



POST-IMPLANT
DENTAIRE



CLINIQUE DENTAIRE
& D'IMPLANTOLOGIE
JEAN BERNARD

ÉTAPE 1

ALIMENTATION
SEMI-LIQUIDE _ PURÉE

- Jus de légumes et de fruits, purée de fruits
- Potage. Incorporer des purées de viande pour augmenter leur valeur nutritive.
- Lait, boissons lactées, yogourt, crème glacée
- Lait fouetté (smoothie) : Mettre 500 ml (2 tasses) de petits fruits (frais ou surgelés), 250 ml (1 tasse) de jus de fruits, 250 ml (1 tasse) de yogourt ou de tofu et 5 ml (1 c. à thé) de miel dans le mélangeur. Réduire en purée liquide et servir dans un grand verre.
- Lait frappé (milkshake) : Passer au mélangeur 500 ml (2 tasses) de lait 3,25% de M.G., 125 ml (1/2 tasse) de poudre de lait écrémé, 250 ml (1 tasse) de crème glacée (saveur au choix) et 60 ml (4 c. à table) d'huile végétale. Donne 3 portions.
- Crème de blé, gruau
- Pouding, pouding au riz, flan, tapioca
- Repas maison en purée : Pâté chinois, pâté au saumon, ragoût de boulettes, etc. Ajouter du liquide (bouillon, sauce, lait) en quantité suffisante pour obtenir la consistance désirée. Mélanger et servir.



ÉTAPE 2

ALIMENTATION
TEXTURE MOLLE

- Ajouter aux aliments tolérés pendant la première semaine :
 - Soupe aux pois, aux nouilles, au riz et aux légumes
 - Viande tendre, volaille et poisson servis avec sauce et coupés en petits morceaux
 - Plat mijoté, fèves au lard
 - Pâtes alimentaires, riz, purée de pommes de terre
 - Oeufs, omelette, quiche
 - Fromage mou, cottage, fromage à la crème
 - Légumes bien cuits, fruits en conserve
 - Pain doré, crêpe, gaufre
 - Céréales ramollies

ÉTAPE 3

ALIMENTATION
TEXTURE TENDRE

- Alimentation sollicitant une mastication modérée. Se fier à son jugement et à sa tolérance.
- Une alimentation à texture tendre sera parfois recommandée pendant quelques semaines.
- Éviter les noix et les graines, les fruits secs, les pommes, les crudités, les viandes très fermes, les bagels, le maïs soufflé, les bretzels et les nachos.

ÉTAPE 4

ALIMENTATION
TEXTURE NORMALE

- Encore une fois, se fier à son jugement.
- Progresser vers une alimentation de texture normale, selon sa tolérance.



CONSEILS
GÉNÉRAUX



- Un régime à haute teneur en énergie et en protéines est à privilégier.
- Généralement, les aliments à la température de la pièce sont mieux tolérés que les aliments très chauds ou très froids.
- Changer la texture habituelle des aliments en utilisant un mélangeur au besoin.
- Manger souvent. Prendre 3 repas et 3 collations par jour.
- Ajouter de la crème, de la margarine ou de l'huile polyinsaturée aux diverses préparations (potage, mets en purée, etc.) afin d'en augmenter l'apport énergétique.
- Mélanger 250 ml (1 tasse) de poudre de lait écrémé dans 1 L (4 tasses) de lait 3,25 % de M.G. Utiliser ce lait pour boire, mais aussi dans les potages, omelettes, purée de pommes de terre, gruau.
- Ajouter du germe de blé, des graines de lin moulues, des fruits frais, congelés ou en compote à votre yogourt, crème glacée ou gruau.
- Les suppléments nutritifs, en liquide, en poudre ou en pouding, offrent un apport intéressant en énergie et en protéines permettant de pallier aux restrictions alimentaires temporaires. Ils sont disponibles en différentes saveurs dans les pharmacies.
 - Exemples : Boost, Ensure, Déjeuner en tout temps de Nestlé
 - Exemples pour diabétiques : Boost diabétique, Glucerna

Marilyne Desrochers Dt.P.
Nutritionniste

CLINIQUE DENTAIRE & D'IMPLANTOLOGIE JEAN BERNARD
T. 819 566.4243 F. 819 340.8715
2471 KING EST, SHERBROOKE (QUÉBEC) J1G 5G9
WWW.DRJEANBERNARD.COM