

# QUOI MANGER APRÈS LA POSE D'IMPLANT ?

## FAVORISER UNE ALIMENTATION:

- Plutôt molle qui se coupe à la fourchette.
- Ni trop chaude, ni trop froide (autant pour la nourriture que pour les liquides)

## À ÉVITER:

- L'alcool, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes, car cela peut entraîner une hausse de la tension artérielle et ainsi provoquer des saignements
- Toutes substances fumées tel le tabac, la nicotine, le cannabis ...
- Les aliments acides (agrumes, tomates)
- Les aliments épicés
- Les chips, les noix, les fruits avec des petits pépins, les viandes à mâcher, les grains et les aliments collants doivent être évités car ils peuvent affecter le processus de guérison.

Il faut éviter de mastiquer au niveau du ou des sites traités pour les 3-4 premières semaines.

**Il est important de prendre des repas protéinés. Pour guérir, il faut bien se nourrir!**

## POUR LES 2 PREMIÈRES SEMAINES:

Alimentation tiède et sans mastication (texture purée et sans grumeaux)

### Protéines:

- Tofu soyeux
- Poudre de protéine
- Oeufs brouillés
- Yogourt (sans grains)
- Bouillon de poulet
- Bouillon de boeuf

### Collations:

- Compote de fruits (sans grains)
- Purées
- Crèmes
- Smoothies (fruits sans grains)

## POUR LES 3e ET 4e SEMAINES:

On ajoute une alimentation un peu plus ferme

### Protéines:

- Omelette au fromage
- Fromage râpé finement
- Poisson blanc
- Poulet en petits morceaux

### Repas:

- Pâtes bien cuites sauce béchamel ou sauce aux légumes sans morceaux

### Collations:

- Crêpe molle
- Pain mou
- Fruits murs pelés, mous et sans grains

## POUR LA 5e ET JUSQU'À LA 8e SEMAINE:

On ajoute des morceaux

### Protéines:

- Yogourt avec morceaux
- Viande tendre
- Pâte de viande

### Repas:

- Plats mijotés
- Sandwich aux oeufs, poulet, jambon (pain sans grains)

### Collations:

- Céréales ramollies (pas de grains)
- Légumes tendres

À partir du 3e mois, on peut recommencer une alimentation normale.

Mastiquer doucement sur la zone de traitement afin d'assurer sa sécurité.

Au début, consommer les noix et les viandes avec modération, car elles sont difficiles à mastiquer.

**Il est important de bien répartir les groupes alimentaires afin de conserver une alimentation saine et équilibrée et d'éviter les carences.**

Ces trois mois d'alimentation modifiée peuvent paraître longs. Souvenez-vous qu'ils ne seront bientôt plus qu'un souvenir et que vous profiterez d'une dentition solide et fiable. Les implants dentaires sont en effet la meilleure solution pour retrouver une mastication efficace.