

Ce qu'on ne mange pas avec des broches

Guide des aliments à éviter – et pourquoi chacun peut **rallonger votre traitement**

 A&M ORTHODONTISTES

DR. PAUL MORTON

DRE AMY ARCHAMABULT

Aliments collants — ennemi #1 de la colle

Ces petits traîtres **arrachent les brackets par traction horizontale**. Ils ont l'air innocents. Ils ne le sont pas.

Skittles & bonbons collants-durs

Collent au bracket, traction = décollement immédiat

 Bracket décollé

Starburst, oursos, jujubes

Pâte sucrée = succion répétée sur les boîtiers

 Bracket décollé

Caramel, toffee, nougat

Adhérence maximale, arrachement garanti

 Bracket décollé

Chewing-gum

Interdit toute la durée du traitement. Sans exception. Vraiment.

 Interdit total



Anecdote du cabinet

« Mais j'avais mis les Skittles au congélateur... » – 3 brackets décollés. Les Skittles congelés sont des Skittles. **La colle, elle, ne fait pas la différence.**

Ce que vous pensez













« Si je les congèle, ils seront moins collants et je pourrai en manger sans problème ! »

Ce qui se passe vraiment

Les Skittles congelés deviennent **encore plus durs** ET restent collants. Double peine. Résultat : 3 brackets décollés et une visite d'urgence non planifiée. 🙄

Aliments durs — le choc qui brise

Un impact instantané **au-dessus de la limite de l'adhésif** suffit. Pas besoin de mordre fort — juste de mordre.

1	 Glaçons 0°C = dureté absolue, peu importe comment on mord	 Bracket brisé
2	 Noix & arachides Impact concentré directement sur le boîtier	 Bracket brisé
3	 Popcorn Le grain non éclaté est un piège caché au fond du bol	 Bracket brisé
4	 Bretzels & chips Choc répété sur les fils et brackets	 Fil tordu
5	 Baguette & croûtes Dureté + effet de levier combinés — combo redoutable	 Fil tordu
6	 Bonbons durs Jawbreakers, sucettes dures, Life Savers — tous interdits	 Bracket brisé

Anecdote du cabinet

« Je le croquais DOUCEMENT. Avec respect. » – **La glace ne perçoit pas les intentions. Ton bracket, lui non plus.**

Votre intention

Croquer doucement, avec respect, en pleine conscience, en pensant à votre orthodontiste.

La physique

La glace est dure. La colle a une limite. La physique s'en fiche de vos bonnes intentions.

Le résultat

Bracket brisé. Visite d'urgence. Traitement rallongé. Leçon apprise (on l'espère).



Aliments à couper — pas à mordre directement

Le bras de levier des incisives peut **décoller plusieurs brackets d'un coup**.
La solution ? Couper. Toujours couper.

→  Pommes & poires entières

Couper en **petits morceaux**, manger avec les molaires — jamais croquer directement

→  Carottes & céleri crus

Râper ou cuire avant de manger — la carotte crue est un ennemi discret mais efficace

