Vivre en toute sécurité après transplantation de cellules souches

azdelta

Contenu

1. Évitez toute exp. aux microbes ambiants 3
2. Personnes de l'entourage imméd. recevant un vaccin vivant atténué 6
3. Sexualité 6
4. Animaux de compagnie 7
5. L'eau et les autres boissons 8
6. L'alimentation 9
7. Les voyages 11

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

Vous venez de subir une transplantation de cellules souches et il est donc impératif que vous respectiez une série de consignes. Ce dépliant vous indiquera de quelle manière vous pouvez contribuer au bon déroulement de votre convalescence une fois que vous aurez quitté l'hôpital.
Nous vous souhaitons d'ores et déjà une bonne guérison.

Les médecins et l'équipe de l'unité d'isolement.

1 Évitez toute exposition aux microbes ambiants

Contact direct

Au cours des **6 premiers mois** qui suivent la transplantation de cellules souches (voire plus longtemps si nécessaire) : vous devez vous laver les mains régulièrement et soigneusement, à l'eau et au savon, ou – si vos mains ne sont pas visiblement sales – les désinfecter à l'alcool dénaturé :

- avant de **manger ou de préparer** le repas ;
- après avoir changé **un lange**. En fait, il est même préférable que cette tâche ne soit pas effectuée par les patients ayant subi une greffe de cellules souches ;
- après avoir touché des **plantes ou des saletés** ;
- après chaque passage aux **toilettes** ;
- après avoir touché un **animal** ;
- après être entré en contact avec des **fluides corporels ou des secrétions** d'autres personnes, ou encore avec des objets qui pourraient eux-mêmes avoir été en contact avec ces fluides ou secrétions ;
- après vous être rendu à **l'extérieur** ;
- après avoir retiré vos **gants** ;

- après avoir rassemblé les **poubelles** ou les avoir déposées à l'extérieur. En fait, il est même préférable que cette tâche ne soit pas effectuée par les patients ayant subi une greffe de cellules souches ;
- avant de toucher un **cathéter ou une plaie** ainsi qu'après la manipulation.

En cas d'apparition de nouvelles plaies, il est important de les soigner et de les désinfecter immédiatement. Gardez la plaie correctement couverte jusqu'à sa guérison complète.

Exposition via les voies respiratoires

Virus respiratoires

- Évitez de vous **toucher les yeux, le nez et la bouche** sauf si vous venez de vous laver/désinfecter les mains.
- **Évitez tout contact rapproché** avec les personnes atteintes d'une **infection** des voies respiratoires. Si c'est impossible, veillez à vous laver soigneusement les mains au préalable et à ce que la personne infectée fasse de même. Cette dernière doit également porter un masque chirurgical ou tout au moins se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable lorsqu'elle éternue ou tousse. Si aucun mouchoir jetable n'est à portée de main à ce moment-là, il est préférable qu'elle éternue/tousse en se protégeant la bouche et le nez avec la manche. En tant que patient, vous pouvez porter un masque chirurgical pour vous protéger.
- Si vous êtes passé par **un endroit fort fréquenté** (magasin, ascenseur, etc.), **portez un masque chirurgical** pour vous protéger et veillez à vous laver les mains suffisamment avec du savon.
- Les personnes atteintes d'une infection des voies respiratoires ou d'un refroidissement et qui viennent **rendre visite à l'hôpital** ne sont pas autorisées à pénétrer dans la chambre d'un patient ayant subi une greffe de cellules souches.

Champignons, parasites et bactéries provenant d'un contact avec la terre, les plantes ou leurs aérosols

Au cours des **6 premiers mois** qui suivent la transplantation de cellules souches (voire plus longtemps si nécessaire) :

- il est préférable que **vous ne jardiniez pas** pour éviter tout contact avec la terre, les plantes ou leurs aérosols. Si vous ne pouvez pas faire autrement, portez des gants pour éviter de vous blesser, ainsi qu'un masque.
- **Évitez les chantiers de construction**.

Tuberculose (TBC)

Travailler dans le secteur des soins de santé, une prison ou une maison d'accueil peut accroître le risque de TBC. Les tâches concrètes qu'un patient ayant subi une greffe de cellules souches est amené à accomplir dans ce genre d'endroit doivent dès lors être discutées et évaluées en concertation avec l'hématologue traitant.

