bouillon cube etc.)
- Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse, puis ensuite ajouter peu à peu le reste du bouillon jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- Si vous utilisez des jaunes d'oeufs en remplacement de la viande, ajoutez-les hors du feu aux légumes mixés ou à la purée.
- Agrémenter avec Ketchup®, sauce tomate, crème fraîche.

Vous pouvez aussi consulter les livres de recettes fournis avec certains robots mixeurs.

Dépannage : il existe des préparations mixées ou en poudre prêtes à l'emploi, certaines enrichies en protides. Elles sont disponibles en pharmacie. Votre pharmacien saura vous conseiller à leur sujet.

II. ALIMENTATION MIXEE LIQUIDE

Vos mâchoires sont bloquées en permanence.

A. MENU PROPOSE POUR UNE JOURNEE

1. Petit déjeuner

- un liquide chaud ou froid (café, thé, chocolat, jus de fruits)
- yaourt à boire (il en existe certains enrichis en céréales, plus ou moins dilués avec du lait)
- lait de soja (disponibles au rayon produits laitiers ou produits bio)

2. 10 heures et Goûter

Un produit laitier liquide soit:

- un yaourt + 100 ml de lait + une cuillère à soupe de lait en poudre + sucre (confiture, miel)
- ou un yaourt type "Petit Suisse®" + 150 ml de lait + une cuillère à soupe de lait en poudre + sucre
- ou une bouillie liquéfiée avec du lait + une cuillère de lait en poudre
- ou un produit diététique vendu en pharmacie (non remboursé), votre pharmacien pourra vous conseiller
- ou une brique de lait aromatisé (rayon produits laitiers)

3. Déjeuner et Dîner

- mixé liquide (200ml) :
 - o pomme de terre (environ 60 g),
 - o légumes cuits (environ 100g),
 - o viande ou poisson (environ 50 g), ou un oeuf dur,
 - o deux cuillères à soupe de lait en poudre, ou deux cuillère de crème de gruyère,
 - o beurre ou crème fraîche,
 - o bouillon.
- un laitage liquéfié (même principe qu'à 10 heures)
- une compote ou fruits au sirop mixés, liquéfiés avec du jus de fruits, ou fruit frais mixés liquéfiés avec jus de fruits.

Si vous avez bon appétit : une préparation liquide dans la soirée ou la nuit.

B. EXEMPLES DE PREPARATIONS

1. Exemple de préparation sucrée

- Lait de poule :
 - o 200 ml de lait entier + deux cuillères à soupe de lait écrémé en poudre
 - o 2 jaunes d'oeuf sucrés ou parfumés avec du miel ou de la confiture ou du sirop de fruits
 Mixer le tout et boire frais dans la journée.
- Compote enrichie
 - o 4 cuillères à soupe de compote de fruits
 - o 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre + 2 cuillères à soupe de poudre hyperprotidique
 - o 1 jaune d'oeuf
 - o 10 gr de beurre ou de crème fraîche

Faire fondre le beurre dans la compote encore tiède. Ajouter le lait, la poudre hyperprotidique, le jaune d'oeuf et le sucre. Mixer le tout. Cette préparation peut être réalisée avec une banane mixée ou de la crème de marrons en remplacement de la compote.

- Crème anglaise : selon la recette habituelle
- Compote anglaise
 - o 3 cuillères à soupe de compote assez liquide
 - o 3 cuillères à soupe de crème anglaise ou crème pâtissière.
 Mélanger ensemble crème et compote.

2. Exemple de préparation salée

Il suffit de liquéfier les préparations. Voir recettes avec menu mixé lisse.

III. ALIMENTATION MIXEE LISSE

Vous avez un blocage intermittent ou une faible ouverture buccale

A. PRINCIPES

Les mêmes recettes peuvent être utilisées. Il suffit seulement de moins les liquéfier.

Les aliments cuisinés doivent se présenter sous forme de bouillie, de purée, etc.

Vous pouvez aussi utiliser des pots de préparations pour bébés.

B. EXEMPLES DE PREPARATIONS SUCREES

– Crème pâtissière

Partir de votre recette habituelle (avec du lait entier), puis enrichir avec une cuillère à soupe de lait écrémé en poudre par portion.

– Bouillie de chocolat

- 1 litre de lait
- 80 g de farine
- 100 g de chocolat
- 80 g de sucre
- 20 g de beurre
- une pincée de sel

Préparation:

Réserver une tasse de lait froid. Faire bouillir le lait non réservé avec le chocolat, le sel et le sucre. Délayer soigneusement la farine avec le lait froid. Verser un peu de lait chaud sur le délayage, toujours en tournant, puis verser le délayage dans le lait chaud. Faire bouillir en tournant toujours à la cuillère de bois. Laisser cuire 15 minutes. Retirer du feu, ajouter le beurre. Servir tiède ou froid.

