



Guide à l'intention des
patients et des familles
2021

Conseils nutritionnels après une chirurgie de la mâchoire

Contents

Plan de repas.....	1
Faciliter votre alimentation	2
Si vous êtes diabétique	2
Si vous êtes intolérant au lactose.....	2
Si vous suivez un régime végétalien.....	2
Si vous avez des problèmes de constipation (ne pas pouvoir faire caca)	3
Choses importantes à ne pas oublier à la maison.....	3
Prévenir les intoxications alimentaires.....	3
Boissons nutritives	4
Exemple de menu.....	4
Suggestions d'aliments à mélanger	5
Conseils pour la préparation des purées	6
Conseils pour les boissons fouettées	7
Façons d'ajouter des calories	7
Façons d'ajouter des protéines	9
Recettes	10

Conseils nutritionnels après une chirurgie de la mâchoire

Il est important de bien vous alimenter pour aider votre corps à se rétablir. Si vos mâchoires sont immobilisées ou si vous devez porter des élastiques orthodontiques, vous devrez ajuster votre régime alimentaire pour obtenir tous les éléments nutritifs dont votre corps a besoin. Le présent guide vous offre des conseils à ce sujet.

Une alimentation saine est importante pour :

1. aider votre corps à bien guérir;
2. prévenir les infections;
3. maintenir un poids santé.

Plan de repas

- Votre régime sera composé de liquides et d'aliments en purée pendant 3 à 8 semaines. Vous aurez besoin d'un mélangeur, d'un robot culinaire, ou d'un mélangeur à main.
- Il est important de prendre au moins trois repas et trois collations par jour.
- Certaines boissons, comme le café, le thé, et les boissons gazeuses, ne sont pas nutritives. Prenez seulement ces boissons après votre repas ou votre collation. Si vous avez soif, prenez du lait ou des boissons nutritives.

Si votre mâchoire est immobilisée

Vous devrez peut-être vous en tenir à un régime liquide seulement, selon l'espace entre vos dents et les fils. Nous vous recommandons de passer les soupes, boissons fouettées, et laits frappés à la passoire, surtout s'ils contiennent des baies.

Si vous portez des élastiques orthodontiques

Il est possible que vous soyez en mesure de prendre des aliments plus épais ayant une texture semblable à celle des aliments pour bébés.

Faciliter votre alimentation

- **N'utilisez pas de pailles** après la chirurgie, car cela peut causer une augmentation de la pression dans votre bouche.
- Utilisez une boîte de jus vide avec un bec verseur. Tournez la boîte à l'envers et pressez-la pour faire sortir la purée dans votre bouche. Cette méthode est efficace s'il vous manque une dent ou si vous avez suffisamment d'espace entre vos dents.
- Essayez d'utiliser une grande seringue ou une poche à décorer les gâteaux. Utilisez ces outils pour placer la purée près d'une ouverture entre vos dents. (Il est possible qu'on vous donne des seringues à votre congé de l'hôpital. Si vous en avez besoin d'autres, rendez-vous dans votre pharmacie).

Si vous êtes diabétique

- Assurez-vous de manger à des heures régulières. **Ne sautez pas de repas.**
- Il peut être utile de consommer des boissons spéciales pour diabétiques, comme Glucerna® ou Boost® Diabetic. Choisissez ces boissons comme collation ou dans le cadre de votre repas. Vous pouvez les acheter dans les pharmacies. Pour choisir la boisson qui vous convient, demandez conseil au pharmacien.
- Limitez votre consommation d'aliments à haute teneur en sucre, comme le sucre, le miel, la mélasse, le sirop, les boissons gazeuses, et les jus (avec ou sans sucre ajouté).

Si vous êtes intolérant au lactose

- Vous pouvez utiliser du lait à faible teneur en lactose (p.ex., Lactaid®) ou du lait de soja dans vos recettes.
- Si vous pouvez consommer du yogourt, choisissez des produits contenant davantage de gras.
- Remplacez la crème glacée par un sorbet.
- Beaucoup de boissons nutritives (comme Ensure® et Boost®) ne contiennent pas de lactose. Vous pouvez prendre ces boissons pour obtenir des calories et des protéines supplémentaires.
- **N'utilisez pas de lait en poudre.**

Si vous suivez un régime végétalien

- Pour vos recettes ou simplement pour les consommer, optez pour des yogourts, des laits ou de la crème glacée sans produits laitiers. Le lait de soja contient plus de protéines que d'autres types de lait (comme le lait de riz ou d'amande).
- Pour augmenter l'apport en protéines, utilisez du tofu ou du beurre de noix dans vos boissons fouettées.