→  Mais en épi

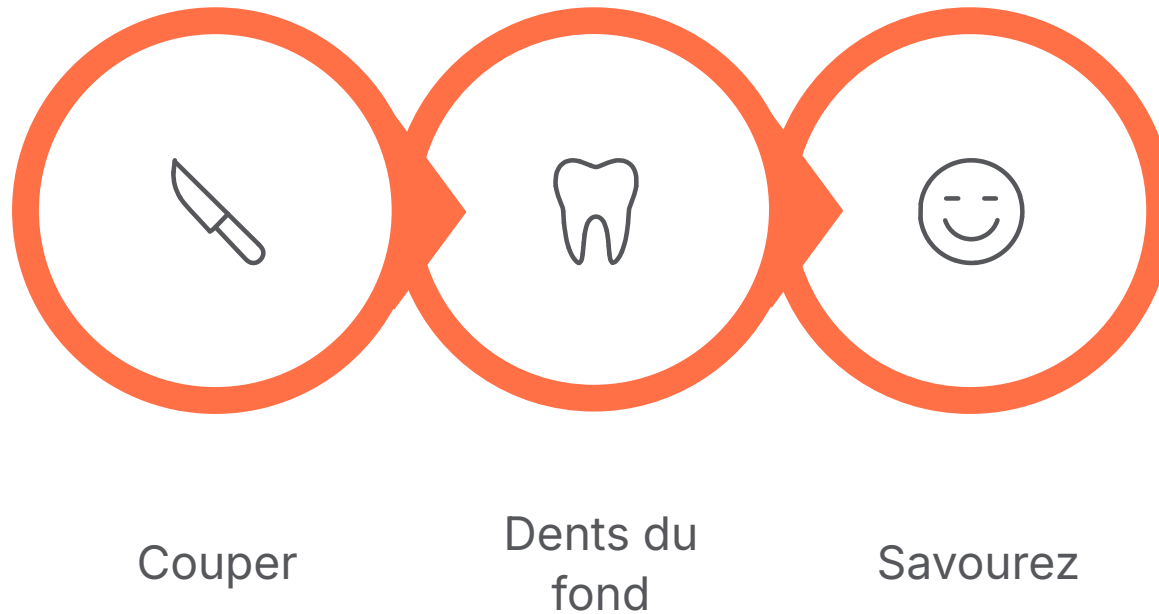
Enlever les grains avant de servir — l'épi entier est absolument interdit

→  Cuisses & côtes levées

Détacher la viande de l'os avant de manger — pas de morsure directe sur l'os

🍎 Anecdote du cabinet

« J'avais coupé la pomme en deux. » – Une pomme en deux, c'est toujours une pomme qu'on croque avec les incisives. **La règle : petits morceaux, dents du fond.**

