

# Alimentation moyennement pauvre en germes



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

# Contenu

1. Pourquoi une alimentation pauvre en germes?  
3
2. Consignes générales 4
3. Emporter à l'hôpital un repas préparé à domicile 6
4. Quels sont les aliments autorisés et interdits?  
8

© AZ Delta  
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Cher patient,

Les aliments contiennent toujours une multitude de bactéries, de moisissures et de levures. Lorsqu'elles y sont exposées, les personnes dont le système immunitaire est normal n'en tombent pas malades. Une alimentation pauvre en germes est composée d'aliments présentant la teneur la plus faible possible en organismes pathogènes. Cette alimentation est prescrite lorsque votre immunité (résistance) est déprimée.

En raison du risque accru d'infection, des exigences strictes doivent être fixées pour votre nourriture. Le but d'une alimentation pauvre en germes est de réduire le risque de contact avec les bactéries présentes dans les aliments et l'environnement. Cette alimentation doit être scrupuleusement respectée jusqu'à ce que le fonctionnement du système immunitaire s'améliore.

Cette brochure explicative vous donnera de plus amples renseignements sur le sujet. Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous les poser.

L'équipe du service d'hématologie

# 1 Pourquoi une alimentation pauvre en germes?

Les transplantations de cellules souches ainsi que certaines chimiothérapies réduisent l'immunité de l'organisme. Ce phénomène est dû à la chute drastique du nombre de globules blancs (leucocytes), laquelle peut endommager la paroi intestinale en permettant ainsi aux bactéries de pénétrer plus facilement dans la circulation sanguine. Le but d'une alimentation pauvre en germes consiste à éviter les intoxications alimentaires.



## Consignes générales

### Hygiène

Il est important d'agir en respectant les consignes d'hygiène de manière à éviter l'intrusion inutile d'organismes pathogènes. Les mesures d'hygiène suivantes peuvent être mises en œuvre.

- Préparez les repas dans un environnement hygiénique.
- Lavez-vous soigneusement les mains lorsque vous préparez de la nourriture ainsi qu'avant de manger. C'est tout particulièrement important après avoir touché de la viande crue, de la volaille, des œufs et du poisson. Technique de lavage : lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon puis séchez-les avec de l'essuie-tout.
- Les ustensiles de cuisine qui sont entrés en contact avec de la viande crue, de la volaille, du poisson ou des œufs doivent être nettoyés.
- N'utilisez que des récipients et des ustensiles de cuisine impeccables et bien entretenus.
- Utilisez des couverts propres.
- N'utilisez pas de planche à découper ni de cuillers en bois, privilégiez plutôt les modèles en plastique, en métal ou en verre.
- Utilisez le lave-vaisselle ou utilisez de l'eau chaude et du détergent.
- Utilisez un essuie-vaisselle propre pour chaque récipient et ainsi que des serviettes de cuisine propres.
- Une fois que le repas est prêt, mangez le plus vite possible.
- Ne consommez pas les restes.

### Conservation de la nourriture

- Contrôlez toujours la date de péremption. N'utilisez pas de denrées alimentaires dont la date de péremption a expiré.
- Utilisez toujours des produits de bonne qualité (évitez absolument les aliments moisissus ou dont certaines parties sont avariées). Rangez immédiatement les aliments achetés au réfrigérateur, au congélateur ou dans l'armoire.

- Conservez les emballages ouverts et les repas préparés au réfrigérateur et consommez-les le plus rapidement possible. Laissez refroidir les repas préparés et évitez de laisser trop longtemps les emballages ouverts dans le réfrigérateur (voir ci-dessous la rubrique traitant des délais de conservation des aliments pauvres en germes).
- Les produits crus et les repas déjà préparés doivent être conservés séparément.
- Notez immédiatement sur l'emballage la date à laquelle vous l'avez ouvert.
- Veillez à ce que le réfrigérateur et le congélateur restent propres, éliminez les produits arrivés à péremption.
- La température du réfrigérateur doit être comprise entre 4°C et 7°C.
- Décongelez les aliments congelés au réfrigérateur ou au four à micro-ondes; ne les laissez jamais dégeler à température ambiante. L'eau issue de la décongélation doit être recueillie et jetée parce qu'elle contient énormément de bactéries.
- Les repas ou produits réchauffés doivent l'être à cœur.
- La nourriture en conserves ou en bocaux peut être utilisée en toute sécurité si la boîte ou le verre n'est pas endommagé(e).