- Choisissez des poudres contenant divers types de protéines végétales, comme Vega® et Webber Naturals®.

Si vous avez des problèmes de constipation (ne pas pouvoir faire caca)

- Buvez du jus de pruneaux.
- Buvez plus de liquides.
- Mangez plus de purée de fruits, de légumes, ou de nouilles aux grains entiers.
- Optez pour des suppléments nutritionnels contenant des fibres (essayez Ensure® Plus Fibre).
- Si vous le pouvez, faites plus d'activités.
- Ajoutez de la poudre Benefibre® (1 à 2 cuillères à café jusqu'à 3 fois par jour) à vos boissons, dans votre eau, lait ou café, ou encore dans les aliments mous comme le pudding, les céréales chaudes, la compote de pommes, le yogourt, les soupes, ou les sauces pour pâtes. **N'ajoutez pas de poudre Benefibre® dans des aliments très acides (comme ceux à base d'agrumes ou de tomates) ou des boissons gazeuses.**

Choses importantes à ne pas oublier à la maison

- Pour prévenir les caries ou les infections buccales, il est important de bien vous rincer la bouche chaque fois que vous mangez ou buvez. Votre médecin peut vous prescrire un rince-bouche spécial. Sinon, vous pouvez utiliser de l'eau salée [1/2 cuillerée à café de sel dans 2 tasses (500 ml) d'eau].
- Pesez-vous une fois par semaine. Si vous perdez plus de 5 livres par semaine pendant 2 semaines, vous devez davantage manger. Pour ajouter des calories à votre régime, suivez les conseils présentés dans ce guide. Vous pouvez également prendre chaque jour des suppléments nutritionnels liquides supplémentaires. Si vous continuez à perdre du poids, demandez conseil à votre diététicien.

Prévenir les intoxications alimentaires

- Conservez toutes les boissons faites à la maison et les aliments en purée au réfrigérateur pendant un maximum de 24 heures. Après 24 heures, congelez les aliments ou jetez-les.
- Les boissons achetées au magasin qui ont été ouvertes doivent être conservées au réfrigérateur uniquement pendant 24 heures.
- **N'utilisez pas d'œufs crus dans vos recettes.** Utilisez plutôt un produit comme Egg Beaters®, qui a été pasteurisé. Ce type de produit se trouve dans le rayon des aliments surgelés ou réfrigérés de votre épicerie.

Boissons nutritives

- Les boissons nutritives faites à la maison peuvent vous donner les éléments nutritifs dont votre corps a besoin. Vous pouvez également acheter des boissons nutritives. Ces produits sont particulièrement utiles si vous n'avez pas accès à un réfrigérateur pendant plus de 2 heures ou si vous n'avez pas envie de faire vos propres boissons.
- Carnation Breakfast Essentials®, Boost®, Ensure®, et PC® Nutri-total sont des exemples de boissons nutritives que vous pouvez acheter dans les épiceries et pharmacies.
- Les boissons déjà préparées de Pure Protein® sont riches en protéines mais **faibles en calories**. Pour avoir plus de calories, mélangez-les avec des fruits ou des beurres de noix.
- Si vous ne mangez pas beaucoup ou si vous perdez du poids, recherchez les boissons dont les étiquettes portent la mention « Plus ». Ces boissons contiennent des calories et des protéines supplémentaires. Chacune de ces boissons correspond à une portion et demie d'une boisson régulière.
- Il n'est pas nécessaire de réfrigérer les boissons achetées au magasin, sauf si elles ont été ouvertes. Une fois ouvertes, ces boissons peuvent être conservées au réfrigérateur pendant 24 heures. Après 24 heures, jetez-les.

Exemple de menu

Petit déjeuner

- › 1/2 tasse (125 ml) de compote de pomme passée au mélangeur avec 1/4 de tasse (60 ml) ou 1/2 tasse (125 ml) de jus de pomme
- › 1/2 tasse (125 ml) de Cream of Wheat® éclairci avec 1/2 tasse (125 ml) de lait entier (homogénéisé)
- › 1 tasse (250 ml) de lait de poule de fabrication commerciale

Collation

- › 1 tasse (250 ml) de Carnation Breakfast Essentials®

Dîner

- › 1 1/2 tasse (375 ml) de repas en purée tout-en-un (voir la page 10)
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › 1/2 tasse (125 ml) de cocktail de fruits passé au mélangeur avec 1/2 tasse (125 ml) de yogourt

