

ALIMENTATION ADAPTÉE POUR LES CHIRURGIES ORTHOGNATIQUES



INTRODUCTION

Le but de ce document est de vous guider dans vos repas pour conserver un bon appétit et un poids stable. En effet, une chirurgie orthognatique mène souvent à une perte de poids liée aux difficultés à mastiquer et à avaler.

LES REPAS LORS DE L'HOSPITALISATION

Évitez les aliments trop chauds ou trop froids.

REPAS	EXEMPLE
Déjeuner	- Complément alimentaire - Jus/lait/café ou thé tempéré
Collation	-Crème fluide enrichie (Ex : Delical Floridine®)
Dîner	- Potage mixé enrichi tempéré - Complément alimentaire - Eau ou boisson non pétillante
Collation	-Crème fluide enrichie (Ex : Delical Floridine®)
Souper	- Potage mixé enrichi tempéré - Complément alimentaire - Eau ou boisson non pétillante - Jus de fruit/lait/café ou thé tempéré
Collation	-Crème fluide enrichie (Ex : Delical Floridine®)

LE RETOUR À LA MAISON

En fonction de vous, il est possible de manger de tout rapidement mais il faut garder en tête que les aliments durs (par exemple baguette, fruits croquants, viandes dures, ...) sont à éviter les quatre premières semaines après l'opération.

Les conseils à retenir :

- Prenez 3 repas et 1 à 3 collations par jour
- Évitez les aliments trop chauds ou trop froids
- Buvez souvent (au moins 5 verres d'eau, de café, de thé ou tisane par jour)
- Faites-vous confiance et n'hésitez pas à tester de nouveaux aliments
- Enrichissez les repas (voir la section ci-dessous)
- Évitez les aliments filamenteux (poireaux, jambon non dégraissé...)
- Aidez-vous de l'emballage de certains aliments du commerce
 - > Le bouchon (Pom'potes®, Aquarius®)
 - > Le format (petits volumes)

ENRICHISSEMENT

Tant que les repas sont mixés ou liquides, il faut les enrichir car la perte de poids ralentit votre guérison.

Vous pouvez enrichir vos repas de manière naturelle (aidez-vous des recettes enrichies à la fin de ce document) en ajoutant aux repas de petites quantités de :

- **Calories** à l'aide de crème fraîche, lait entier, beurre, huile, mayonnaise...
- **Protéines** à l'aide de fromage, oeuf, poudre de lait, viande, poisson, jambon mixé...

Les calories sont l'équivalent du mortier et les protéines de briques, vous ne pouvez pas construire un mur l'un sans l'autre. Pour réparer l'os il faut donc des protéines et des calories.

QUELLE AIDE EXISTE EN PHARMACIE OU EN PARAPHARMACIE ?

S'il est trop difficile pour vous de garder un poids stable, il existe des suppléments en pharmacie et parapharmacie sous différentes formes : sucrés, salés, liquide, crème ou en poudre (liste disponible après les recettes enrichies).

Conseils pour bien prendre les suppléments nutritionnels oraux :

- Boire lentement et de préférence bien frais (ne pas bouillir)
- Bien agiter la bouteille
- Varier les goûts
- Après ouverture conservez 6h à température ambiante ou 24h au réfrigérateur

POUR VÉRIFIER QUE LES CONSEILS DIÉTÉTIQUES SONT BIENS APPLIQUÉS, IL VOUS EST CONSEILLÉ DE :

- Se peser 1x par semaine avec la même balance, le même jour à la même heure
- Noter la date et votre poids dans le tableau ci-dessous
- Consulter votre médecin ou votre diététicien(ne) (060 11 43 72) en cas de perte de poids involontaire ou si l'appétit est faible

Le but est de perdre le minimum de poids et idéalement pas plus de 500 grammes par semaine !