## Délais de conservation des aliments pauvres en germes

### Généralités

- Remettez le plus rapidement possible au réfrigérateur les aliments qui doivent y être rangés.
- Couvrez la nourriture, y compris au réfrigérateur.
- Ne mangez pas de restes réchauffés.
- Ne recongelez pas les produits qui ont été décongelés.

!!! Règle générale : moins la nourriture est conservée longtemps, mieux cela vaut !

<b>Délais de conservation des emballages ouverts ou des produits sans date de conservabilité</b>	<b>Au réfrigérateur (4°C, max. 7°C)</b>	<b>Au congélateur (min. -18°C)</b>
Produits laitiers ouverts	3 jours	/
Jus de fruits ouverts	3 jours	/
Boissons rafraîchissantes ouvertes	1 semaine	/
Bloc de fromage, fromage à tartiner	7 jours	2 mois
Fromage en tranches, fromage râpé	3 jours	/
Viande (types autorisés)	3 jours	1 mois
Potages et sauces préparés Portez à ébullition 5 minutes au moins avant d'utiliser le potage ou la sauce.	2 jours	3 mois

- Les en-cas sucrés et épicés qui ne sont pas emballés en portions individuelles peuvent être conservés au maximum 1 semaine dans une boîte en fer blanc fermée.
- Pour le beurre, les garnitures tartinables, les sauces prêtes à l'emploi (ketchup, mayonnaise,...),... choisissez toujours le plus petit conditionnement possible. Remettez ces produits le plus rapidement possible au réfrigérateur et utilisez à chaque fois des couverts propres pour vous servir.
- Ne conservez pas le pain plus de 2 semaines au congélateur.

## 3 Emporter à l'hôpital un repas préparé à domicile

**La préparation, le refroidissement, le transport et le réchauffement des aliments doivent se faire conformément aux directives HACCP !!**

(HACCP : Hazard Analysis Critical Control Points : exigences fixées en matière d'hygiène pour la préparation, le service et la mise à disposition de produits alimentaires)

## Consignes de préparation des repas chauds à domicile

### Consignes générales

- Lavez-vous les mains systématiquement avant de manipuler de la nourriture.
- Séchez-vous convenablement les mains avec une serviette que vous remplacerez quotidiennement ou à l'aide de serviettes jetables en papier.
- Utilisez des ustensiles de cuisine propres, en verre, en plastique ou en métal. N'utilisez pas de bois.
- Veillez à une séparation stricte entre les produits crus et la nourriture préparée.
- Utilisez de préférence des aliments provenant d'un emballage intact et non endommagé.
- Contrôlez la date de conservabilité ultime. Ne consommez pas d'aliments dont la date de conservabilité est dépassée.

### La préparation

- Le repas doit être préparé le jour où il sera consommé.
- À domicile, le repas doit être bien cuit. Il est exclu d'envisager de terminer la cuisson au micro-ondes.
- Tous les aliments doivent être cuits pendant suffisamment longtemps. Veillez en particulier à ce que la viande, la volaille, le poisson et les légumes soient bien cuits à cœur. La température au cœur de l'aliment doit avoir atteint 100°C.

### Consignes de refroidissement des repas chauds à domicile.

- Les repas préparés doivent être refroidis dans l'heure jusqu'à la température de réfrigération (entre 4 et 7°C), par exemple en plongeant le repas dans un récipient rempli d'eau froide.
- Couvrez la nourriture rangée au réfrigérateur.

