

+IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

L'alimentation des patients en déficiences immunitaires

Isolement en chambre R3



Madame, Monsieur,
Cher(e) patient(e),

Vous tenez entre les mains un guide conçu pour vous aider à adapter votre hygiène alimentaire en cas de neutropénie (baisse d'un certain type de globules blancs).

L'objectif est de vous fournir quelques conseils pour apprendre à manipuler, conserver et transporter correctement vos aliments, et ce, afin de minimiser les risques de contaminations bactériennes.

En cas d'autre pathologie, si vous prenez des médicaments spécifiques, ou pour tout autre renseignement complémentaire, nous vous invitons à prendre contact avec notre service diététique.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	p.4
Qu'est-ce que l'immunodéficience ?	p.4
À quoi servent les globules blancs ?	p.4
CONSEILS POUR VOTRE ALIMENTATION	p.5
Achat des aliments	p.5
Quels aliments puis-je manger ?.....	p.6
Transporter les aliments	p.12
Stocker les aliments	p.12
Réfrigérateur idéal	p.13
Cuisiner les aliments.....	p.14
Passer à table.....	p.15
Les oeufs	p.15



INTRODUCTION

Qu'est-ce que l'immunodéficience ?

L'immunodéficience est une **diminution des défenses immunitaires de l'organisme**, à savoir un système qui permet de nous protéger des agressions extérieures.

Cette diminution des défenses immunitaires est due à une réduction du nombre de globules blancs dans le sang liée à plusieurs causes :

- une prise de médicaments tels que les corticoïdes (Médrol)
- un traitement « antirejet » lors d'une greffe de cellules souches
- une chimiothérapie et radiothérapie.

À quoi servent les globules blancs ?

Les globules blancs servent à **défendre notre organisme** contre les attaques de l'environnement que représentent, par exemples, les bactéries, les microbes, les virus, les parasites, les champignons...

En cas de diminution du nombre de globules blancs dans notre sang, nous devons minimiser les risques d'infection : il est indispensable d'adopter certaines règles d'hygiène comme se doucher tous les jours ou encore se laver les mains fréquemment...

Parallèlement, adopter certaines règles en matière d'hygiène dans votre cuisine est également très important !

CONSEILS POUR VOTRE ALIMENTATION



Achat des aliments

Quelques conseils peuvent être facilement appliqués au quotidien pour minimiser les risques d'infection. Lorsque vous achetez votre nourriture, privilégiez toujours :

- les aliments **emballés**
- les aliments en **portions individuelles**
- ou en petits **conditionnements**.

Veillez aussi à toujours vérifier :

- les **dates limites de consommation** (« à consommer de préférence avant le »). Choisissez la plus lointaine
- la **présence d'allergènes** si vous présentez des allergies particulières
- l'**emballage**. N'achetez pas le produit si l'emballage est ouvert, abîmé, rouillé, bombé...
- l'**état de la denrée alimentaire** (coups, fraîcheur, taches...).

Respectez la chaîne du froid en organisant vos courses dans l'ordre suivant :

1. les **produits non alimentaires en premier** pour éviter de laisser les produits frais ou surgelés trop longtemps à température ambiante
2. les **produits secs** (épices, pâtes, biscuits), les conserves, les boissons...
3. les **fruits et légumes**
4. les **produits frais** tels que les œufs, les matières grasses (beurre, margarine), les produits laitiers (fromages, yaourts, crèmes), les viandes, les poissons, les volailles
5. achevez vos courses par l'achat des **aliments surgelés** et n'oubliez pas de les transporter dans des sacs isothermes.

QUELS ALIMENTS PUIS-JE MANGER ?

Les tableaux ci-dessous dressent les listes des aliments qui sont autorisés de ceux défendus, selon les catégories suivantes :

- viandes, volailles, poissons et oeufs
- produits laitiers et fromages
- desserts lactés
- matières grasses
- féculents et biscuits
- légumes
- fruits
- boissons
- divers.



Viandes, volailles, poissons et oeufs

Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
Viandes fraîches ou surgelées bien cuites et consommées chaudes	Charcuteries crues (fumées ou non) ou cuites à trancher et à manipuler
Viandes hachées bien cuites	Préparations industrielles ou traiteurs (ex : salades de viande)
Charcuteries en conserve et petits conditionnements	Abats et tripes
Jambon dans une préparation cuite	Américain préparé, saucisse sèche
Charcuteries cuites et emballées sous-vide, tranchées industriellement et en petits conditionnements (ex : Herta)	Tous les gibiers faisandés
Oeufs très frais et cuits	Oeufs crus ou insuffisamment cuits (oeuf sur le plat)
Poissons frais ou surgelés bien cuits	Préparations «maison» à base d'oeufs (ex : mayonnaise, sabayon, mousse)
Poissons en conserve	Poissons crus, fumés ou séchés
Hareng au vinaigre	Tous les crustacés ou mollusques
Bâtons de surimi emballés en portions individuelles	Croquettes de crevettes, de fruits de mer