Infections transmises par les animaux

Si le travail implique un contact avec des animaux, il existe un risque accru de toxoplasmose, de coxiellose, de brucellose ou d'autres affections.
Il est recommandé d'éviter ce genre de travail durant les 6 premiers mois qui suivent la transplantation de cellules souches (voire plus longtemps si nécessaire).

2 Personnes de l'entourage immédiat recevant un vaccin vivant atténué

- Les vaccins recommandés peuvent être administrés.
- Si l'on a le choix entre un vaccin vivant atténué et un vaccin inactivé, il y a lieu de toujours privilégier ce dernier.
- **Rotavirus** : n'entrez pas en contact avec des enfants ayant été vaccinés contre le rotavirus au cours des 4 dernières semaines. Si vous ne pouvez pas faire autrement, lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
- **Varicelle-zona** : évitez tout contact avec les personnes développant une éruption cutanée post-vaccinale.
- **Rougeole-oreillons-rubéole** : évitez tout contact avec les personnes fiévreuses ou développant une éruption cutanée post-vaccinale.

3 Sexualité

- En cas de partenaires multiples, utilisez un préservatif.
- Si vous avez un partenaire fixe, vous ne devez utiliser un préservatif que si ce partenaire est atteint d'une affection sexuellement transmissible.
- Patients ayant subi une transplantation de cellules souches et présentant une résistance exceptionnellement réduite aux microbes : il est préférable que vous évitiez toute exposition des muqueuses aux fluides corporels de votre/vos partenaire(s).
- Consultez la brochure 'Contact physique et sexualité' pendant votre traitement hématologique'.

4 Animaux de compagnie

Infections transmises par les animaux domestiques

- En principe, vous ne devez pas éloigner vos **animaux de compagnie** ; par contre, c'est bel et bien le cas des reptiles (risque de salmonellose), des poules et canards (salmonellose et campylobacter) et des animaux exotiques.
- Il est préférable que vous n'adoptiez pas/ne preniez pas en pension des animaux malades, jeunes (chatons de moins de 6 mois), abandonnés ou errants.
- Évitez tout contact direct avec les animaux de compagnie, surtout s'ils sont malades.
- Soyez vigilant et attentif à la **santé de votre animal** de compagnie. Si nécessaire, consultez immédiatement le vétérinaire. N'oubliez pas les recommandations de vaccination de vos animaux, sauf s'il s'agit de vaccins vivants.
- Achetez de la nourriture commerciale **de qualité supérieure** pour votre animal de compagnie. Si vous lui donnez un autre type de nourriture, elle doit être bien cuite. Les produits laitiers doivent être pasteurisés. Veillez à ce que votre animal ne boive pas l'eau des toilettes. Et assurez-vous qu'il ne puisse accéder au contenu de votre poubelle et qu'il n'entre pas en contact avec les déjections d'autres animaux.
- Si vous avez subi une transplantation de cellules souches, vous devez éviter tout contact avec **les déjections animales** (risques de salmonellose, cryptosporidose, toxoplasmose, campylobactériose, ainsi que Mycobacterium avium et Histoplasma camsulatum chez les oiseaux).
- Lorsque vous avez touché **la cage ou le panier** de votre animal, lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon. Laissez de préférence quelqu'un d'autre se charger du nettoyage des cages et des paniers. Veillez à ce que cette opération soit répétée régulièrement.
- Laissez aussi de préférence **le nettoyage** d'un aquarium à une tierce personne (risque de Mycobacterium marinum).

Prévention de la toxoplasmose

- Vous ne pouvez pas manger de **viande insuffisamment cuite**.
- N'utilisez **que des produits laitiers pasteurisés** (voir la brochure 'Alimentation en cas de maladies hématologiques').
- Évitez de préférence tout contact avec **les déjections des chats**. Vous ne devez pas mettre les chats à la porte.

- ne disposez pas la litière du chat dans la pièce où vous mangez/préparez les repas ;
- demandez à quelqu'un d'autre de nettoyer quotidiennement le bac à litière. Évitez de le faire vous-même. La personne qui s'en charge doit se laver soigneusement les mains quand elle a terminé ;
- gardez votre chat à l'intérieur ;
- n'adoptez pas de chats étrangers ;
- achetez de la nourriture du commerce pour votre chat ou assurez-vous que les aliments que vous lui donnez sont suffisamment cuits ;
- recouvrez le bac à sable des enfants s'il n'est pas utilisé.

