

Recommandations sur l'alimentation en période d'aplasie

FICHE
PARENTS

Patients traités en hématologie-oncologie pédiatrique



1 - CRITÈRES DE PRESCRIPTION MÉDICALE

Pour les patients recevant une chimiothérapie à **faible risque de diminution des polynucléaires neutrophiles**

2 - OBJECTIF

Proposer une alimentation qui limite le développement des germes, la contamination pouvant être de deux types :

- Bactérienne : elle concerne les aliments qui peuvent avoir été contaminés de diverses façons : contact manuel, matériel de cuisine souillé, terre...
- Fongique, et en particulier à Aspergillus : cette contamination par inhalation caractérise les aliments porteurs de poussière comme le poivre, les épices, le thé, la tisane, les fruits à peau duveteuse ou rugueuse (kiwis...)

3 - RÉALISATION PRATIQUE

- **EXCLUSION** de certains aliments ou préparations :
 - Lait cru, laitage au lait cru et fromage au lait cru contenant de la moisissure interne (Bleu, Roquefort...)
 - Viandes, charcuterie et poissons : crus, séchés ou fumés (ex : viandes rosées ou saignantes, saucisson sec, sushis, saumon fumé, oeufs de poisson type Tarama...)
 - Charcuterie à la coupe (sauf celle à cuire) et rillettes
 - Fruits de mer : coquillages, crustacés et mollusques consommés crus ou peu cuits
 - Oeufs crus ou insuffisamment cuits : à la coque, mollet, pochés, au plat, brouillés
 - Préparations « maison » à base d'oeuf cru (ex : mousse au chocolat, île flottante, Tiramisu...)
 - Conserves artisanales
- **CONSERVATION DES ALIMENTS**
 - Respecter la chaîne du froid pour les produits congelés et réfrigérés (les transporter dans des sacs isothermes ou glacières, avec, si besoin, des pains de glace ou blocs réfrigérants)
 - Faire ses courses au plus proche du domicile
 - La présence de cristaux sur les aliments congelés est un signe de rupture de la chaîne du froid, ne pas les donner à l'enfant
 - Respecter les dates limites de consommation
 - La congélation des produits frais et des plats cuisinés est autorisée
 - Ne pas décongeler les aliments à température ambiante, les faire décongeler dans le réfrigérateur

Recommandations sur l'alimentation en période d'aplasie

FICHE
PARENTS

Patients traités en hématologie-oncologie pédiatrique



- Les « restes » peuvent être conservés hermétiquement dès la fin de cuisson dans le réfrigérateur
- Vérifier la température du réfrigérateur qui doit être au maximum de +4°C en zone la plus froide
- Vérifier la température du congélateur qui doit être de -18°C
- Stocker les produits d'épicerie dans des endroits propres et secs

• HYGIÈNE

- Se laver les mains à l'eau et au savon avant les préparations et avant chaque repas
- Maintenir un plan de travail et un matériel propre tout le temps de la préparation des aliments
- Utiliser une vaisselle propre
- Nettoyer et désinfecter le réfrigérateur 1 fois tous les 15 jours à l'eau de Javel diluée ou au vinaigre blanc à raison d'1/2 verre pour 1 litre d'eau
- Laver soigneusement les fruits et les légumes à l'eau claire
- Nettoyer à l'eau et au liquide vaisselle les conserves et les bouteilles avant ouverture
- Ne pas boire directement à la canette ou à la bouteille
- La restauration rapide ou en extérieur sont autorisées

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt avec des établissements produisant ou exploitant des produits de santé ou des organismes intervenant sur ces produits.