

Recommandations sur l'alimentation en période d'aplasie

Patients traités en oncologie 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 entraîner 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** :

Attention : Si votre enfant est inclus dans un protocole « RAPIDCOJEC », ces règles seront à appliquer dès le début de la chimiothérapie et jusqu'à la chirurgie quel que soit le nombre de polynucléaires **neutrophiles**

2 – Objectif

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...)

Recommandations sur l'alimentation en période d'aplasie

Patients traités en oncologie pédiatrique

Toutefois, si l'aplasie fébrile survient, ne culpabilisez pas, elle peut être provoquée par d'autres facteurs que l'alimentation.

Hors période d'aplasie, il n'y a aucune restriction alimentaire, l'organisme étant capable de se défendre seul. (Sauf protocole « RAPIDCOJEC »)

3 – Réalisation pratique

- Interdiction de certains aliments ou préparations :
 - Lait cru, laitage au lait cru et fromage au lait cru et/ou ceux 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, œufs 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
 - Œufs crus ou insuffisamment cuits : à la coque, mollet, pochés, au plat, brouillés
 - Préparations « maison » à base d'œuf cru (ex : mousse au chocolat, île flottante, Tiramisu, mayonnaise...)
 - 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), 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

Recommandations sur l'alimentation en période d'aplasie

Patients traités en oncologie pédiatrique

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

• 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
- 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