Produits laitiers et fromages

Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
En petit conditionnement - 200 ml	Lait cru
Lait stérilisé UHT	Lait cru battu
Lait battu UHT	Lait en poudre
Lait aromatisé stérilisé UHT	Crème fraîche crue
Crème fraîche UHT	Fromage à pâte molle (Rouy®, Port-Salut®...)
Fromage fondu en portions individuelles (Maredsous double crème®, Vache qui rit®...)	Fromage au lait cru (Reblochon®...)
Fromage fondu en tranches préemballées (Ziz®, Fit®...)	Fromage à pâte persillée (bleu, gorgonzola...)
Fromage Kiri®	Fromage à pâte fleurie (brie, camembert...)
Fromage frais (Tartare nature®, Rondelé nature®, Philadelphia®, Chanteneige®, St Moret®...)	
Fromage à pâte dure pressée cuite (emmental, gruyère, comté, Leerdammer®, parmesan, grana Padano, pecorino romano...)	
Fromage à pâte dure non cuite (gouda, fromages d'abbaye...)	
Fromage blanc (Petit Suisse®...)	
Fromage aux herbes	
Mini Babybel®	



Desserts lactés	
Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
<p>Flans, crèmes et desserts lactés UHT en petit conditionnement</p> <p>Yaourts thermisés (Mon Délice®, Elle & Vire®...)</p> <p>Danio® fruité</p> <p>Danette Expresso®, Danette mousse au chocolat®, Danette mousse liégeoise®</p> <p>Danette crème®, Danette flan®</p> <p>Crème glacée en conditionnement individuel</p> <p>Mousse au chocolat industrielle en conditionnement individuel</p>	<p>Préparation «maison»</p> <p>Yaourts et fromages blancs de fabrication artisanale ou «maison»</p> <p>Crème glacée artisanale</p> <p>Crème glacée aux fruits secs et oléagineux</p> <p>Actimel®, Yakult®</p>



Féculeux et biscuits	
Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
<p>Pain</p> <p>Cramique industriel</p> <p>Produits de boulangerie sous-vide ou surgelés précuits (baguettes, petits pains, sandwichs, croissants)</p> <p>Biscottes</p> <p>Céréales (Corn Flakes®, Rice Krispies®, Frosties®...) en conditionnements individuels</p> <p>Pommes de terre, riz, pâtes... cuits</p> <p>Préparation de pâtes alimentaires en boîte de conserve (raviolis)</p> <p>Pommes de terre natures en purée, rissolées, frites (remplacer l'huile après dix utilisations)</p> <p>Gaufre au chocolat en emballage individuel</p> <p>Biscuits en emballages individuels (Corona®, spéculoos, Vitabis®, Lotus®...)</p> <p>Pâtisseries industrielles sans crème, pâtisseries, sans crème au beurre, sans fruits secs ni fruits oléagineux</p>	<p>Pain aux noix, aux fruits secs</p> <p>Viennoiseries fraîches</p> <p>Céréales complètes (All Bran®, Muesli, Extra®...)</p> <p>Flocons d'avoine, céréales à base de miel (Smacks®, Miel Pops®).</p>



Matières grasses	
Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
<p>Margarine et minarine en conditionnement individuel</p> <p>Huiles végétales</p> <p>Sauces industrielles en conditionnement individuel : mayonnaise, Ketchup, cocktail, vinaigrette, dressing, moutarde en petit conditionnement (Heinz®, Calvé®...)</p>	<p>Beurre de ferme ou grand format</p> <p>Sauces traiteurs : béarnaise, estragon, tartare...</p>

Légumes	
Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
Légumes frais très bien lavés, cuits et consommés chauds ou froids	Crudités

Fruits	
Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
<p>Fruits à grosse pelure lavés et épluchés (banane, mandarine, orange, pamplemousse, citron, melon)</p> <p>Fruits frais bien nettoyés, cuits et consommés chauds ou froids</p> <p>Conserves de fruits (au sirop, au jus, compotes) en portion individuelle</p>	<p>Fruits frais impossible à éplucher comme les fruits rouges ou les fruits duveteux (pêche, kiwi...)</p> <p>Fruits congelés</p> <p>Fruits secs</p> <p>Fruits oléagineux</p>