5 L'eau et les autres boissons

- Évitez de patauger ou de nager dans une rivière, un étang ou un ruisseau ... (risque de Cryptosporidium, Escherichia coli, etc.).
- Ne buvez pas d'eau provenant d'une fontaine à eau ni d'eau de citerne.
- Voir la brochure 'Alimentation en cas de maladies hématologiques'.

6 L'alimentation

Principes de base

- Dans le cadre de ces recommandations, il convient toujours d'établir la balance entre les avantages et les inconvénients de la prévention des infections (manger moins, baisse de la qualité de vie).
- En tout état de cause, les consignes générales de sécurité alimentaire qui prévalent pour l'ensemble de la population doivent être respectées.
- Voir la brochure 'Alimentation en cas de maladies hématologiques'.

La sécurité alimentaire - consignes générales pour tous

- Travaillez la viande crue (ou le poisson, ou la volaille) sur **une surface séparée**. Ces aliments crus ne peuvent pas entrer en contact avec d'autres aliments. Une fois qu'ils sont prêts et avant de préparer d'autres produits, vous devez vous laver soigneusement les mains à l'eau chaude et au savon. Les ustensiles de cuisine (y compris la planche à découper) qui sont entrés en contact avec la viande/le poisson/la volaille cru(e) doivent être lavés minutieusement au savon, puis séchés.
- Veillez à ce que les armoires, les surfaces, le réfrigérateur, le congélateur, les serviettes, les éponges et les autres ustensiles de cuisine restent **propres**. Utilisez chaque jour un essuie de vaisselle propre et une nouvel essuie-mains.
- **Rincez minutieusement** tous les produits frais à l'eau courante.
- Veillez à ce que la viande/le poisson/la volaille soit **bien cuit(e) à cœur**. Utilisez éventuellement un thermomètre spécial pour contrôler la température interne de la viande. Cette température peut différer suivant les divers types de viande.
- **Lavez-vous régulièrement les mains** à l'eau et au savon ou désinfectez-les à l'alcool si elles ne sont pas visiblement

sales.

Consignes supplémentaires pour les patients ayant subi une transplantation de cellules souches

Une adaptation de l'alimentation (voir « Alimentation en cas de maladies hématologiques ») est recommandée. Elle combine un apport nutritionnel suffisant et une bonne qualité de vie avec la prévention des infections. Cette adaptation alimentaire est conseillée pendant au moins 3 mois après la transplantation de cellules souches, ou plus longtemps si nécessaire. Le moment approprié pour arrêter cette adaptation est déterminé par l'hématologue traitant.

Restez vigilant

Il est essentiel que vous consultiez un médecin ou que vous alliez aux urgences dès que vous notez un trouble quelconque – et ce, jusqu'à la fin de votre vie.
Certains symptômes à première vue banals (anorexie, somnolence, fatigue, fièvre,...) peuvent avoir des conséquences graves, voire fatales – y compris plusieurs années après la transplantation.
C'est surtout le cas après une greffe de cellules souches allogènes (provenant d'un donneur).

7 Les voyages

- Lorsque vous êtes en voyage, vous devez contacter immédiatement l'équipe de transplantation en cas de **maladie**.
- Les voyages vers **les pays en voie de développement** sont déconseillés pendant minimum 6 à 12 mois après une transplantation de cellules souches allogènes, et pendant minimum 3 à 6 mois après une transplantation de cellules souches autologues.
- **Limitez le risque d'infection** :

- demandez des informations de santé détaillées concernant votre pays/région de destination ;

- ne partez pas à l'aventure ;

- en règle générale, les voyages en avion sont sûrs mais il peut arriver qu'ils donnent lieu à des transmissions d'infections via les voies respiratoires ;

- en règle générale, les croisières sont sûres mais il peut arriver qu'elles donnent lieu à des transmissions d'infections intestinales ou à légionnelles. Veillez à bien vous laver les mains à l'eau et au savon ;

- les principes de sécurité alimentaire sont extrêmement importants dans les pays en voie de développement : référez-vous aux recommandations relatives aux boissons et aux aliments dans la brochure traitant de l'alimentation pauvre en germes ;

- faites vérifier à temps les vaccins dont vous avez besoin.

Contact

Sécrétariat du service
d'hématologie
t 051 23 73 22
e secr.hematologie@azdelta.be

www.azdelta.be/fr

Source; le département hématologique

Médecins

Dr. Dries Deeren
Dr. Lien Deleu
Dr. Caressa Meert
Dr. Rutger Callens
Dr. Jan Brijs

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5085-FR **Cette brochure est revisée le 25/03/2026**