

Alimentation après une intervention buccale et/ou maxillaire

Après l'intervention, il est important de consommer suffisamment d'énergie et de nutriments afin de permettre une bonne récupération de l'organisme.

Nous conseillons de commencer par une alimentation liquide mixée. En fonction du contrôle post-opératoire chez le médecin, environ une semaine après l'intervention, une transition progressive vers une alimentation molle (mixée) sans morceaux ou éléments durs peut être envisagée. Par alimentation liquide, mixée ou molle, on entend des aliments qui ne nécessitent pas ou nécessitent très peu de mastication. La durée exacte de ce régime est déterminée par le médecin, en fonction du type d'intervention.

Conseils généraux



- ✓ Pendant les premiers jours, consommez tous les aliments et boissons **à température ambiante ou du réfrigérateur**. Cela permet de réduire la douleur et le risque de saignement.
- ✓ Évitez les **boissons gazeuses** ainsi que **les agrumes et leurs jus** pendant la première semaine, car ils peuvent provoquer des picotements ou des douleurs.
- ✓ **Variez les repas** pour stimuler l'appétit. Alternez entre le sucré et le salé, le froid et le tiède.
- ✓ L'aspect visuel compte également : variez les couleurs des plats.
- ✓ Utilisez des **herbes et des épices** pour relever le goût des repas. Évitez les aliments trop épicés les premiers jours car ils peuvent être douloureux.
- ✓ Pendant la période de récupération, vous ne pourrez consommer que de petites quantités à la fois. Il est donc **important de prévoir 6 à 8 moments de repas par jour**.
- ✓ En cas de gêne due à **des glaires**, buvez une gorgée d'eau après avoir consommé **des produits laitiers** ou optez temporairement pour des alternatives végétales comme les produits à base de soja. Les produits laitiers acides (yaourt, babeurre, fromage blanc) provoquent également moins de désagréments.

Alimentation liquide

L'alimentation liquide peut être consommée **à l'aide d'une seringue**. Elle doit souvent être diluée et/ou mixée.

Boissons

Choisissez des boissons riches en calories: produits laitiers entiers, yaourt à boire, milkshakes, jus de fruits, smoothies (sans peaux ni pepins), boissons de sport et des sodas.

Les boissons végétales comme le soja, l'amande, la noisette, l'avoine, le riz ou l'épeautre sont autorisées, mais contiennent peu de nutriments.

Repas

Choisissez des repas mixés à texture lisse :

- ✓ Potages mixés : faites cuire les légumes dans un peu de matière grasse et ajoutez toujours des ingrédients nourrissants comme des pommes de terre, des vermicelles, de la viande, de la crème, du fromage à tartiner nature ou aux herbes... Filtrez si nécessaire.
- ✓ Repas chauds mixés, dilués avec de la crème, une sauce, du lait entier, du bouillon, etc.
 - Pâtes : ne les mixez pas trop longtemps pour éviter une texture « collante ».
- ✓ Les petits pots pour bébé de 6 mois peuvent également être utilisés, en les enrichissant avec de la matière grasse.

Alimentation molle (mixée)

L'alimentation molle peut être avalée **sans ou avec peu de mastication**.
Il est préférable de mixer les repas afin de minimiser l'effort masticatoire.



Repas à base de pain

- ✓ Le pain ou les sandwiches peuvent être mixés avec du jus de pomme, de la compote, de la banane, du lait, du yaourt...
- ✓ Si vous ne mixez pas le pain, choisissez du pain gris ou brun sans croûte ni graines, et tartinez avec une bonne couche de margarine et une garniture molle, coupée en petits morceaux. Exemples : confiture, pâte à tartiner au chocolat, speculoos à tartiner, pâte de noix, beurre de cacahuète, miel, sirop, fromage à tartiner, fromage frais, fruits mous, œufs cuits mollets, omelette, pâte à tartiner, salade de thon, salade d'œufs, etc.
- ✓ Pour varier :
 - Bouillies : flocons d'avoine, semoule, riz au lait, Brinta, céréales infantiles, bouille de biscottes.
 - Céréales pour le petit déjeuner trempées dans du lait entier, du fromage blanc ou du yaourt (évitez les morceaux durs comme les mueslis ou granola).

Repas chaud

- ✓ Mixez séparément chaque composant du repas pour garder les saveurs distinctes.
- ✓ Ajoutez une sauce pour rendre le plat plus onctueux et plus énergétique : crème, sauce à la viande, sauce au fromage, sauce au lait...
- ✓ Choisissez :
 - Pommes de terre cuites mixées, purée de pomme de terre, pâtes ou riz. Évitez les aliments durs comme les frites ou les croquettes.
 - Légumes bien cuits ou étuvés. Les crudités sont déconseillées.
 - Viandes tendres, poissons (attention aux arêtes) ou œufs.

Collations

- ✓ Produits laitiers entiers : yaourt, pudding, fromage blanc, crème glacée... ou alternatives végétales comme pudding au soja, yaourt au soja, glace au soja...
- ✓ Desserts mous : mousse au chocolat, bavaois, flan, panna cotta, tiramisu...
- ✓ Fruits en conserve ou fruits mous et mûrs comme banane, fraises, framboises, pêche, nectarine, mangue, poire, melon... Coupez-les en morceaux ou écrasez-les à la fourchette. La compote ou les gourdes de fruits sont aussi de bonnes alternatives.
- ✓ Biscuits ou gâteaux mous, éventuellement trempés dans du lait entier ou du chocolat chaud.

Ajout d'énergie

Avec une alimentation liquide ou molle, les quantités consommées sont souvent moindres. Il est néanmoins important de maintenir un poids stable. Durant la période de récupération, l'organisme a besoin de suffisamment d'énergie.

- ✓ Choisissez des produits entiers : lait entier, yaourt, crème ou alternatives végétales enrichies.
- ✓ Évitez les produits allégés, pauvres en énergie.
- ✓ Vous pouvez consommer plusieurs fois par jour un même repas froid ou réchauffé.
- ✓ Ajoutez des aliments riches en énergie: sucre, matières grasses, avocat, crème (fouettée), sauce au chocolat, coulis de fruits, mascarpone, sauces (à la viande, mayonnaise, etc.).
- ✓ Des compléments nutritionnels prêts à l'emploi peuvent être utilisés (NutriniDrink, Resource junior, Fortimel, Frebini, etc.). Demandez conseil à votre diététicien(ne).