NUTRITION

Prothèses dentaires et alimentation

Voici quelques conseils pour vous guider dans vos choix alimentaires après avoir bénéficié de la pose d'une prothèse dentaire. Ces conseils sont généraux et ne constituent pas des catégories strictes puisque pour une même catégorie d'aliment on retrouve des produits plus ou moins durs. Il s'agit avant tout des repères pour les choix alimentaires. Les descriptions des textures correspondent à celles présentées dans la version de 2010 du chapitre «régimes de textures adaptées pour les troubles de la déglutition » du Manuel de Nutrition clinique de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Les tableaux présentés ici sont adaptés dudit chapitre. Pour des informations complémentaires et des conseils nutritionnels personnalisés, il est recommandé de consulter un(e) diététiste.

Alimentation suggérée suite à la pose d'implants dentaires

Pendant une période de deux semaines, il est conseillé de manger des aliments qui nécessitent le moins de mastication possible afin de mettre le minimum de pression sur les implants (alimentation de texture purée). Le but de cette texture d'aliments est de permettre une bonne stabilisation des implants tout en ayant un rapport nutritionnel le plus complet possible.

Dès le début de la 3^e semaine, on recommande d'augmenter progressivement la pression que l'on exerce sur les implants dentaires. Pour cela, il est important d'introduire des aliments dont la texture permet de mâcher avec la langue en écrasant les aliments contre le palais (alimentation de texture hachée)

Après deux mois environ, la mastication légère permet d'introduire des aliments de texture molle (alimentation de texture molle).

Après trois mois environ, le retour à une texture normale doit être envisagé. A ce moment-là, plus aucun aliment ne devrait être écarté en raison d'une texture trop dure. Toutefois certains aliments durs comme les noix, les croutes de tartes, certaines viandes devraient être consommes modérément.

Selon le type de prothèses dentaires dont vous avez bénéficié, des conseils nutritionnels nuancés pourraient vous être proposées par un(e) diététiste-nutritionniste.

Jani Cheseaux, Dt.P., M.Sc.
Diététiste-nutritionniste
Membre de L'OPDQ
80, rue Saint-Laurent Ouest, bureau 110

(Pour les porteurs de prothèses sur implants, les textures d'aliments ne sont pas problématiques. Vous pouvez manger tout ce que vous voulez. Par la suite, il convient de faire des essais d'aliments selon les habitudes alimentaires personnelles et selon la tolérance).

Texture Purée

Cette alimentation ne constitue pas une alimentation équilibrée et ne devrait pas être suivie à long terme sans les conseils d'un(e) diététiste-nutritionniste. Afin d'éviter des carences alimentaires.

Description : Cette alimentation possède la caractéristique d'être sans mottons ou grumeau. Par exemple, la taille des particules ne devrait pas dépasser 0.5mm. Cette texture permet d'avaler les aliments sans mastication et est conseillé pour les porteurs de prothèses centriques (dentiers).

Groupe d'aliments Recommandés ;

Produits laitiers et substituts

- Produits laitiers
 lisses (sans
 morceau)
- •
- Fromage frais, quark et cottage purée
- Pouding sans morceau
- Yogourt sans morceau (fruits, céréales, noix, pépites de chocolat...)

Fruits & Légumes

- Fruit en purée, compote, sorbet
- Légumes en purée
- Purée de pommes de terre peu collante (ajouter un liquide ou une matière grasse selon la texture désirée)

Viandes et substituts / produits céréaliers

- Viande, volaille et poisson en purée sans morceau
- Humus et autres purées de légumineuses
- Muffin ou gâteau
- Gruau en purée
- Pâtes alimentaires en purée

Groupe d'aliments NON Recommandés;

Produits laitiers et substituts

- Produits laitiers avec noix fruits secs ou caramel
- Fromage à tartiner, à pâte molle. En tranche et ferme
- Pouding avec
 morceaux

Fruits & Légumes

- Autres fruits
- Maïs en crème
- Pommes de terre autre que purée

Viandes et substituts / produits céréaliers

- Autre viandes, volailles et poissons
- Tous les beurres d'arachides et noix
- Gruau régulier
- Autres céréales
- Pain et autres produits céréaliers

Texture Hachée

Cette alimentation ne constitue pas une alimentation équilibrée et ne devrait pas être suivie sur le long terme sans conseils d'une diététiste-nutritionniste. Afin d'éviter des carences alimentaires.