### **Transport du repas jusqu'à l'hôpital**

- Le repas doit être maintenu au froid pendant son transport, par exemple dans un sac isotherme ou entre des blocs de réfrigération.
- Une fois à l'hôpital, le repas doit être rangé immédiatement au réfrigérateur.

### **Réchauffement du repas à l'hôpital**

- Réchauffez le repas jusqu'à la température de cuisson.
- Mélangez bien les aliments après le réchauffement initial. Au micro-ondes, la chaleur ne se répartit pas uniformément.
- Réchauffez à nouveau les aliments que vous venez de remuer jusqu'à la température de cuisson.
- Consommez le repas le plus rapidement possible après l'avoir réchauffé.

La durée et la température de réchauffement dépendent de la puissance du micro-ondes, du volume de la nourriture,...

# 4

## **Quels sont les aliments autorisés et interdits?**

Une alimentation moyennement pauvre en germes fixe des impératifs moins sévères qu'une alimentation strictement pauvre en germes. Mais cela reste indispensable de cuire parfaitement la viande, la volaille et le poisson. Il est également important de ne consommer que des fruits et légumes non abîmés. Mieux vaut aussi les laver soigneusement et en enlever une pelure épaisse. Les aromates et condiments seront idéalement ajoutés aux mets avant cuisson et réchauffés en même temps. Par ailleurs, il est essentiel de choisir des emballages récents et de ne pas conserver les produits trop longtemps. Les consignes générales ci-dessous énumèrent les points les plus importants auxquels prêter attention dans le cadre d'une alimentation moyennement pauvre en germes.



## Généralités

- Évitez le jus de pamplemousse et les boissons contenant de la quinine (tonic, bitter lemon,...).
- Évitez les œufs crus.
- Évitez les fromages persillés.
- Quel que soit votre mode de cuisson (étuvée, braisage, grillade), veillez à ce que les produits crus comme la viande, le poisson et la volaille soient chauffés à cœur. Le barbecue est autorisé pour autant que vous mettiez tout le soin voulu à cuire votre viande, votre volaille et votre poisson.
- Donnez la priorité au lait pasteurisé.
- Restez vigilant à l'hygiène si vous fréquentez les bars à salades et les buffets en self-service ou si vous prenez un repas à emporter...

## Boissons

Autorisées	Non autorisées
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau (minérale) en bouteille, eau du robinet (*)</li> <li>• Potage instantané (avec ajout d'eau bouillante)</li> <li>• Pils, vin blanc, vin rouge, champagne, cava,...</li> <li>• Bière</li> <li>• Milkshake</li> <li>• Jus de fruits</li> <li>• Boisson rafraîchissante</li> <li>• Limonade à base de sirop</li> <li>• Thé, café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau de puits</li> <li>• Boissons à base d'œufs crus (advocaat)</li> <li>• Jus de pamplemousse</li> <li>• Boissons à la quinine (tonic, bitter lemon...) =&gt; vérifiez la liste des ingrédients</li> </ul>

- (\*) Utilisez de préférence l'eau du robinet pour la préparation de boissons chaudes (café, thé, potage,...).
- Utilisez de préférence des petits conditionnements.
- Une fois ouvertes, toutes les boissons doivent être conservées au réfrigérateur.

- Les jus de fruits et la limonade peuvent être consommés au plus tard jusque 3 jours après leur ouverture. Les boissons rafraîchissantes peuvent être consommées au plus tard jusque 1 semaine après leur ouverture.
- Les limonades à base de sirop peuvent être utilisées au plus tard pendant 1 mois.
- Seuls les sachets jetables sont autorisés pour la fabrication de glaçons. Les glaçons peuvent être conservés au maximum 1 semaine au congélateur.

