

CONSEILS POST ALLOGREFFE

Pour limiter les risques de contamination d'origine alimentaire, il est important que vous respectiez certaines règles d'hygiène. Ces consignes concernent le choix, la préparation des aliments et la manipulation de la vaisselle.

Vous devez suivre ces conseils jusqu'à J 100 de l'allogreffe.

Votre médecin greffeur pourra vous demander de poursuivre ces recommandations au-delà, selon l'évolution de votre immunité.

Pendant cette période vous pouvez soit nous contacter par téléphone, soit voir un diététicien lors de votre visite en Hôpital de Jour. Il suffit dans ce cas d'en faire la demande avant votre rendez-vous.

LES CONSEILS GENERAUX :

LES MAINS PROPRES :

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant et pendant la préparation des repas, ainsi qu'avant la prise des repas.



REFRIGERER CORRECTEMENT :

- Mettez les aliments au réfrigérateur le plus rapidement possible.
- Emballez les aliments avant stockage.
- Assurez-vous que la température du réfrigérateur soit entre 0 et 4°C et celle du congélateur à - 18°C.



SEPARER LE CRU & LE CUIT :

- Ne mettez pas en contact les aliments crus avec les aliments cuits et prêts à la consommation.
- Servez-vous d'une planche à découper pour la viande et les poissons et d'une autre pour les produits cuits et les légumes propres.
- Ne pas acheter la charcuterie et les fromages à la coupe.
- Ne pas utiliser de planche à découper en bois.



LES CONSEILS GENERAUX (suite) :

LES COURSES & CONSERVATION DES ALIMENTS :

- Achetez les produits frais et surgelés en dernier et les transporter dans un sac isotherme.
- Assurez-vous du bon état de l'emballage des aliments ainsi que le respect des conditions de conservation.
- Ne consommez pas les aliments après leur DDM (date de durabilité moyenne) ou DLC (date limite de consommation).
- Consommez des produits surgelés uniquement à cuire. (Ne jamais décongeler à température ambiante !).
- Tous les aliments en conserve ou UHT (longue conservation) sont autorisés.
- Lavez les boîtes de conserves à l'eau savonneuse avant ouverture.
- Conservez les produits bien fermés en respectant les conditions de conservation.
- Stockez les produits d'épicerie dans des endroits propres et secs.
- Consommez les plats chauds rapidement après cuisson.
- Conservez les restes au réfrigérateur et consommez-les dans les 24 heures après les avoir réchauffés.



LES MODES DE CUISSON :

- Tous les modes de cuisson (à l'eau, au four, à la vapeur, au four à micro-ondes...) sont autorisés pour cuire ou réchauffer.

LA CUISSON AU BARBECUE :

- Faites bien cuire la viande à cœur.
- N'utilisez pas les plats et instruments qui ont servi à découper et transporter la viande crue pour la servir une fois cuite.
- Nettoyez les grilles de cuisson et les bacs de récupération des graisses soigneusement après chaque utilisation et les stocker dans un endroit propre.
- Ne pas manipuler le charbon vous-même.



LES FRUITS & LES LEGUMES :

- Lavez-les bien systématiquement à l'eau potable avant consommation.
- Faites tremper les fruits et légumes mangés crus dans une eau vinaigrée (1/2 verre de vinaigre d'alcool dans 1 litre d'eau) puis les rincer à l'eau potable.



RESTAURANT :

- Restez vigilant sur l'hygiène.
 - Vous pouvez consulter l'application disponible sur le site : <https://www.alim-confiance.gouv.fr/>
Les restaurants conseillés sont ceux ayant reçu un avis « satisfaisant » ou « très satisfaisant ».
- ☹️ ☹️ 😊 😊
- Lorsque vous y aller, préférez les **aliments bien cuits** en tenant compte de la liste des aliments déconseillés.

NETTOYAGE & VAISSELLE :

- Veillez à la propreté de la cuisine, notamment du réfrigérateur, les placards où sont rangés la vaisselle et le matériel de cuisine.
- Lavez la vaisselle en machine ou à la main.
- Rangez-les dans un endroit propre après les avoir séchés avec un torchon propre.