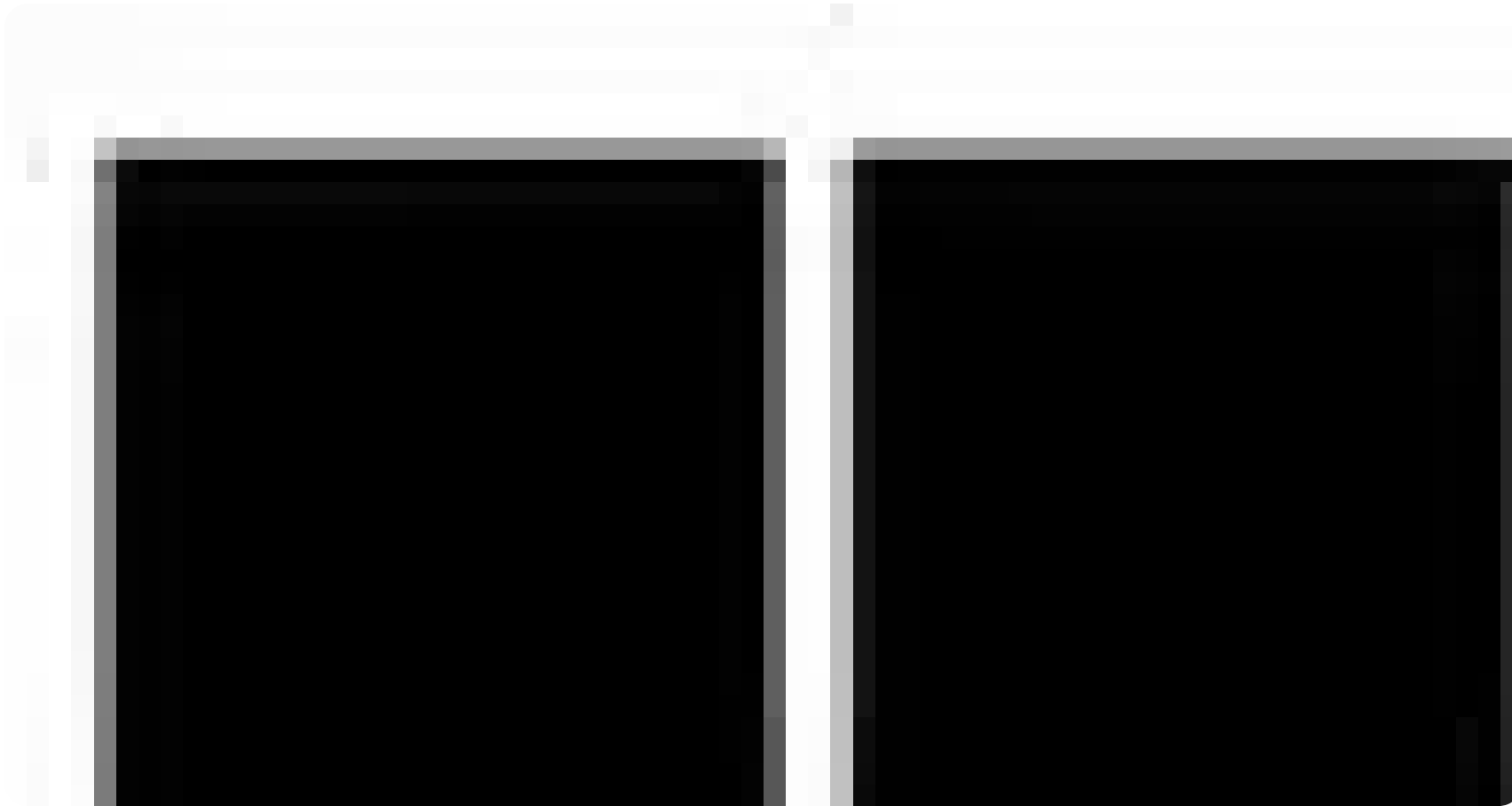


Ce principe s'applique à tous les aliments de cette catégorie. Petits morceaux + molaires = traitement qui avance normalement. Simple, non ? 😊



Ce que chaque dommage coûte vraiment

Un bracket cassé = un bracket qui **ne travaille plus**. Et un bracket qui ne travaille plus, c'est un traitement qui prend du retard.



1-3

Semaines ajoutées

Par bracket décollé + visite d'urgence non planifiée



Fil tordu

Retard de traitement + risque d'irritation des gencives

+1 mois

Plusieurs brackets

Jusqu'à un mois de traitement en plus si plusieurs brackets cassent en même temps

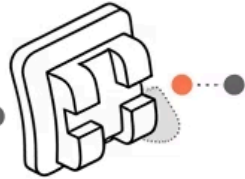


Répétition des casses

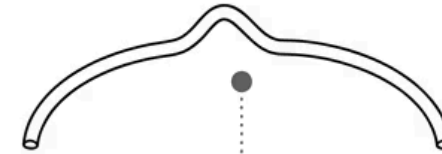
Frais de réparation + allongement significatif du traitement total



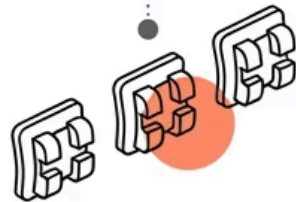
L'impact des dommages en un coup d'œil



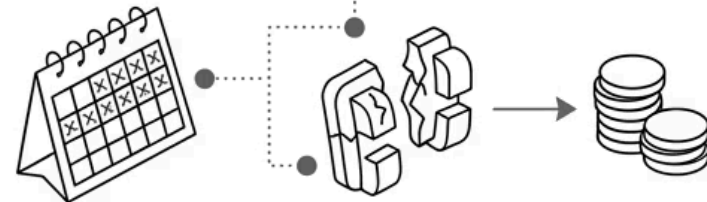
1. Bracket décollé
+ 1 à 3 semaines de traitement
+ Visite d'urgence requise



2. Fil tordu
= Retard dans le mouvement
+ Risque d'irritation des gencives



3. Plusieurs brackets
= Jusqu'à un mois en plus



4. Répétition des casses
= Allongement significatif
+ Frais de réparation

Chaque dommage s'accumule. Un traitement orthodontique dure en moyenne 18 à 24 mois – **chaque bracket cassé peut en ajouter plusieurs semaines.** La bonne nouvelle ? Tout ça est 100% évitable ! 🎉

✅ Ce qu'on PEUT manger — parce qu'il faut vivre !

