Pratiques alimentaires

Recommandations sur l'alimentation

Patients traités en hématologie pédiatrique

1 – Préambule

L'aplasie est due aux effets secondaires de certains produits de chimiothérapie. En effet, ces produits entraînent ***une diminution:***

- La baisse des globules rouges peut entrainer un essoufflement, une pâleur (anémie),
- La baisse des plaquettes favorise les saignements,
- La baisse des globules blancs (***polynucléaires neutrophiles)*** entraîne une incapacité du corps à se défendre seul contre les différents agresseurs (microbes) qu'il peut rencontrer.

L'aplasie survient généralement entre ***le 8ème et le 10ème jour*** suivant le début de la chimiothérapie, seule une prise de sang peut confirmer **l'aplasie** : c'est à dire ***inférieurs à 500/mm3*** (***polynucléaires neutrophiles),*** pour cela votre enfant devra effectuer régulièrement des prélèvements sanguins.

La prise de sang renseigne sur ***le taux de plaquettes***, ***le taux de globules blancs, le taux d'hémoglobine***.

Pour que le retour de votre enfant à domicile se passe dans les meilleures conditions de confort et de sécurité voici quelques ***règles concernant l'alimentation que vous devez suivre pendant l'aplasie :***

2 – Objectif

Le temps du traitement intensif, proposer une alimentation qui limite le développement des germes pouvant provoquer des infections provenant :

- Contact manuel, matériel de cuisine souillé, terre...
- Des aliments porteurs de poussière comme le poivre, les épices, le thé, la tisane, les fruits à peau duveteuse ourugueuse (kiwis...)

Ces règles ne seront plus applicables dès le début du traitement d'entretien.

Recommandations sur l'alimentation

Patients traités en hématologie pédiatrique

EN-HOPE

Organisation Inter Régionale de recours en hémato-oncologie pédiatrique Hauts-de-France et Grand-Est

3 – Conseils généraux

Viandes, poisson, œufs

Autorisé	Interdit	Règles générales
Viande, terrine et pâté en conserve Viande du supermarché, du boucher ou surgelé bien cuits. Viande hachée sous vide ou surgelée bien cuite. Charcuterie cuite sous vide (jambon blanc, blanc de dinde, saucisse type knacki®, cervelas, mortadelle) Charcuterie après cuisson (chorizo, lardons, bacon…) Charcuterie en conserve (foie gras, pâté…) Poisson frais ou surgelé bien cuit, poisson en conserve Coquillages et crustacés cuits et mangés de suite Omelette bien cuite, œufs durs Œufs dans préparation cuite (gâteaux, quiches…)	Viande saignante, carpaccio, tartare Filet américain Viande hachée à la coupe Saucisson sec, jambon sec, salami, chorizo, coppa… Rillettes Jambon, charcuterie cuite à la coupe Abats Poisson fumé, sushis Surimi Coquillages, crustacés crus ou cuits à l'avance Œufs de poisson, tarama Œufs au plat, œufs à la coque Préparations maisons contenant de l'œuf cru (mayonnaise, mousse au chocolat, tiramisu, crème anglaise, gâteaux fondants)	Toutes les viandes, tous les poissons et tous les œufs doivent être consommés bien cuits « à cœur ». La cuisson au barbecue est autorisée, sauf au charbon de bois. Les charcuteries autorisées sont à consommer immédiatement après ouverture. Les crustacés sont à ré ébouillanter si achetés sur un étalage. Les œufs doivent être consommés bien cuits.

Produits laitiers

Autorisé	Interdit	Règles générales
Yaourt, fromage blanc, petits suisses au lait pasteurisé Crème dessert, liégeois, mousse au chocolat pasteurisé Fromage au lait pasteurisé (vérifier sur l'emballage) Fromage au lait cru si cuit au four ou haute température (ex : tartes au four, tartiflette, raclette…) Camembert, brie, chèvre si au lait pasteurisé après retrait de la croute. Chantilly en bombe (à conserver 1 semaine après ouverture)	Yaourt fermier (au lait cru) Yaourt « maison » Fromage au lait cru Fromage à moisissures (bleu, morbier, roquefort) Gruyère râpé, parmesan moulu sauf si incorporé dans préparation au four. Fromage à la coupe.	Respecter les Dates Limites de Consommation (DLC). Le lait UHT se conserve 48h au réfrigérateur après ouverture. Le fromage en format familial se conserve 4 jours au réfrigérateur après ouverture (enlever la première tranche)

Pratiques alimentaires

Recommandations sur l'alimentation

Patients traités en hématologie pédiatrique

EN-HOPE

Organisation Inter Régionale de recours en hémato-oncologie pédiatrique Hauts-de-France et Grand-Est

Produits céréaliers

Autorisé	Interdit	Règles générales
Tous les féculents et légumes secs (pâtes, riz, pomme de terre, semoule, lentilles…) Pain et viennoiserie sans crème, frais emballé, surgelés ou sous vide. Pain fait à la machine à pain. Pâtisseries « maison » sans œufs crus, pâtisseries surgelées. Tous les biscuits, céréales petit déjeuner en format individuel ou familiale.	Pain frais, viennoiseries vrac non emballé	Pain, viennoiseries, Pâtisseries et gâteaux « maison » à consommer dans les 24h. Biscuits et céréales industriels se conservent 1 semaine après ouverture en refermant hermétiquement le sachet.