C. EXEMPLES DE PREPARATIONS SALEES

– Potage au jambon

- 50 g de jambon haché
- 10 g de maïzena
- 200 ml de lait + 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre
- 1 morceau de beurre
- 1 jaune d'oeuf

Délayer le lait écrémé en poudre dans le lait. Faire chauffer.

Délayer la maïzena dans le lait chaud. Faire épaissir à feu doux.

A cette sauce ajouter le jambon haché et le jaune d'oeuf en fin de cuisson.

– Purée de pommes de terre enrichie

- une purée de pomme de terre
- 4 oeufs
- 4 cuillères à soupe de lait écrémé
- 40 g de beurre
- gruyère râpé

Ajouter à la purée tiède, le beurre, les jaunes d'oeufs, les blancs d'oeuf battus en neige et le lait écrémé. Saupoudrer de gruyère râpé. Passer 1/4 d'heure au four chaud.

Vous pouvez varier la recette en faisant une purée de carottes, purée de céleri, purée de brocolis.

– Potage au gruyère

Préparez un potage de légumes mixés, puis ajouter 1 portion de crème de gruyère, ou du gruyère râpé, et de la crème fraîche.

– Sauce blanche et sauce Béchamel

A ajouter systématiquement sur tous les légumes, viandes blanches ou poissons.

Réalisez la sauce selon votre recette habituelle. Enrichissez la préparation en ajoutant un jaune d'œuf, une portion de crème de gruyère ou deux cuillères à soupe de lait écrémé en poudre.

Pour en changer le goût de temps en temps, ajouter du concentré de tomates ou du Ketchup® ou de la noix de muscade et faire gratiner avec du gruyère râpé.

– Crème de laitue

- 500 g de laitue
- 60 g de beurre
- 1 litre et demi d'eau
- sel
- 1/2 litre de lait
- 20 g de crème de riz ou de maïzena

Laver la laitue, la couper finement. La faire fondre dans un faitout avec 30 g de beurre.

Ajouter l'eau, le sel et faire bouillir 30 minutes à couvert. Délayer la crème de riz (ou la maïzena) avec le lait froid. Verser dans le potage bouillant. Maintenir la cuisson un instant. Compléter avec une portion de votre choix.

– Crème Dubarry

Préparation et cuisson : 1 heure.

Pour 4 personnes:

- 1 petit chou-fleur
- 1 litre 1/4 d'eau
- 30 g de farine ou de maïzena
- 30 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre

Faire cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée le chou-fleur coupé en bouquet.

Le passer finement (sauf quelques petits bouquets que l'on met dans le soupière au moment de servir).

Mélanger la purée obtenue avec la farine ou la maïzena.

Allonger avec de l'eau de cuisson et laisser mijoter 15 minutes sur le feu. Au moment de servir, préparer la liaison au jaune d'œuf dans le soupière, ajouter beurre ou crème, et bouquet de chou-fleur.

IV. ALIMENTATION NORMALE HACHÉE

<p>Vous avez subi une intervention chirurgicale et vous ne devez pas léser vos</p>
--

cicatrices avec des aliments trop durs ou trop épais.

A. PRINCIPES

Alimentation normale avec viande hachée séparément des légumes cuits.
Fruits uniquement cuits ou en compote.

B. EXEMPLE DE REPAS

- Chocolat, biscuits trempés, céréales
- Boudin, purée
- Steak haché, pâtes
- Jambon haché, haricots verts
- Poisson, épinards
- Tomates cuites, poulet haché
- Petits pois, escalope hachée à la crème
- Carottes, porc haché
- Ratatouille, veau haché
- Oeuf, épinards
- Poisson, riz
- Hachis parmentier
- Mousse de poisson
- Soufflé au fromage
- Tomates farcies

C. EXEMPLE DE DESSERT OU DE COLLATION

- Banane
- Compote
- Laitages : riz au lait, semoule
- Crème dessert
- Oeuf au lait
- Mousse au chocolat
- Glaces et sorbets

V. CONCLUSION

La période de soins stomatologiques peut être l'occasion d'expérimentations culinaires!

Même en enrichissant son alimentation il est habituel de perdre quelques kilogrammes pendant la durée d'un blocage permanent.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance d'une bonne et rigoureuse **hygiène bucco-dentaire**. La présence de matériel métallique ou d'élastiques dans votre bouche ou une faible ouverture buccale favorisent l'accumulation de débris alimentaires et donc le risque de caries.

Il est souhaitable d'utiliser une **brosse à dent extra-souple post-chirurgicale** afin de respecter la gencive fragilisée et ne pas endommager les arcs de contention.

En cas de problème ou de questions poser vos questions à votre chirurgien ou votre médecin traitant.