

H.U.B.

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Alimentation du patient neutropénique

Service d'Hématologie

Cher patient,

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.

Si vos proches veulent vous préparer des petits plats, il est important qu'ils prennent un maximum de précautions d'hygiène lors de la préparation, du transport et du stockage de ces aliments.

Cette brochure reprend les informations essentielles et les consignes à respecter. Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour répondre à toute question complémentaire.

ALIMENTATION NEUTROPÉNIQUE : LES GRANDES LIGNES



L'alimentation dite « propre » se base essentiellement sur des **aliments cuits**, la cuisson éliminant bon nombre d'agents pathogènes. De manière générale, vous éviterez donc tous les aliments crus ainsi que les aliments qui contiennent de la « poussière » tel que le thé, le poivre, les épices, etc. (permis s'ils sont inclus dans une préparation cuite).

Pour espérer éliminer un maximum de bactéries, il faut respecter certains modes de préparation comme la température du four et le temps de cuisson.

VERS QUELS PRODUITS SE TOURNER ?

Les produits de fabrication industrielle vous procurent une plus grande sécurité. En effet, la stérilisation par Upérisation à Haute Température (UHT) élimine la grande majorité des germes et microbes. À l'inverse, évitez les préparations maison ou les pâtisseries peu cuites, à base d'œufs crus ou à base de lait comme les pâtisseries, la crème pâtissière, les mousses au chocolat artisanales etc...

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 LA CHAÎNE DU FROID

Le froid endort les bactéries, ce qui ralentit leur prolifération. Raison pour laquelle il est important de conserver les aliments et plats préparés au frais : c'est-à-dire à 4°C, dans un frigo, ou à -18°C, au surgélateur.

Toutefois, lorsqu'un plat maintenu au froid repasse à température ambiante, comme lors d'un transport, les bactéries se réveillent et recommencent à proliférer. Il faut donc veiller à respecter la chaîne du froid en maintenant les aliments le plus longtemps possible au frais avant qu'ils ne soient réchauffés.



Pour ce faire, **tout aliment ou plat qui pourrait vous être amené par vos proches doit être transporté dans un frigo box**, ou dans un autre type d'objet permettant de maintenir le plat à basse température. Il faut également veiller à ce que le frigo box soit propre et à ne pas y laisser les aliments trop longtemps. Une fois à l'hôpital, placez les plats directement dans le frigo de la cuisine commune en veillant à les étiqueter (nom+chambre).

Par ailleurs, nous recommandons vivement de faire refroidir les aliments préparés

à domicile directement au frigo et de les conserver dans une boîte en plastique hermétique. En effet, les laisser refroidir à température ambiante prend plus de temps et le risque de prolifération bactérienne est

donc accru. Même chose pour la décongélation : les aliments surgelés doivent être maintenus à basse température au frigo jusqu'au dégel complet.

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.

< 4°C

ZONE FROIDE

Viandes, poissons, produits à décongeler

Entre 4° et 6°C

ZONE FRAÎCHE

Produits laitiers, plats préparés



PORTE

Boissons, œufs, beurre, confitures, condiments

ZONE TEMPÉRÉE

Fruits et légumes

Entre 6° et 8°C

CONSEILS

LORS DE L'ACHAT DES ALIMENTS

- ▣ 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 abimés 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.

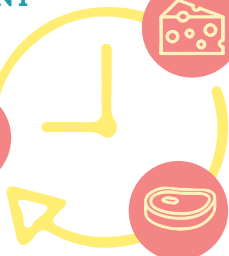
LES CONSERVES

Tous les aliments conditionnés en conserve sont autorisés à condition qu'ils aient été cuits **à minimum 100°C** (stérilisation). Ces conserves portent alors les mentions « Date limite d'utilisation optimale » (DLUO) et « à consommer de préférence avant le... ». Une astuce pour les trouver : ce type de conserve est stocké dans le rayon épicerie et pas dans un frigo.



DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS DONT L'EMBALLAGE EST OUVERT

1 semaine
Confitures, sauces,
margarine, beurre



48 heures
Fromages
et charcuteries



24 heures
Viandes crues,
poissons crus et restes
de repas



COMMENT PRÉPARER LES REPAS À DOMICILE ?

Pour éviter que les aliments apportés au patient soient contaminés, il faut respecter certaines règles d'hygiène lors de la préparation des aliments.

En pratique, il s'agit de :



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.

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

3.

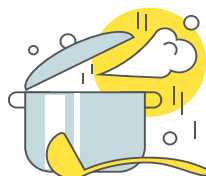


4.

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

5.

Cuire suffisamment tous les aliments.



Par ailleurs, il est important :

- ▶ De respecter les dates limites de consommation (DLC)
- ▶ De vérifier que tous les emballages soient bien hermétiquement fermés
- ▶ D'ajouter les épices avant la cuisson des aliments.

COMMENT PRÉPARER LES FRUITS FRAIS À L'HÔPITAL ?

