

+IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Alimentation à domicile des patients en déficiences immunitaires suivis en hématologie



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 également 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, tâches...).



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.

Achievez vos courses par l'achat des aliments surgelés et n'oubliez pas de les transporter dans des sacs isothermes.

Transport des 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

Rangez chaque aliment au bon endroit : les aliments réfrigérés au réfrigérateur, les denrées sèches en condition sèche et les produits surgelés au congélateur.

! 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, œufs)
- 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.



Rangez les aliments les plus anciens à l'avant : le premier aliment placé au frigo sera le premier sorti et mangé.

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-onde 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 cœur)
- le micro-onde 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 cœur
- 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'œuf. Cassez donc les œufs de la manière suivante :

1. lavez-vous les mains et lavez votre plan de travail
2. placez l'œuf dans un récipient de transport. Cassez-le sur le bord de celui-ci
3. versez l'œuf 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 œuf à casser
6. relavez-vous bien les mains et relavez bien votre plan de travail.



Quels aliments puis-je manger

Produits laitiers	
Autorisés ✓	À éviter ✗
<p>Lait pasteurisé</p> <p>Fromage pasteurisé et Yaourt</p> <p>Fromage à pâte molle et semi-molle emballé tel que Cheddar, Mozzarella...</p> <p>Crèmes industrielles</p>	<p>Lait non pasteurisé</p> <p>Produits à base de lait non pasteurisé</p> <p>Fromage avec moisissures (Bleu d'Auvergne, Gorgonzola, Roquefort)</p> <p>Fromage à pâte molle (brie, camembert)</p> <p>Fromage acheté en épicerie fine</p> <p>Fromage au lait cru</p>



Viandes, Poissons, Œufs	
Autorisés ✓	À éviter ✗
<p>Viande cuites</p> <p>Poissons : cuit</p> <p>Viande en conserve (saucisse, jambon, volaille, porc, bœuf...)</p> <p>Œuf pasteurisé</p> <p>Œuf cuisiné (jaune et blanc d'œuf devant être cuits)</p> <p>Jambon, salami, hot-dog commercialisé</p> <p>Tofu pasteurisé ou cuisiné</p> <p>Les charcuteries emballées (pas de charcuteries achetées en boucherie, traiteur)</p> <p>Le foie gras est autorisé uniquement s'il a été cuit à 100°C ou plus.</p>	<p>Viande crue ou insuffisamment cuite (pas de viande saignante ou rosée, ni de tartare, carpaccio, filet américain, sushis, etc.)</p> <p>Œuf cru ou insuffisamment cuit (mousse chocolat maison, œufs sur le plat...)</p> <p>Poisson mariné</p> <p>Poisson fumé</p> <p>Saumon fumé non cuit</p> <p>Abats</p> <p>Coquillages et crustacés même cuits (ex : moules, huîtres, crevettes, scampis, etc.).</p>

Fruits	
Autorisés ✓	À éviter ✗
<p>Fruit cru correctement lavé et consommé à la maison</p> <p>Fruit surgelé</p> <p>Fruit cuit ou en conserves</p> <p>Fruit et jus pasteurisés</p> <p>Fruits secs grillés, noix et cacahuètes grillées</p>	<p>Fruit cru insuffisamment lavé</p> <p>Baies fraîches ou surgelées</p> <p>Noix et cacahuètes non grillées</p> <p>Jus de fruits non pasteurisé</p> <p>Fruits secs non grillés</p>



Légumes	
Autorisés ✓	À éviter ✗
<p>Toute soupe cuisinée cuite</p> <p>Légume cru ou congelé correctement lavé et consommé à la maison</p> <p>Sauce embouteillée (à garder au réfrigérateur après ouverture)</p> <p>Herbe fraîche lavée, épice et herbe sèche</p> <p>Légume cuit</p>	<p>Soupe miso</p> <p>Légume ou herbe, cru insuffisamment lavé</p> <p>Produit des épicerie fines</p>

