

BEAUTÉ · BIEN-ÊTRE · CONFIANCE

MINI-GUIDE OFFERT

Bien manger quand *mâcher* fait mal

Le guide nutrition & bien-être pour continuer à bien vous nourrir avec des gencives sensibles, une gingivite chronique ou une mâchoire douloureuse (SADAM).

Textures douces · Journée type · 5 astuces confort

Offert par Sandra Beauty Mix

Nutrition · Compléments alimentaires · Bien-être

CHAPITRE 1

Pourquoi on se nourrit *moins bien* sans s'en rendre compte

Gencives qui saignent ou s'enflamment, mâchoire qui craque ou se bloque, dents sensibles… Quand manger devient inconfortable, on adapte son assiette sans y penser. Petit à petit, elle s'appauvrit.

LE CERCLE QUI S'INSTALLE

1

Gêne ou douleur

Mâcher devient pénible, surtout le dur et le croquant.

2

On évite

Viande, crudités, fruits entiers, pain… disparaissent.

3

L'assiette s'appauvrit

Toujours les mêmes plats mous, souvent moins nourrissants.

4

Énergie en baisse

Fatigue, moral en berne, moins de plaisir à table.

CE QUI MANQUE LE PLUS SOUVENT

Protéines

Elles contribuent au maintien de la masse musculaire. On en perd vite quand la viande devient difficile à mâcher.

Vitamine C

Elle contribue à la formation normale du collagène pour le fonctionnement normal des gencives.

Calcium & vitamine D

Ils sont nécessaires au maintien d'une ossature et de dents normales.

Fer & vitamines B

Ils contribuent à réduire la fatigue. Leurs sources (viande, légumineuses) sont souvent écartées.

Magnésium

Il contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à réduire la fatigue.

Fibres

Les premières à disparaître quand on renonce au cru, au croquant et aux céréales complètes.

Bonne nouvelle : en adaptant les textures plutôt qu'en supprimant des aliments, on peut retrouver une assiette complète. C'est tout l'objet de ce guide. Et pour la gingivite ou le SADAM, votre dentiste reste votre premier allié.

CHAPITRE 2

Les textures *douces*, mais complètes

L'idée n'est pas de manger « mou » au hasard, mais de choisir dans chaque famille des aliments faciles à mâcher et riches en nutriments.

Protéines

Œufs brouillés, omelette moelleuse
Poisson poché ou vapeur, émietté
Lentilles corail, houmous
Tofu soyeux, fromage frais, skyr
Viande hachée ou mijotée longtemps

Féculents

Purée de patate douce ou de pommes de terre
Polenta crémeuse, semoule fine
Flocons d'avoine en porridge
Pâtes bien cuites, riz au lait
Pain de mie trempé dans une soupe

Légumes

Veloutés et soupes moulinées
Purées de carottes, courgettes, potiron
Épinards et poireaux fondus
Avocat écrasé
Légumes cuits vapeur, bien tendres

Fruits

Compotes sans sucres ajoutés
Banane bien mûre, mangue, melon
Fruits pochés ou au four
Smoothies maison
Kiwi mixé dans un smoothie

Bons gras

Huile de colza ou d'olive dans les purées
Purée d'amande ou de noisette
Poudre d'amande dans les compotes
Petits poissons gras émiettés
Graines moulues (lin, chia)

BON À SAVOIR

Bouche sensible ? Attention à l'acide et au piquant

Agrumes, tomate crue, vinaigre ou épices fortes peuvent irriter des gencives enflammées. Pour la vitamine C, misez sur le kiwi mixé, le poivron en velouté ou le persil.

CHAPITRE 3

Une journée type, *tout en douceur*

Un exemple à adapter selon vos goûts et votre appétit. Aucun aliment ne demande de vraie mastication, et chaque repas apporte des protéines.

MATIN
Petit-déjeuner

Porridge de flocons d'avoine au lait, banane écrasée et une cuillère de purée d'amande. Une boisson chaude tiède.

Le petit plus : la purée d'amande apporte bons gras et calcium.

MATINÉE
Collation

Un skyr ou un fromage blanc avec une compote de poire sans sucres ajoutés.

Le petit plus : un vrai apport de protéines, sans effort.

MIDI
Déjeuner

Velouté de lentilles corail et carottes, filet de saumon poché émietté, purée de patate douce avec un filet d'huile de colza.

Le petit plus : légumineuses + poisson gras = protéines, fer et oméga-3.

APRÈS-MIDI
Goûter

Smoothie banane, kiwi, une poignée d'épinards, lait ou boisson végétale et une cuillère de flocons d'avoine.

Le petit plus : de la vitamine C sans acidité qui pique.

SOIR
Dîner

Omelette moelleuse aux courgettes fondantes, polenta crémeuse, puis une poire pochée à la cannelle.

Le petit plus : un repas léger et doux, idéal pour une mâchoire fatiguée en fin de journée.

Et l'eau ? Buvez régulièrement tout au long de la journée, à température ambiante. Une bouche bien hydratée est plus confortable.

CHAPITRE 4

5 astuces pour retrouver *du confort* à table

1

Tiède plutôt que brûlant ou glacé

Les températures extrêmes réveillent la sensibilité des dents et des gencives. Laissez refroidir un peu, sortez les yaourts du frigo quelques minutes avant.

2

Couper petit, cuire fondant

Cuisson vapeur douce, mijotés longs, papillotes : tout devient tendre. Coupez en petits morceaux pour limiter l'ouverture de la mâchoire.

3

Enrichir sans grossir les portions

Un œuf battu dans un velouté, du fromage frais dans une purée, de la poudre d'amande dans une compote : plus de nutriments dans la même cuillère.

4

Manger lentement, en petites bouchées

Posez la cuillère entre deux bouchées, mastiquez des deux côtés et accordez des pauses à votre mâchoire. Un repas au calme aide aussi à desserrer les dents.

5

Un geste doux après le repas

Rincez-vous la bouche à l'eau, puis brossez avec une brosse souple, en douceur, comme vous l'a conseillé votre dentiste.

ET LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Quand l'alimentation reste limitée malgré ces adaptations, un complément ciblé peut aider à combler certains manques. Le bon choix dépend de votre situation : faites le point avec un professionnel de santé, et parlons-en ensemble.

POUR ALLER PLUS LOIN

Et vous, *où en êtes-vous ?*

Chaque bouche, chaque histoire est différente. Le Bodycheck vous aide à y voir clair sur votre alimentation, votre énergie et votre confort au quotidien.

1

12 questions

Environ 2 minutes, confidentiel

2

Votre bilan

Personnalisé et immédiat

3

Un appel offert

15 minutes avec Sandra, sans engagement

Faites votre Bodycheck nutrition, c'est offert

Je fais mon Bodycheck

[LIEN DE VOTRE BODYCHECK]

Avec douceur,

Sandra

BEAUTÉ · BIEN-ÊTRE · CONFIANCE

Ce guide est informatif. Il ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. En cas de gingivite, de SADAM ou de douleurs buccales, consultez votre dentiste ou votre médecin. Avant de débuter une cure de compléments alimentaires, demandez l'avis d'un professionnel de santé, notamment en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement.

© 2026 Sandra Beauty Mix