## Potages

### **Autorisés**

- Potage conditionné en portions individuelles (Minute-Soupe, Cup-a-soup)
  - Les soupes que l'on prépare soi-même doivent être utilisées en portions ou être consommées immédiatement dans leur totalité.
  - Condiments et aromates
- Les grands emballages de soupe en poudre peuvent être utilisés jusque 1 mois après leur ouverture. La poudre doit être conservée dans une boîte hermétique.

## Pain et succédanés

<b>Autorisés</b>	<b>Non autorisés</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petits pains, y compris ceux confectionnés maison (pain blanc, pain gris, pain complet...)</li> <li>• Gâteaux et viennoiseries</li> <li>• Pain rôti, biscotte, pain d'épices</li> <li>• Toutes les céréales préemballées</li> <li>• Cornflakes, muesli et céréales préemballées pour petit-déjeuner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pistolets et petits pains garnis de viande crue ou semi-cuite (américain, hachis, hachis préparé,...)</li> </ul>

## Pommes de terre, riz et pâtes

<b>Autorisés</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes de terre bouillies et frites</li> <li>• Purée de pommes de terre</li> <li>• Pommes de terre condimentées aux herbes (persil, thym, basilic...)</li> <li>• Pommes de terre grenailles</li> <li>• Frites et croquettes de pommes de terre frites dans de l'huile ou de la graisse de friture fraîche (à remplacer après 6 cycles environ)</li> <li>• Riz et riz complet</li> <li>• Pâtes (macaroni, spaghetti, lasagne,...)</li> <li>• Pizza</li> </ul>

## Légumes

<b>Autorisés</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les légumes cuits</li> <li>• Tomates pochées, pelées</li> <li>• Légumes en conserves ou en bocaux individuels</li> <li>• Légumes crus (concombre, carotte, tomate, salade) pour autant qu'ils aient été soigneusement lavés et/ou pelés</li> <li>• Oignons/ail (de préférence cuits/mijotés)</li> </ul>

## Fruits

<b>Autorisés</b>	<b>Non autorisés</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits frais pour autant qu'ils soient lavés et/ou pelés</li> <li>• Fruits à noyaux : découper largement la chair entourant le noyau</li> <li>• Salade de fruits frais achetés et jus de fruits pressés achetés</li> <li>• Fruits secs (raisins secs, de Corinthe...)</li> <li>• Fruits en conserves ou en bocaux</li> <li>• Compote de pommes et de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pamplemousse et jus de pamplemousse (ils ont un effet négatif sur un grand nombre de médicaments)</li> <li>• Fruits abîmés</li> </ul>

## Viande, produits à base de viande, poisson, œufs et produits de substitution

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les viandes, les poissons et les volailles bien cuit(e)s à cœur</li> <li>• Les succédanés de viande à base de soja</li> <li>• Burgers végétariens</li> <li>• Produits à base de viande tels que jambon cuit, filet de poulet, pâté-crème,...</li> <li>• Œufs durs ou bien cuits, œufs brouillés (le jaune doit être entièrement coagulé)</li> <li>• Salades de viande et de poisson (avec mayonnaise autorisée)</li> <li>• Conserves de poisson</li> <li>• Escabèche ou produits assimilés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande, volaille et poisson crus ou demi-cuits...</li> <li>• Produits (demi-)crus ou fumés à base de viande tels que rosbif, fricandeau, foie, saucisson de bœuf cru, filet américain, jambon cru (fumé), saucisse sèche, salami...</li> <li>• Poisson fumé, notamment saumon, elbot, maquereau...</li> <li>• Sushis (roulades de riz au poisson cru)</li> <li>• Œufs crus ou insuffisamment cuits</li> <li>• Œufs brouillés insuffisamment cuits</li> <li>• Produits auxquels ont été ajoutés des œufs crus</li> <li>• Quorn, tempe</li> <li>• Coquillages et crustacés crus et préparés (huîtres, couteaux, moules, crevettes, scampis)</li> </ul>