1. Se laver les mains.
2. Laver les fruits à l'eau.
3. Les essuyer avec de l'essuie-tout.
4. Les peler juste avant de les consommer.



LES ALIMENTS PERMIS ET DÉFENDUS



Les boissons

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Eau plate ou pétillante ▶ Café classique, café décaféiné et café soluble en conditionnement individuel ▶ Thé en sachet ▶ Sodas en canettes ou en petites bouteilles	▶ Eau du robinet ▶ Jus de fruits et légumes crus ▶ Thé en vrac ▶ Alcool, Bière, Vin ▶ Ne pas boire à la bouteille ou à la canette (utiliser un verre)



Les légumes

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Légumes cuits ▶ Potages	▶ Crudités ▶ Jus de légumes frais ▶ Soupes lyophilisées en sachets



Les fruits

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Fruits lavés et pelés ▶ Fruits cuits ▶ Conserves de fruits en portions individuelles ▶ Jus de fruits du commerce en petits conditionnements	▶ Fruits frais duveteux (ex : kiwi, pêche, etc.) ▶ Fruits frais impossibles à éplucher (fruits rouges, etc.) ▶ Jus de fruits frais ▶ Fruits secs et oléagineux (ex : raisins secs, abricots secs, amandes, noix, noisettes, etc. qui ne sont pas inclus dans une préparation cuite)



Les féculents

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Pain préemballé et prétranché du commerce ▶ Biscottes ▶ Céréales petit déjeuner ▶ Tous les féculents cuits : pommes de terre, riz, pâtes	▶ Céréales contenant des fruits secs et oléagineux (ex : Muesli) ▶ Produits de boulangerie non emballés (ayant pu être manipulés)



Les produits laitiers en portions individuelles

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Lait classique et lait aromatisé stérilisé UHT en petit conditionnement ▶ Lait de soya UHT en petit conditionnement ▶ Yaourts ▶ Fromages blancs ▶ Flans et crèmes UHT (ex : crème vanille, flans, riz au lait, etc.) ▶ Fromage fondu en portion individuelle ▶ Fromage fondu en tranches emballées individuellement ▶ Fromage frais en emballage individuel (ex : Kiri®) ▶ Fromage à pâtes dures pasteurisé en tranches et emballé ▶ Glaces industrielles en portion individuelle	▶ Lait pasteurisé et lait cru ▶ Desserts lactés maison ▶ Crème glacée artisanales ou en grand conditionnement ▶ Fromages à pâte molle (ex : camembert, brie, etc.) ▶ Fromage au lait cru ▶ Fromage à pâte persillée, c'est-à-dire les fromages bleus



Les viandes

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Viande et volaille fraîches ou surgelées bien cuites ▶ Viande hachée bien cuite ▶ Charcuteries en conserve (ex : pâté, foie gras, saucisse, etc.) ▶ Charcuteries cuites emballées (jambon cuit, filet de dinde, etc.) ▶ Charcuteries fumées emballées (ex : jambon fumé, etc.)	▶ Charcuteries à la découpe ou qui ont été manipulées ▶ Salaisons ▶ Salades de viande ou de volaille ▶ Abats et tripes ▶ Viandes crues (ex : filet américain) ▶ Semi-conserves



Les poissons

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Poissons frais et surgelés bien cuits ▶ Poisson en conserve et en petit conditionnement, à utiliser en une fois. (ex : boîte de thon) ▶ Surimi en bâton à utiliser en une fois	▶ Poissons crus ▶ Poissons fumés ▶ Salades de poisson mayonnaise déjà préparées ▶ Mousses de poisson ▶ Terrines de poisson



Les œufs

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Œufs très frais et bien cuits (ex : œufs durs, omelette)	▶ Œufs crus ou peu cuits (ex : œufs à la coque) ▶ Préparations à base d'œufs crus ou peu cuits (ex : mayonnaise, mousse au chocolat, tiramisu, sabayon, etc.)



Les matières grasses

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Margarine en portions individuelles ▶ Minarine en portions individuelles ▶ Beurre en portions individuelles ▶ Sauce en portions individuelles ▶ Huile	▶ Margarine, minarine, beurre et sauces en grand conditionnement



Divers

PERMIS	DÉFENDUS
▶ Sel ▶ Vinaigre ▶ Sauces en conditionnement individuel ▶ Bonbons en conditionnement individuel ▶ Confiture, gelée, miel, sirop de Liège en conditionnement individuel ▶ Chocolats noirs ou au lait ▶ Biscuits en emballage individuel ▶ Plats préparés sous vide ou surgelés du commerce	▶ Poivre et épices (ils sont permis s'ils sont inclus dans une préparation cuite) ▶ Chips, biscuits d'apéritif, etc. ▶ Viennoiseries, pâtisseries à la crème pâtissière ou à la crème fraîche, chocolats, bonbons en vrac ▶ Limonades en grandes bouteilles ▶ Chocolats pralinés

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 - 07/2024