Collation

- › 1/2 tasse (125 ml) de pudding au caramel écossais passé au mélangeur avec 1/4 de tasse (60 ml) ou 1/2 tasse (125 ml) de lait entier

Souper

- › 1 tasse (250 ml) de crème de légumes en purée
- › 1 tasse (250 ml) de macaroni au fromage en purée
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › 1/2 tasse (125 ml) de pêches passées au mélangeur avec 1/2 tasse (125 ml) de crème glacée

Collation

- › 1 tasse (250 ml) de Carnation Breakfast Essentials® passé au mélangeur avec 1/2 tasse (125 ml) de crème glacée et de fruits

Pour cet exemple de menu, des suggestions d'aliments à mélanger sont présentées ci-dessous. Les recettes commencent à la page 10.

Suggestions d'aliments à mélanger

Mélangez des aliments solides avec des liquides de votre choix. Pour éclaircir davantage vos aliments, ajoutez plus de liquide.

Aliments solides	Liquides
1/2 tasse (125 ml) de viande ou de poisson	1/2 tasse (125 ml) de : <ul style="list-style-type: none">› lait entier› crème› bouillon› sauce au jus de viande› soupe
1/2 tasse (125 ml) de légumes bien cuits	1/2 tasse (125 ml) de : <ul style="list-style-type: none">› lait entier› crème› bouillon› jus de légumes

Aliments solides	Liquides
1/2 tasse (125 ml) de purée de pommes de terre	1/2 tasse (125 ml) de : <ul style="list-style-type: none"> › lait entier › crème › margarine › crème sure
1/2 tasse (125 ml) de fruits frais ou en conserve	1/4 de tasse (60 ml) à 1/2 tasse (125 ml) de : <ul style="list-style-type: none"> › jus de fruits › lait entier › crème › yogourt › crème glacée › fromage Cottage
1/2 tasse (125 ml) de pâtes (spaghetti, macaroni au fromage ou lasagne)	1/2 tasse (125 ml) à 3/4 de tasse (185 ml) de : <ul style="list-style-type: none"> › sauce à la viande › sauce au fromage › sauce aux tomates › lait entier › crème › soupe en crème
1/2 tasse (125 ml) de céréales cuites ou froides	1/2 tasse (125 ml) à 3/4 de tasse (185 ml) de : <ul style="list-style-type: none"> › lait entier › jus de fruits › crème

Conseils pour la préparation des purées

- La plupart des aliments peuvent facilement être mis en purée, mais évitez les aliments qui contiennent des noix, des graines ou de la noix de coco.
- Les aliments qui ont une peau ou une pellicule plus dure (comme le maïs ou les lentilles concassées) peuvent laisser des particules pouvant rester coincées dans les fils.
- Passez toujours les aliments à la passoire.
- Ayez des aliments pour bébés au cas où vous n'avez pas envie de préparer un repas.
- Les repas emballés pour jeunes enfants, qui sont plus épais, doivent être passés au mélangeur.

- Essayez d'ajouter des épices pour donner du goût, car les aliments pour bébés ne contiennent pas de sel ajouté.
- Les soupes plus épaisses passent bien au mélangeur. Ajoutez 1/4 de boîte ou 1/2 boîte de lait entier ou de bouillon pour les éclaircir.
- Faites fondre le fromage et le beurre, ou la margarine, avant de les passer au mélangeur. Ils seront plus faciles à mélanger.






Conseils pour les boissons fouettées

- Pour obtenir une boisson plus froide, congelez les fruits (les bananes se congèlent bien).
- Presque tous les fruits donnent un bon goût aux boissons fouettées, à l'exception des raisins.
- Évitez d'utiliser des fruits dans du sirop – votre boisson fouettée sera trop épaisse et sucrée.
- Si votre boisson est trop épaisse, ajoutez plus de lait.
- Si votre boisson est trop liquide, ajoutez plus de fruits.
- Si votre boisson est trop sure, ajoutez du sucre, du miel ou 2 cuillères à soupe de tofu mou (également appelé soyeux).
- Si votre boisson est trop sucrée, ajoutez de la limonade, du citron, ou 2 cuillères à soupe de tofu soyeux.

Façons d'ajouter des calories

Pour obtenir le plus d'éléments nutritifs et d'énergie avec chaque gorgée, choisissez des aliments à haute teneur en calories. Ceci vous aidera à gagner du poids ou à maintenir votre poids. Si vous perdez du poids, consultez le tableau ci-dessous pour obtenir des idées sur les façons d'ajouter des calories à votre régime.