## Lait et produits laitiers

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait pasteurisé (suppression des bactéries par chauffage à 70°C) ou stérilisé (suppression des bactéries par chauffage au-delà de 100°C), babeurre, lait chocolaté, crème</li> <li>• Yaourt (aux fruits)</li> <li>• Crème glacée</li> <li>• Pudding et bouillie</li> <li>• Glace à l'italienne, milkshake</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait cru, non pasteurisé (lait frais, lait de jument,...)</li> <li>• Probiotiques (vifit, yakult, actimel, activia,...)</li> </ul>

## Fromages

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages à pâte dure (Cheddar, Gouda, parmesan, feta, emmental...), fromages au cumin (cumin = épice au léger goût de noix)</li> <li>• Fromages à tartiner</li> <li>• Fromages frais</li> <li>• Fromages à pâte molle (fromage blanc, fromage à la crème, ricotta, mozzarella, fromage de chèvre...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages au lait cru : voir l'emballage (indication « au lait cru » ou « gemaakt van rauwe melk »)</li> <li>• Variétés de fromages français (brie, camembert,...)</li> <li>• Fromages persillés (bleus, gorgonzola, roquefort...)</li> </ul>

## Matières grasses

<b>Autorisées</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toutes les matières grasses, de préférence en petits conditionnements (250 g)</li><li>• Tous les types d'huile</li></ul>

## Autres garnitures

<b>Autorisées</b>	<b>Non autorisées</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Garnitures sucrées (confiture, granulés de sucre ou vermicelles de chocolat, pain d'épices, miel,...)</li><li>• Choco (pâte au chocolat blanc, chocolat au lait, chocolat noir) - type Nutella</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Miel frais en provenance directe de l'apiculteur</li></ul>

## Herbes, épices et sauces

<b>Autorisées</b>	<b>Non autorisées</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toutes les herbes et épices fraîches et séchées</li><li>• À ajouter idéalement à la préparation avant la cuisson</li><li>• Sauces (ketchup, pickles, moutarde,...)</li><li>• Mayonnaise prête à l'emploi</li><li>• Petits oignons, cornichons...</li><li>• Poivre, sel ou noix de muscade (à ajouter de préférence avant la cuisson)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les préparations-maison de sauces froides à base d'œufs (mayonnaise, p.ex.)</li></ul>



## Divers

Les aliments suivants sont autorisés dans un régime alimentaire moyennement pauvre en germes à la condition qu'ils soient récents et qu'ils n'aient pas été conservés trop longtemps.

### **Autorisés**

- Bonbons, chocolat
- Noix
- Chips et biscuits salés en paquets
- Olives
- Cake et tarte
- En-cas bien chauds (crêpe, omelette, croquette...)
- Biscuits secs et pâtisseries emballés (spéculoos, gaufre au sucre, cake...)
- Biscuits fourrés (crème, pudding ou chocolat)
- Sucre, popcorn, pralines (\*)
- Mets congelés

(\*) excepté les pralines fourrées à la crème, en raison de la présence potentielle d'œufs crus.

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

20 horizontal dotted lines for writing.

# Contact

**Service de diététique**

**CAMPUS BRUGSESTEENWEG**

**e [dietisten.brug@azdelta.be](mailto:dietisten.brug@azdelta.be)**

**CAMPUS WESTLAAN**

**e [dietisten.west@azdelta.be](mailto:dietisten.west@azdelta.be)**

**CAMPUS WILGENSTRAAT**

**e [dietisten.wilg@azdelta.be](mailto:dietisten.wilg@azdelta.be)**

**CAMPUS DE MENIN**

**e [dietisten.menen@azdelta.be](mailto:dietisten.menen@azdelta.be)**

**CAMPUS TORHOUT**

**e [dietisten.torhout@azdelta.be](mailto:dietisten.torhout@azdelta.be)**

**[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)**

*Source : informations du service de diététique,*

*29 octobre 2018*