

# INFLAMMATION DE LA BOUCHE ET DES MUQUEUSES



Une mucite est une inflammation des muqueuses de la bouche pouvant amener à un gonflement et une ulcération.

Ces complications peuvent entraîner des difficultés pour s'alimenter et boire.

Elles peuvent également générer une dénutrition et une déshydratation.

Les douleurs peuvent s'atténuer en privilégiant et/ou limitant certains aliments.

## ○ EVITEZ LES ALIMENTS ACIDES

Eviter les aliments qui entraînent des sensations de brûlures au contact des muqueuses : Citron, Vinaigre, Sauce salade, Jus de fruits, Tomates....



## ○ CHOISISSEZ DES PLATS ONCTUEUX

La texture doit être onctueuse, crémeuse pour adoucir la bouche. Pensez à utiliser des sauces, de la crème, une béchamel.

Privilégiez les aliments froids, lactés : Milk shakes, crèmes dessert, glaces ...



## ○ CONSOMMEZ DU THYM

Le thym est un anti- inflammatoire. Il permet de soulager notamment les inflammations de la bouche.



## ○ EVITEZ LES ALIMENTS POUVANT ABIMER LA MUQUEUSE

Certains aliments comme les biscuits secs, les biscottes, la croûte de pain, les chips, les fruits secs (noix, noisettes...) peuvent irriter les muqueuses. Leur texture peut être modifiée en les mixant ou en les humidifiant avec de l'eau, du lait, du jus de fruits....

## ○ FAITES ATTENTION AUX ALIMENTS QUI PEUVENT COLLER DANS LA BOUCHE

Les fromages à tartiner et les pommes de terre peuvent "coller" dans la bouche, ils seront donc à adapter en fonction de vos capacités..

## ○ CONSEILS PRATIQUES

Buvez avec une paille pour limiter le contact des aliments avec les muqueuses buccales.

Brossez-vous régulièrement les dents après chaque repas.

Buvez régulièrement au cours des repas pour humidifier la bouche.



## ○ PRIVILEGIEZ LES ALIMENTS FROIDS

Les aliments froids et glacés anesthésient la bouche et peuvent faciliter la consommation d'autres aliments : Milk shakes, crèmes dessert, glaces ...





## HOUMOUS A L'ARTICHAUT



### INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 200 g d'artichaut en bocal
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel/Poivre
- Paprika
- Curry

### PRÉPARATION

Égouttez et rincez les cœurs d'artichauts. Épluchez l'ail et coupez-le.

Pressez le jus de citron.

Mixez les cœurs d'artichauts avec l'ail, l'huile d'olive, le citron et les épices.

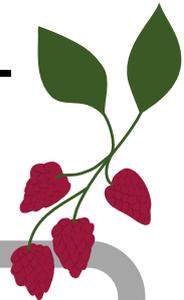
Ajoutez le sel et le poivre.

Servez avec des dips de légumes (radis, bâtonnets de carottes et de courgettes, des bouquets de chou-fleur...) ou des gressins.

Astuce : Remplacez les cœurs d'artichaut par de la betterave cuite (300g) avec du cumin à la place du curry et rajoutez des pois chiches cuits (150g) (optez pour ceux en conserve, prêts à l'emploi). Pour plus d'onctuosité, et pour adoucir l'inflammation de la bouche, rajoutez de la chair d'avocat mixé.



## GLACES ESQUIMAUX FRAMBOISE THYM



### PRÉPARATION

Préparez le sirop avec l'eau, le miel et le thym.

Mélangez dans un saladier les framboises surgelées avec le fromage blanc.

Ajoutez le sirop refroidi et préalablement filtré.

Réservez au réfrigérateur.

### INGRÉDIENTS

- 250 g de framboises surgelées
- 150 g de fromage blanc
- 100 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de miel
- Thym frais : 4 branches

Astuce : De part son effet anesthésiant, les boissons ou aliments glacés vous soulageront.



**Vite fait  
Bienfaits**  
UniLaSalle

RDV sur le site vite faite bienfait pour découvrir d'autres recettes dont le Milk Shake gourmand à la banane