Aliments à utiliser	À ajouter ou à utiliser avec
Beurre ou margarine	<ul style="list-style-type: none"> • Pommes de terre, purée de pommes de terre, légumes cuits, soupes en crème, sauces au jus de viande, sauces, plats en casserole, et puddings (en purée)
Crème épaisse, crème à fouetter, lait évaporé, crème moitié-moitié	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits mous, frais ou en conserve, purée de pommes de terre, légumes cuits, soupes en crème, puddings, crème glacée et flans (en purée) • Chocolat chaud, laits frappés, et boissons fouettées

Aliments à utiliser	À ajouter ou à utiliser avec
Crème sure	<ul style="list-style-type: none"> • Soupes, sauces, et légumes (en purée)
Confitures, gelées, miel, cassonade, sirop 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits, crème glacée, desserts, laits frappés ou boissons fouettées, yogourt nature ou puddings, flans (en purée)
Beurres de noix (beurre d'arachides, beurre d'amandes ou pâte à tartiner aux noisettes)	<ul style="list-style-type: none"> • Sauces et laits frappés
Lait concentré sucré 	<ul style="list-style-type: none"> • Puddings (en purée) et laits frappés
Yogourt nature (choisissez un yogourt plus gras) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauces • Purée de pommes de terre
Yogourt aromatisé (choisir des produits à forte teneur en matières grasses) *certains peuvent être plus riches en sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger avec des fruits en conserve ainsi que du lait ou de la crème • Mélanger avec des fruits, du jus ou du lait entier pour faire une boisson fouettée
Huile de lin (jusqu'à 1 c. à soupe par jour)	<ul style="list-style-type: none"> • Soupes et laits frappés
Huile d'olive ou de canola	<ul style="list-style-type: none"> • Soupes, plats en casserole, et laits frappés
Sauce pesto	<ul style="list-style-type: none"> • Poisson, poulet, et purée de pommes de terre (le tout en purée)
Crème glacée, yogourt glacé, sorbet (évitiez la crème glacée qui contient des gros morceaux, car ils ne vont pas bien au mélangeur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits en conserve (en purée) • Laits frappés et boissons fouettées
Avocat	<ul style="list-style-type: none"> • Boissons fouettées

 Ce symbole indique que les aliments ont une teneur élevée en sucre. Si vous êtes diabétique, consommez ces aliments avec modération.

Façons d'ajouter des protéines

Les protéines aident le corps à guérir et à combattre les infections. Les aliments à haute teneur en protéines comprennent la viande, le poisson, la volaille, les produits laitiers, les œufs, les noix, et les légumineuses (pois chiches, haricots rouges).

Voici quelques suggestions pour vous aider à obtenir les protéines dont vous avez besoin :

Aliments à utiliser	À ajouter ou à utiliser avec
Œufs bien cuits	<ul style="list-style-type: none">• Plats en casserole (en purée) et purée de pommes de terre• Soupes (œufs battus)
Tofu	<ul style="list-style-type: none">• Soupes, sauces, chaudrées, plats en casserole, pâtes, boissons fouettées (en purée)
Poudre de lait écrémé	<ul style="list-style-type: none">• Aliments froids comme les boissons, les laits frappés, le yogourt, le pudding, et les flans• Aliments chauds comme les plats en casserole, les sauces, la purée de pommes de terre, les soupes, les sauces à la viande, et les viandes en purée• Vous pouvez aussi l'ajouter au lait pour faire du « double lait » (voir la recette à la page 11)
Lait entier, lait de soja, babeurre, lait évaporé, yogourt	<ul style="list-style-type: none">• Lait frappés et boissons fouettées• Soupes en crème, et légumes (en purée)• Fruits (en purée)
Fromage ou fromage de soja	<ul style="list-style-type: none">• Plats en casserole, pommes de terre, soupes, et légumes cuits (en purée)
Fromage cottage, ricotta, ou feta	<ul style="list-style-type: none">• Plats en casserole, fruits en conserves ou fruits frais, légumes bien cuits (en purée)
Beurre d'arachides ou d'amandes, crémeux	<ul style="list-style-type: none">• Lait frappés et boissons fouettées
Viande, poisson, et volaille	<ul style="list-style-type: none">• Plats en casserole et soupes (en purée)

Recettes

Combo légumes et viande

- › 1/2 tasse (125 ml) de bœuf, jambon, poulet ou poisson cuit, en cubes
- › 1/2 tasse (125 ml) de légumes bien cuits
- › 1/4 de tasse (60 ml) de lait entier

Mélangez jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Faites chauffer et servez.