SEMAINE	DATE	POIDS
1		
2		
3		
4		
5		
6		

BIBLIOGRAPHIE

- K.Slim, "Réhabilitation améliorée après chirurgie", 2018
- V. Usha Giridhar, "Role of nutrition in oral and maxillofacial surgery patients", 2016
- J. Giacobbo et. al, "Assessment of nutritional anthropometric parameters in adult patients undergoing orthognatic surgery", 2009

Service diététique :

Diététicien : 060/11.43.72

Permanence : 060/11.43.90

ANNEXES : RECETTES ENRICHIES

VELOUTÉ DE CAROTTES AU CURRY ET CUMIN

Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g de carottes
- 1 courgette
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 pincée de Muscade
- 4 portions de « Vache qui rit® »
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation

- Laver les carottes et les courgettes, les éplucher puis les couper en fines rondelles ·
- Eplucher et émincer l'oignon.
- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, y faire dorer l'oignon émincé puis ajouter les courgettes et les carottes.
- Saler, poivrer, ajouter la muscade, le cumin et le curry.
- Couvrir d'eau (environ 500 ml) et laisser cuire sur feu doux 35 minutes
- Ajouter de l'eau si besoin au fur et à mesure
- En fin de cuisson ajouter les portions de fromage fondu et mixer afin d'obtenir un velouté.

VELOUTÉ TOMATES-POIVRONS



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 poivron jaune
- 2 tomates
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 1 dosette de safran en poudre
- sel poivre
- 100g de fromage type Saint-Morêt® ou Philadelphia®

Préparation

- Laver les légumes, couper les tomates et ôter les pépins,
- Faire de même pour les poivrons.
- Couper en morceaux les légumes et les mettre dans une casserole avec un litre d'eau et le cube de bouillon.
- Faire cuire lentement pour que les légumes soient tendres
- Assaisonner et mixer le potage
- Ajouter le fromage et mixer à nouveau

GASPACHO DE COURGETTES AU CARRÉ FRAIS (SOUPE FROIDE)

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g de courgettes
- 1 oignon
- 250ml de bouillon de volaille
- 20 g de mie de pain
- 4 Carrés Frais®
- 1 yaourt
- huile d'olive
- sel, poivre
- cerfeuil



Préparation

- Éplucher les courgettes et les déliter en petits dés. Ciseler l'oignon.
- Faire revenir l'oignon dans la poêle, dans de l'huile d'olive chaude.
- Quand l'oignon est translucide, ajouter les dés de courgette et le bouillon de volaille.
- Porter à ébullition.
- Baisser le feu et laisser mijoter 7-8 minutes environ, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
- Retirer du feu, réserver pour laisser refroidir à température ambiante.
- Mettre dans le mixer la préparation de courgettes refroidie, la mie de pain légèrement mouillée, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mixer.
- Écraser à la fourchette les 2 Carrés Frais au Yaourt
- Ajouter le fromage.
- Mixer et – éventuellement – rectifier l'assaisonnement et délayer avec un peu d'eau (un verre max.) selon la consistance souhaitée.

Réserver le gazpacho 1h minimum au réfrigérateur.

La mie de pain sert à épaissir la soupe.

Peut aussi se déguster chaude.

VELOUTÉ DE CHICONS

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 chicons
- 2 pommes de terre
- 100g de fromage frais
- 2 tranches de jambon ou filet de poulet
- 1 sucre blanc ou roux
- quelques gouttes de jus de citron

Préparation

- Epluchez, lavez et coupez la pomme de terre en morceaux.
- Couper les chicons
- Faites cuire dans l'eau bouillante pendant 15 min. L'eau doit recouvrir tout juste les légumes.
- Ajouter le jambon puis le fromage frais, le sucre et le citron et au besoin .
- Mixer le potage
- Ajustez la consistance en ajoutant un peu de bouillon



VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g de lentilles vertes
- 1 oignon blanc émincé
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- le jus d'un citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- un peu de crème liquide
- 1 cube de bouillon de légumes
- 500ml d'eau



Préparation

- Dans une marmite, faites revenir les oignons à feu doux avec l'huile d'olive, en remuant de temps en temps. Quand ils sont translucides, ajoutez les lentilles, le bouillon de légumes et l'eau. Salez. Faites cuire à feu doux pendant 45 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.
- Ajoutez le jus de citron et le reste d'huile d'olive. Mixez et rectifiez l'assaisonnement.
- Hachez finement les feuilles de coriandre
- Saupoudrez-en la soupe avant de servir.