Fruits et légumes

Autorisé	Interdit	Règles générales
Fruits et légumes en conserve Tous les légumes cuits. Légumes crus lavés et épluchés Potages : en brique, en sachet ou soupes maison Fruits Bien lavés et épluchés Fruits en compote Fraises bien lavés Fruits oléagineux grillés, décoquillés en sachet industriel (ex : cacahuètes, amande, pistaches…) Fruits secs en sachets industriels (pruneaux, raisins…) Jus de fruits pasteurisés	Conserves artisanales Baies fraiches/surgelés (framboises, mures…) Fruits oléagineux non grillés, non cuits Fruits secs (autorisés dans préparation cuite) Jus de fruits frais non pasteurisés Pamplemousse	Les fruits et les légumes frais sont à décontaminer avant consommation : les rincer à l'eau claire, faire tremper dans une eau vinaigrée (1/2 verre de vinaigre pour 1 l d'eau), puis rincer de nouveau à l'eau claire. Assaisonner les crudités juste avant consommation et ne pas conserver après. Les fruits à peau duveteuse tels que les kiwi, abricots, pêche et l'ananas doivent être tenus à l'écart des autres aliments , décontaminés à part et épluchés par une tierce personne. Les fruits secs sont à consommer après ouverture dans les 24h.

Produits sucrés

Autorisé	Interdit	Règles générales
Tous les produits sucrés industriels Les glaces industrielles en portion individuelle ou familiale. Poudre au cacao, pâte à tartiner industrielle.	Les confitures, miels, pâte à tartiner artisanaux ou « maison ». Glaces artisanales ou « maison » Glaces en bac, glaces à l'italienne et granita en vendeur ambulant	La confiture se conserve 15 j au réfrigérateur après ouverture. Le miel et la pâte à tartiner se conservent 1 mois à température ambiante après ouverture. Préférer les petits conditionnements. Les glaces en portion familiale se consomment uniquement à l'ouverture.

Pratiques alimentaires

Recommandations sur l'alimentation

Patients traités en hématologie pédiatrique

EN-HOPE

Organisation Inter Régionale de recours en hémato-oncologie pédiatrique Hauts-de-France et Grand-Est

Epices et aromates

Autorisé	Interdit	Règles générales
Cornichons, oignons, olives en bocal (se conserve 1 mois au réfrigérateur après ouverture)	Poivre ou autres épices déshydratés (sauf quand incorporé en cuisson)	Le poivre, les épices, les fines herbes doivent être utilisées cuits et ajoutés en début de cuisson.

Matières grasses

Autorisé	Interdit	Règles générales
Beurre, margarine, Huiles végétales et crème fraiche industrielle. Pâtes d'arachide, de coco ou beurre de cacahuète industrielles. Ketchup, mayonnaise et autres sauces industrielles.	Beurre et crème fraiche au lait cru. Mayonnaise « maison ».	L'huile et le vinaigre se conserve dans un endroit sec- Respect de la DLC. Le beurre et la margarine se conservent au réfrigérateur 15 jours après ouverture. Les vinaigrettes et sauces du commerce (mayo, ketchup…) se conservent au réfrigérateur 1 semaine après ouverture.

Boissons

Autorisé	Interdit	Règles générales
Toutes les eaux en bouteille (de source, minérales, gazeuses…) Jus de fruits, soda, sirop Thé et tisanes	Eau du robinet Jus de pamplemousse, Orangina® et Schweppes agrum® (possible interaction médicamenteuse)	Les bouteilles d'eau se conservent 48h après ouverture. Les jus de fruit et soda en format familial se conserve 48h au réfrigérateur après ouverture. Le sirop en format familial 15 jours au réfrigérateur après ouverture. Utiliser un verre ou une paille pour les boissons en canette ou bouteille. La préparation du thé ou de la tisane se fait par une tierce personne et à l'écart de l'enfant.

Autres

Autorisé	Interdit	Règles générales
Fast food type Mc DO® sans crudité Pizza de la pizzeria Plats préparés industriels type Pastabox®, salade sous vide sans Assaisonnement. Sandwich industriel sans crudités, sans sauce, sans charcuterie.	Frites, sauce de la friterie Kébab Plats traiteur ambulant ou grande surface (type paella, couscous…) Restaurants sous forme de buffet	Les plats chauds à emporter sont à consommer de suite, ne pas réchauffer.

Recommandations sur l'alimentation

Patients traités en hématologie pédiatrique

- **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), les remettre rapidement au frais à la maison.
  - 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 du commerce est autorisée.
  - Ne pas décongeler les aliments à température ambiante, les faire décongeler dans le réfrigérateur et les cuire juste après décongélation.
  - Vérifier le bon fonctionnement du réfrigérateur et du congélateur.
  - Ne pas consommer « les restes ».
  - Stocker les produits d'épicerie dans des endroits propres et secs.

Ne jamais recongeler un produit décongelé.
Pas de cuisson au micro-ondes
Réchauffage des plats préparés (industriel) autorisé

- **Hygiene**
  - 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 vinaigreblanc à raison d'1/2 verre pour 1 litre d'eau
  - Laver soigneusement les fruits et les légumes selon le protocole ci dessus
  - Ne pas boire directement à la canette ou à la bouteille
  - La restauration rapide ou en extérieur peut être autorisée avec consommation rapidement sans réchauffer.
  - Respecter les Dates Limites de Consommation des aliments (= DLC)
  - Noter la date d'ouverture et respecter les durées de conservation