Boissons	
Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
<p>Café, décaféiné, Nescafé® en sachet individuel (Nestlé®)</p> <p>Thé et tisane lyophilisés</p> <p>Jus de fruit en berlingot, canette ou bouteille</p> <p>Jus de fruit frais à grosse pelure</p> <p>Eau plate, pétillante en petit conditionnement</p> <p>Limonades</p> <p>Bières industrielles en canette ou petite bouteille (Maes®, Jupiler®, Carlsberg®)</p>	<p>Jus de légumes à base de légumes frais</p> <p>Bières à base de levure (Chimay Blanche®, Gueuze®)</p> <p>En toutes circonstances, ne buvez ni à la bouteille, ni à la canette.</p> <p>Utilisez un verre propre ou une paille.</p>

Divers	
Aliments autorisés ✓	Aliments défendus ✗
<p>Sel, vinaigre</p> <p>Les épices sont autorisées uniquement durant la préparation des repas chauds</p> <p>Oignons, cornichons au vinaigre</p> <p>Bonbons en conditionnement individuel (Mentos®, Fruitella®, Tic-Tac®, Napoléon®)</p> <p>Confiture, gelée, sirop de Liège, pâte à tartiner sans noisette (Kwatta®) en conditionnement individuel</p> <p>Sucre en portion individuelle dont l'emballage est conservé bien fermé</p> <p>Mignonnette de chocolat fondant (Côte d'Or®)</p>	<p>Poivres</p> <p>Épices - les épices sont autorisées uniquement durant la préparation des repas chauds</p> <p>Potages déshydratés à reconstituer de type Royco®</p> <p>Miel artisanal</p> <p>Chocolats fourrés, bonbons en vrac</p>



Transporter les aliments

1. Les aliments doivent être transportés dans un sac isotherme, un frigo box ou une glacière et remis le plus rapidement possible au froid.
2. La durée du transport doit être la plus courte possible afin d'éviter de rompre la chaîne du froid.
3. Ne laissez pas d'aliments dans le coffre de la voiture.

Stocker les aliments

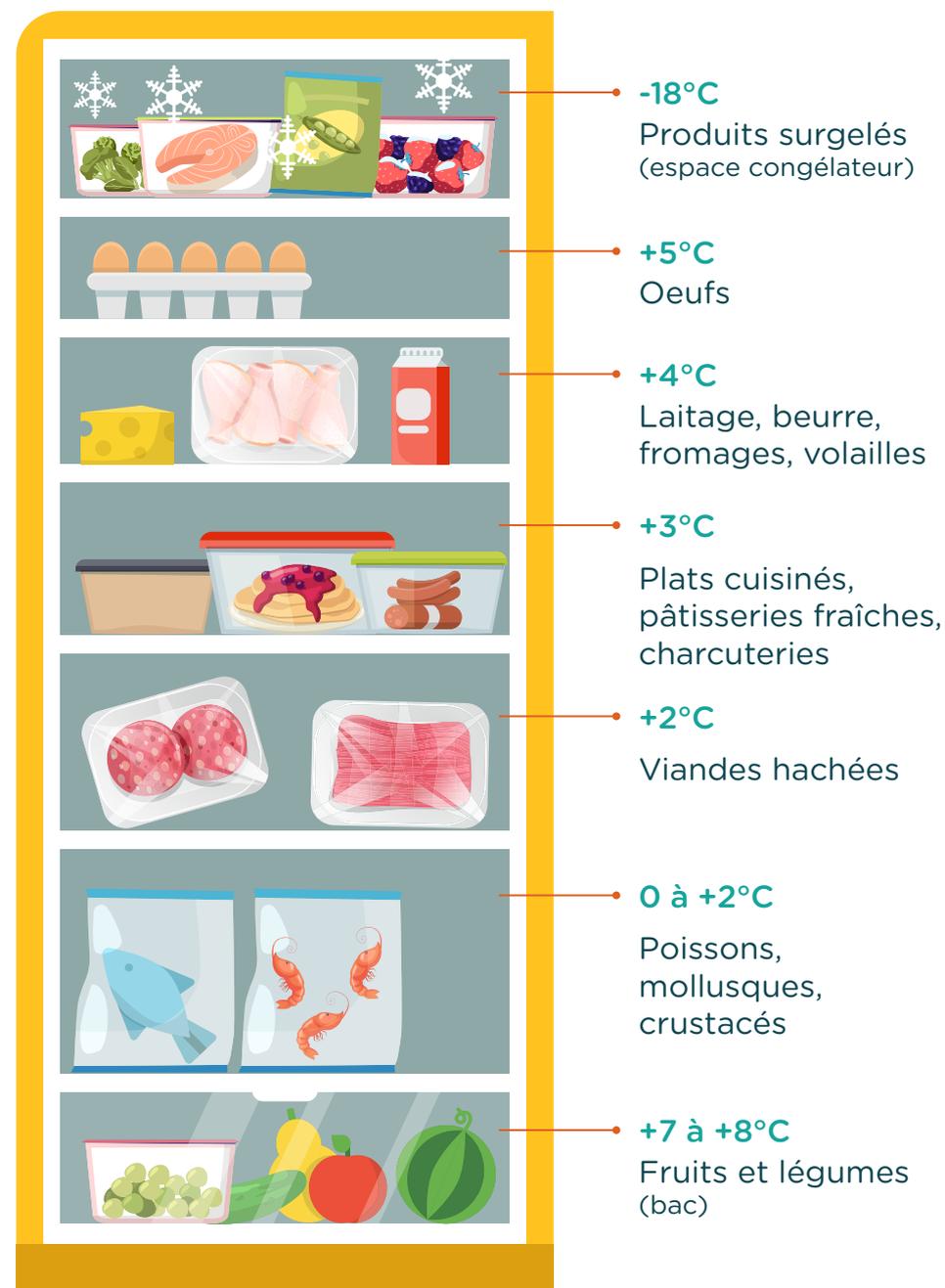
Voici quelques conseils pour vous aider à conserver vos aliments :