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS DE PARIS

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon (ou 1 oignon blanc pour 1 personne)
- 250 g de champignons de Paris
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1/4 de litre de bouillon (ou d'eau)
- 1/2 litre de lait
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de crème
- 1 cuillère à soupe de persil haché



Préparation

- Dans une casserole, mettre les 1 CS d'huile d'olive.
- Ajouter un petit oignon haché et les champignons de Paris coupés en tout petits morceaux.
- Saler, poivrer, saupoudrer d'une cuillère à soupe de persil haché.
- Remuer bien les champignons. Couvrir et laisser cuire à feu doux 1/4 heure.
- Ajouter alors 2 cuillères à soupe de farine en remuant sans cesse.
- Ajouter 1/4 litre de bouillon (ou d'eau) et 1/2 litre de lait.
- Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.
- Lorsque le potage commence à bouillir, baisser le feu et laisser cuire à découvert encore 1/4 d'heure.
- Passer au mixer.
- Quelques minutes avant de servir ajouter le jus d'un citron puis 2 cuillères à soupe de crème

SOUPE POIS CASSÉS

Ingrédients pour 2 personnes :

- 250g de pois cassés
- 70g de lardons
- ½ carotte
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ blanc de poireau
- 1 cube de bouillon
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2càs de crème fraîche
- Sel / Poivre



Préparation

- Éplucher et laver tous les légumes, les émincer
- Rincer les pois cassés, et les laisser égoutter dans une passoire
- Dans une grande cocotte, faire fondre les lardons à feu doux dans 2 2 un peu de beurre. Ajouter les légumes réservés, et les laisser cuire à 2 2 feu doux pour qu'ils deviennent translucides
- Ajouter les pois cassés, verser 1,5 litre d'eau froide, et la tablette de 2 2 bouillon, le thym et le laurier
- Laisser cuire une petite heure à la reprise de l'ébullition
- Une fois cuite, retirer le thym et le laurier, et passer le tout au mixer 2 2 (avec les lardons), pour obtenir un velouté bien lisse
- Ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement, ajouter quelques lardons revenus à part dans une poêle, et quelques croutons

LAIT AUX FRUITS

Ingrédients pour 1 personne :

- 200ml de lait
- 3càs de yaourt entier
- 80g de compote ou ½ banane

Préparation :

- Mélanger et mixer tous les ingrédients



PANADE ENRICHIE

Ingrédients pour 1 personne :

- 160 ml de lait entier
- 50 ml de crème fraîche
- Un petit beurre ou autre biscuit sec
- 1 càs de sucre
- 3 càs de poudre de lait



Préparation :

- Mélangez les liquides avec les poudres et ajouter le biscuit (ou une céréale petit déjeuner)
- Mixez le tout pour obtenir une consistance suffisamment fluide
- Vous pouvez modifier l'arôme le goût du biscuit par exemple

PANADE DE FRUITS ENRICHIE

Ingrédients pour 1 personne :

- 120g de fruits (1 demi-banane et autres fruits au choix)
- 2 Betterfoods® ou 2 madeleines ou 2 Petits Beurre ®
- 1 crème vanille du commerce



Préparation :

- Éplucher les fruits et les évider de tout pépin ou noyau
- Mixer avec les biscuits et la crème jusqu'à l'obtention d'une consistance idéale totalement homogène
- Servir bien frais

La crème commerce peut être remplacée par un Fortimel crème® ou Delical floridine®

MOUSSE (GARNITURE PROTÉINÉE)

Ingrédients pour 2 portions :

- 100g de garniture protéinées (jambon cuit, filet de poulet, rôti, thon, saumon, oeufs cuits durs)
- 100g de fromage blanc entier
- Sel, poivre

Ingrédients pour 2 portions :

- Mixer la garniture avec le fromage blanc jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse
- Assaisonner