Repas en purée tout-en-un

- › 2/3 tasse (150 ml) de viande hachée ou de substitut végétalien
- › 1/3 de tasse (75 ml) de purée de pommes de terre
- › 1/3 de tasse (75 ml) de légumes bien cuits
- › 3/4 de tasse (175 ml) de soupe en crème
- › 2 c. à soupe (30 ml) de bouillon ou de sauce au jus de viande

Mélangez jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Faites chauffer et servez.

Velouté de Légumes

- › 2 tasses (500 ml) de lait entier
- › 2 tasses (500 ml) de légumes bien cuits
- › 3 c. à soupe (45 ml) de margarine
- › 1 c. à soupe de farine
- › 1/4 c. à café (1 ml) de poudre d'oignons
- › 1/2 c. à café (2 ml) de sel

Mélangez jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Faites chauffer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et bouillonne, en remuant de temps en temps. Laissez mijoter pendant une autre minute.

Soupe aux champignons

- › 1 1/2 de tasse (375 ml) de bouillon de légumes
- › 3 oz (90 g) de fromage cheddar en cubes
- › 1/3 de tasse (75 ml) de lait écrémé en poudre
- › 1/4 de tasse (60 ml) de champignons (cuits ou en conserve)

Faites chauffer le bouillon puis passez-le au mélangeur. Ajoutez le fromage puis le lait en poudre. Mélangez à faible vitesse jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les champignons puis mélangez à nouveau. Faites chauffer et servez.

Lait à haute teneur en protéines (« double lait »)

- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › 1/4 de tasse (60 ml) de lait écrémé en poudre

Mélangez la poudre de lait et le lait. Remuez pour dissoudre (fondu). Servez froid. Peut être utilisé :

- comme boisson
- pour mélanger avec des fruits et des légumes
- dans les laits frappés
- dans les soupes et les puddings

Lait frappé riche en protéines

- › 1/2 tasse (125 ml) de lait entier
- › 2 c. à soupe (30 ml) de lait en poudre
- › 1/2 tasse (125 ml) de crème glacée à la vanille
- › 1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid. Pour modifier la saveur, ajoutez du sirop de chocolat ou de fraise.

Lait de poule riche en protéines

- › 1/2 tasse (125 ml) de mélange de lait de poule (voir la recette ci-dessous)
- › 1/4 tasse (60 ml) de lait entier
- › 1 c. à soupe (15 ml) de lait en poudre
- › Cannelle ou muscade (facultatif)

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Saupoudrez de cannelle ou de muscade, si vous le souhaitez. Servez froid.

Mélange de lait de poule à haute teneur en protéines

- › 1 à 2 c. à café (5-10 ml) de sucre
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › 1/4 c. à café (1 ml) de vanille
- › 1 c. à soupe (15 ml) de succédané d'œufs (comme Egg Beaters®) – **n'utilisez pas d'œufs crus**

Battez légèrement les œufs. Ajoutez le sucre puis battez bien. Ajoutez graduellement le lait en battant bien. Incorporez la vanille. Servez froid. Si le mélange n'est pas utilisé dans un délai de 48 heures, jetez-le.

Boisson fouettée au chocolat et aux bananes

- › 1/3 de tasse (75 ml) de lait au chocolat
- › 1/3 de tasse (75 ml) de lait évaporé
- › 2 c. à soupe (30 ml) de lait en poudre
- › 1/2 banane de taille moyenne

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

Boisson fouettée au yogourt et aux pêches

- › 1/2 tasse (125 ml) de pêches en tranches ou en conserve
- › 1/2 tasse (125 ml) de yogourt nature
- › 1/2 tasse (125 ml) de lait entier
- › 1 c. à soupe (15 ml) de miel

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

Orange givrée

- › 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange
- › 1/2 tasse (125 ml) de crème glacée
- › 2 c. à soupe (30 ml) de lait en poudre

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

Boisson fouettée au chocolat et au beurre d'arachide

- › 1/2 sachet de Carnation Breakfast Essentials®
- › 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide crémeux
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › 1/2 tasse (125 ml) de crème glacée au chocolat

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

Boisson fouettée « creamsicle »

- › 1/2 tasse (125 ml) de sorbet à l'orange
- › 1/2 tasse (125 ml) de crème glacée à la vanille
- › 1 tasse (250 ml) de lait entier
- › 1/4 de tasse (60 ml) de lait en poudre

Passez tous les ingrédients au mélangeur. Servez froid.