Bonne nouvelle : la liste des aliments autorisés est **longue, délicieuse et variée**. Voici tout ce que vous pouvez savourer sans aucune restriction.

Féculents & céréales

- Pâtes, riz, couscous, quinoa
- Pain mou (sans croûte dure)

Produits laitiers

- Yogourt, fromage mou, lait

Protéines douces

- Œufs sous toutes les formes
- Poisson & fruits de mer
- Viandes tendres (coupées en morceaux)

Légumes

- Légumes cuits à la vapeur

Fruits & boissons

- Bananes, framboises, bleuets
- Smoothies & jus

Petits plaisirs autorisés

- Chocolat (sans noix ni caramel)

✅ Tout ça est permis — régalez-vous ! 🥳



La carte des aliments — résumé visuel

Guide Alimentaire : Protégez vos Broches pour un Traitement Réussi

Les broches sont des systèmes de précision fragiles. Manger des aliments inadaptés crée des forces de traction ou d'impact qui décollent les boîtiers, chaque bris pouvant ajouter jusqu'à 3 semaines à la durée totale du traitement.



Les Aliments à Éviter (Les "Interdits")

Les Aliments Collants (Ennemis #1)



Caramels, jujubes, Starburst et gomme arrachent les boîtiers par simple traction.

Les Aliments Durs (Risque de Choc)



Noix, glaçons, bonbons durs et maïs soufflé (grains non éclatés) brisent net la colle.

Anecdote du Bureau :
Même congelés ou "tendres", les Skittles et le popcorn restent les causes majeures de visites d'urgence.



L'Art de Manger (Modifiez vos habitudes)



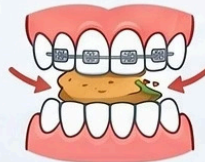
Ne croquez jamais directement



Coupez les pommes, carottes crues et épis de maïs en petits morceaux.

Détachez la viande de l'os

Pour les côtes levées ou cuisses de poulet, utilisez une fourchette et un couteau.



L'Effet de Levier

Mordre avec les dents de devant crée une force qui décolle plusieurs brackets simultanément.

Conséquences et Alternatives

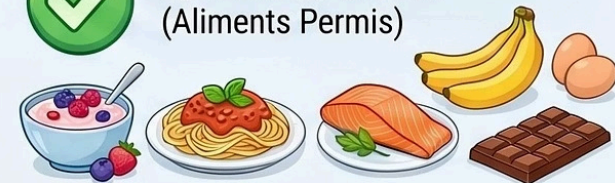


Impact des Dommages sur la Durée du Traitement

Type de Dommage	Impact sur le Traitement
1 Bracket décollé	+ 1 à 3 semaines de délai
Fil tordu ou brisé	Retard + risque d'irritation
Brackets brisés répétés	Frais de réparation + rallonge significative



Les Bons Choix (Aliments Permis)



Yogourt, pâtes, poissons, bananes, œufs et chocolat mou (sans noix/caramel).

En cas d'urgence, contactez la clinique au : 450 218-1892.



Gardez ce résumé en tête à chaque repas. En cas de doute : **si c'est dur, collant ou difficile à couper — abstenez-vous !**

Votre futur sourire vous remerciera. 😊



Votre sourire en vaut la peine !

Chaque petit sacrifice alimentaire aujourd'hui, c'est **des semaines de traitement économisées** et un sourire parfait au bout du chemin.



Évitez

Collant, dur, à croquer directement



Coupez

Pommes, carottes, viandes –
toujours en petits morceaux



Savourez

Pâtes, yogourt, œufs, smoothies –
sans limite !

Une question ? Contactez notre clinique

A&M Orthodontistes

Dr. Paul Morton • Dre. Amy Archambault

ORTHODONTIE

BROCHES

APPAREIL ORTHODONTIQUE