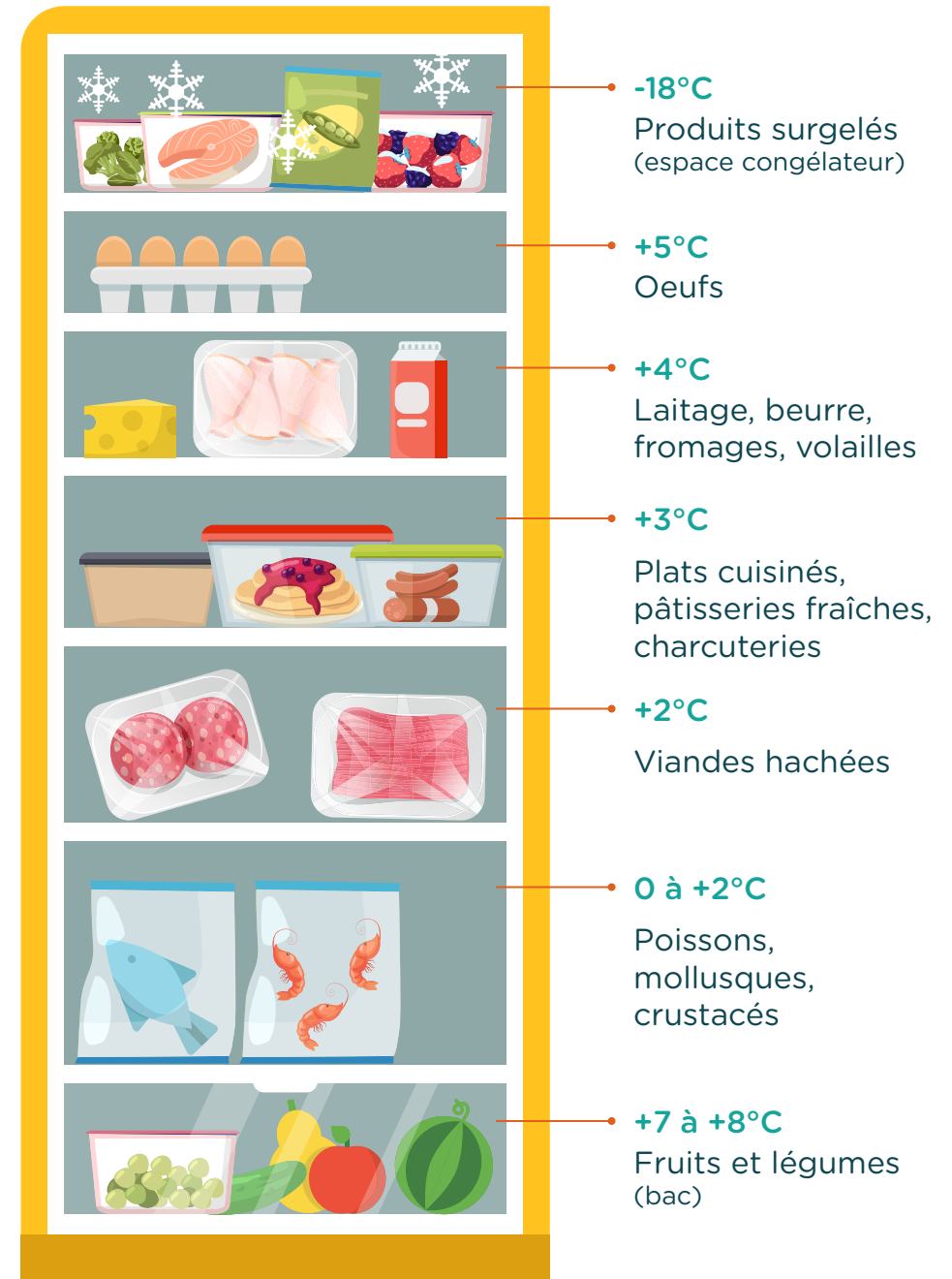
Féculents

Autorisés ✓	À éviter ✗
Pain, bagel, baguette Muffin, pancake. Chips, pop-corn, tortilla, bretzel, Riz, pâtes	Produit issu de l'agriculture biologique Produit cru (non cuit au four) Avoine, blé cru

Divers

Autorisés ✓	À éviter ✗
Poivre et épices (inclus lors de la préparation + cuisson) Infusions préparées et boissons lyophilisées reconstituées, puis portées à ébullition Glace industrielle	Poivre et épices en sachet sur le plateau-repas Glaces, pâtisseries, viennoiseries artisanales

Réfrigérateur idéal



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