

COMMENT PRÉPARER LES REPAS ?



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



1. Se laver les mains.



2. Laver les fruits et légumes à plusieurs reprises à grandes eaux et ce même s'ils seront servis cuits. Les éplucher soigneusement.

3. Découper les aliments sur un plan de travail lavé et avec du matériel propre.



4. Ne jamais redéposer des aliments cuits sur des surfaces ayant été en contact avec des aliments crus.

5. Ajouter les épices et herbes aromatiques avant la cuisson des aliments



6. Cuire suffisamment tous les aliments.

Nous vous recommandons vivement de faire refroidir les aliments préparés à domicile directement au frigo et de les conserver dans une boîte en plastique hermétique.

TRANSPORT

Tout aliment ou plat doit être transporté dans un frigo box ou autre contenant permettant de maintenir le plat à basse température (4 à 7°C) à l'aide de pack réfrigérants.

Veillez à ce que ce contenant soit propre, à ne pas y laisser la nourriture plus de 24h, à l'étiqueter (nom + chambre) et à le placer au frigo de la cuisine commune du service.



Service de Diététique

+32 (0)2 541 38 81

dietetique.bordet@hubruxelles.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Institut Jules Bordet - Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles - 02/2024

Alimentation propre durant l'hospitalisation

Ce document reprend les règles importantes à suivre pendant toute la durée de votre hospitalisation dans le Service d'Hématologie.

Lorsque vous entrez en phase d'isolement, vous devez changer votre alimentation habituelle pour une alimentation dite « propre ». Ceci pour mettre votre organisme à l'abri des germes et microbes qui pourraient être présents dans certains aliments. Si, d'ordinaire, ces germes sont peu dangereux, ils peuvent le devenir lorsque l'on est immunodéprimé.

ALIMENTATION PROPRE : LES GRANDES LIGNES

L'alimentation dite « propre » se base essentiellement sur des aliments cuits, la cuisson éliminant bon nombre d'agents pathogènes :

→ Pas d'alimentation crue :

- Viandes, volailles, poissons et œufs :
 - Viandes crues (ex : filet américain, tartare, carpaccio, etc.)
 - Charcuteries à la découpe, salaisons, salades de viandes/volaille, abats et tripes
 - Poissons crus, fumés, mousses, terrines
 - Œufs & préparations d'œufs crus ou peu cuits (ex : œuf à la coque, tiramisu, etc.)
- Produits laitiers à base de lait cru (indiqué sur l'emballage) & fromages bleus
- Crème pâtissière, crème fraîche (ex : éclair au chocolat, merveilleux, etc.)
- Fruits à coque en vrac, fruits « secs » (ex : dates, abricots secs), chocolats et céréales contenant des fruits à coque et/ou secs (ex : muesli)
- Crudités, jus de légumes frais
- Fruits crus seulement s'ils sont bien lavés et épluchés **soi-même** sauf :
 - Fruits impossibles à éplucher (ex : fruits rouges, raisins, etc.)
 - Fruits duveteux (ex : kiwis, pêches, etc.)
- Divers : pas de poivre/herbes aromatiques/épices, chips épicés

→ Pas d'alcool, ni produits fermentés, ni produits artisanaux

→ Boissons autorisées :

- Eau en bouteille (conservation de la bouteille max 24h après ouverture)
- Café classique, café décaféiné et café soluble en conditionnement individuel
- Thé en sachet
- Sodas en canettes ou en petites bouteilles (conservation max 24h après ouverture)



→ Préférez les produits du commerce conditionnés sous forme de portions individuelles. Comme ils sont consommés en une fois, ils ne risquent pas de contamination après ouverture

→ Respecter l'hygiène alimentaire et la Date Limite de Consommation (DLC) ou d'Utilisation Optimale (DLUO)

CONDITIONS À RESPECTER POUR APPORTER UN PLAT PRÉPARÉ DE LA MAISON



LORS DES COURSES ALIMENTAIRES

- Il est préférable d'acheter des aliments en emballage industriel et non en vrac.
- Vérifiez l'intégrité de l'emballage (n'achetez pas le produit si l'emballage est déchiré, ouvert, bombé, etc.)
- Vérifiez également les dates de péremption.
- Les fruits et légumes ne doivent pas être abîmés ou moisis.
- Veillez à bien respecter la chaîne du froid : commencez vos courses par les produits non réfrigérés et terminez par les produits laitiers des viandes et poissons et ensuite les surgelés.
- Placez les produits frais et surgelés dans un sac isotherme.
- Rentrez rapidement à votre domicile et rangez vos courses.

ENTRETIEN DU RÉFRIGÉRATEUR

Contrôlez la température de votre réfrigérateur et débarrassez-vous des emballages superflus (cartons, etc.), lavez votre frigo régulièrement à l'eau savonneuse et rincez-le à l'eau claire.