Description : Cette alimentation inclut les aliments donc les mottons ou grumeaux ne dépassent pas la taille de 5 mm. Cette alimentation requiert un léger travail préparatoire avant d'avaler. Toutefois les aliments de texture hachée devraient tous pouvoir être écrasés par la langue contre le palais. Cette alimentation est conseillée aux porteurs de prothèses centriques et de semi-précision.

Groupe d'aliments Recommandés;

Produits laitiers et substituts

- Crème glacée,
 yogourt glacé et lait
 glacé sans morceau
- Fromage frais, quark
 et cottage, ricotta,
 parmesan râpé
 finement
- Pouding sans morceau
- Yogourt sans
 morceau

Fruits & Légumes

- Morceaux de fruits de 5mm et moins
- Banane mûre, fruits en conserve hachée
- Jello, fruit en purée, compote
- Légumes en purée ou mousse
- Légume bien cuit et haché
- Pomme de terre bouillie et écrasée

Viandes et substituts / produits céréaliers

- Omelette nature, brouillé
- Pâté avec petits mottons
- Poissons haché, thon en conserve
- Viandes hachées servi avec une sauce
- Légumineuses écrasées
 à la fourchette
- Muffin ou gâteau
- Petite pâtes bien cuites (moins que 5mm) avec sauce
- Gruau, certaines
 céréales froides
 ramollies par le lait

Groupe d'aliments NON Recommandés;

Produits laitiers et substituts

- Produits laitiers avec morceaux de chocolat, caramel, céréales
- Fromage en tranche ou ferme
- Pouding avec morceaux
- Yogourt avec morceaux

Fruits & Légumes

- Fruits frais, fruit en conserve non hachée
- Fruits de 5 mm
- Autres légumes cuits et crus
- Autres pommes de terre

Viandes et substituts / produits céréaliers

- Autres œufs
- Tous les beurres d'arachide et noix
- Viandes et poissons non hachés
- Autre légumineuses
- Céréales froides et durs
- Pain
- Pâtes de blé entier ou grosse pâtes
- Riz, orge, couscous
- Craquelins et biscuits secs

Texture Molle

Cette texture permet facilement d'avoir une alimentation équilibrée. Les aliments introduits dans cette catégorie par rapport à la texture hachée encouragent une mastication légère. Cette texture est conseillée aux porteurs de prothèses de précision.

Groupe d'aliments *Recommandés* ;

Produits laitiers et substituts

- Crème glacée, yogourt et lait glacé sans morceau dur
- Fromage frais, cottage, ricotta, parmesan râpé
- Pouding
- Yogourt avec morceaux de fruits recommandés (voir section fruits & légumes)

Fruits & Légumes

- Fruits en conserve égouttés
- Banane
- Fruits frais mûrs pelés (mangue, kiwi, petits fruits des champs...)
- Fruits en purée
- Légumes en purée
- Légumes bien cuits
- Maïs en crème
- Pomme de terre purée

Viandes et substituts / produits céréaliers

Œufs sous toutes ses formes

- Cretons, pâtés de viande
- Lentilles
- Légumineuses en conserve
- Poissons frais ou en conserve émietté
- Viandes coupées
- Muffin ou gâteau blanc sans glaçage
- Petites pâtes bien cuites (moins que 5mm) avec sauce
- Gruau, crêpe
- Céréales froides ramollies dans le lait
- Risotto, riz, couscous, orge
- Pain tranché sans graines ou noix
- Craquelin de type biscuit soda

Groupe d'aliments NON Recommandés ;

Produits laitiers et substituts

- Crème glacée,
 yogourt et lait glacé
 avec noix ou caramel
- Fromage à pâte dure
- Yogourt avec fruits frais, pépites de chocolat etc.

Fruits & Légumes

- Ananas en conserve
- Salade fruits tropicale
- Autre fruits frais
- Fruits séchés
- Pois mange-tout
- Maïs en grain ou épi
- Légumes croquants
- Laitue

Viandes et substituts / produits céréaliers

- Tous les beurres d'arachides
- Noix et autres grains
- Poissons grillés
- Autres viandes
- Céréales froides avec noix ou fruits sec
- Pâtes gratinées
- Pâtes de blé entier
- Riz sauvage, brun
- Gaufres pâtisserie