- rangez chaque aliment au bon endroit : les aliments réfrigérés au réfrigérateur, les denrées sèches en condition sèche et les produits surgelés au congélateur
- rangez les aliments les plus anciens à l'avant : le premier aliment placé au frigo sera le premier sorti et mangé
- ne recongelez jamais un produit décongelé.

Pour une bonne utilisation du réfrigérateur :

- ne pas trop le charger pour éviter la formation de givre et une mauvaise répartition de la température
- ne pas y laisser des emballages sales, jeter les emballages en carton
- ne pas laisser des produits non recouverts
- ne pas laisser la porte trop longtemps ouverte
- ne pas mélanger les aliments propres (charcuteries, viandes, produits en décongélation, aliments cuits) et les aliments sales (canettes, bouteilles, tétas, fruits et légumes non épluchés, oeufs)
- le laver régulièrement à l'aide d'eau savonneuse et rincer à l'eau claire avant d'essuyer ;
- isoler les aliments les uns des autres. Les aliments propres sont transvasés dans un récipient propre, recouverts d'un film alimentaire et datés.

Réfrigérateur idéal



Cuisiner les aliments

Avant de cuisiner :

- enlevez vos bijoux, attachez vos cheveux et lavez-vous les mains
- nettoyez les surfaces de travail avec une eau légèrement javellisée et rincez à l'eau claire
- évitez les surfaces ainsi que les ustensiles en bois, préférez les ustensiles en inox, en verre ou en plastique
- l'essuie de vaisselle ne s'utilise que pour la vaisselle propre
- évitez la présence de fleurs et d'animaux domestiques dans la cuisine
- décongelez les produits surgelés au micro-ondes ou au réfrigérateur 24 heures avant la préparation. Ne décongelez jamais un produit à température ambiante
- désinfectez le couvercle de la conserve au moyen d'une lingette désinfectante. Videz le contenu de la conserve dans un récipient propre, filmé, daté et conservé au réfrigérateur.

La préparation des repas :

- cuisez bien la viande, elle ne doit être ni saignante ni rosée (70°C à coeur) ;
- le micro-ondes ne s'utilise que pour réchauffer les aliments
- lavez et épluchez correctement les fruits et légumes avant de les consommer. Lavez trois fois les légumes à feuilles en jetant l'eau entre chaque lavage.

Passer à table

- Utilisez une cuillère différente à chaque fois que vous goûtez votre plat.
- Respectez la chaîne du chaud :
 - consommez les plats avec une température de 65°C à coeur ;
 - ne laissez pas les plats à température ambiante; consommez-les directement ou placez-les au réfrigérateur.
- N'oubliez pas de vous laver les mains avant de passer à table.

Les oeufs

Il faut surtout se méfier de la coquille de l'oeuf. Cassez donc les oeufs de la manière suivante :

1. lavez-vous les mains et lavez votre plan de travail
2. placez l'oeuf dans un récipient de transport. Cassez-le sur le bord de celui-ci
3. versez l'oeuf dans un deuxième récipient propre et vérifiez qu'il n'y ait pas de coquille
4. si vous devez séparer le blanc du jaune, prélevez le jaune à l'aide d'une cuillère à soupe et mettez-le dans un troisième récipient propre
5. jetez immédiatement les coquilles et répétez l'opération pour chaque oeuf à casser
6. lavez-vous bien les mains et lavez bien votre plan de travail.

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE

Des questions ?

Nous sommes à votre disposition pour y répondre !



NUMÉROS DE TÉLÉPHONE DE RÉFÉRENCE

065 41 33 83 ou 065 41 33 84