LES ALIMENTS INTERDITS JUSQU'À L'ARRÊT DES IMMUNOSUPPRESSEURS :

Certains aliments peuvent changer la concentration des traitements immunosuppresseurs (Neoral Ciclosporine, Prograf...) dans votre corps. **Vous ne devez pas les consommer** tant que vous prenez ces traitements.

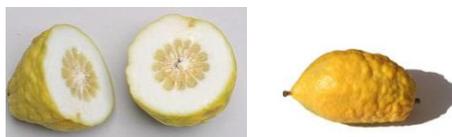
LE PAMPLEMOUSSE :

- Le jus de pamplemousse, le fruit entier et toutes les préparations contenant du pamplemousse (ex : Orangina®, Schweppes agrum®).



LE CEDRAT :

- Le cédrat est rarement utilisé frais. Il est surtout vendu confit, en confiture, en liqueur et il est utilisé en pâtisserie et en confiserie.



LE MILLEPERTUIS (ou fleur de Saint Jean):

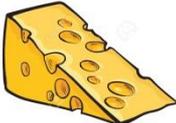
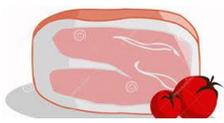
- Le millepertuis est connu et utilisé en médecine populaire, notamment en tisane.



SURVEILLANCE DU POIDS / ACTIVITE PHYSIQUE

- Surveillez votre poids grâce à une pesée régulière 1 à 2 fois par semaine.
- Signalez toute perte de poids à votre médecin ou au diététicien.
- Poursuivez une activité physique régulière (associée à une alimentation équilibrée et variée) car elle contribue à améliorer votre forme et à maintenir la masse musculaire. L'activité physique correspond à tout mouvement de la vie quotidienne, elle ne se réduit donc pas à l'activité sportive.



ALIMENTS	A PREFERER	A EVITER
Lait, laitages et assimilés 	<ul style="list-style-type: none"> Lait stérilisé, pasteurisé Laitages, desserts lactés, industriels au lait pasteurisé ou stérilisé Lait en poudre Desserts au soja industriels pasteurisés ou stérilisés 	<ul style="list-style-type: none"> Lait cru, micro-filtré, thermisé Laitages, desserts lactés, au lait cru et laitages maison
<p><i>Le lait se conserve 48 h au réfrigérateur après ouverture.</i></p>		
Fromages 	<ul style="list-style-type: none"> Fromages au lait pasteurisé emballés Fromage râpé au lait pasteurisé Fromages à moisissures externes au lait pasteurisé après retrait de la croûte (<i>Brie, camembert, Chèvre, Livarot...</i>) Fromages à tartiner (même avec fines herbes, poivre) Tous les fromages après cuisson 	<ul style="list-style-type: none"> Tous fromages au lait cru Fromages vendus à la coupe Fromage artisanal Fromages à moisissures interne (<i>Bleu, Morbier, Roquefort, Gorgonzola ...</i>).
<p><i>Le fromage en format familial se conserve 4 jours au réfrigérateur après ouverture</i></p>		
Tofu	<ul style="list-style-type: none"> Tofu pasteurisé ou stérilisé 	<ul style="list-style-type: none"> Tofu cru
Viandes 	<ul style="list-style-type: none"> Toutes les viandes (<i>bœuf, veau, porc, poulet, agneau, lapin...</i>) Viande fraîche du boucher ou industrielle, hors viande hachée Viande hachée surgelée ou sous vide Plat cuisiné industriel en conserve ou surgelée 	<ul style="list-style-type: none"> Viandes crues, saignantes, fumées crues, séchées (<i>carpaccio, tartare, viande de grison, magret de canard fumé...</i>) Viande hachée du boucher
<p><i>Toutes les viandes doivent être consommées bien cuites à cœur.</i> <i>La viande du boucher doit être consommée dans les 48 h maximum.</i></p>		
Charcuteries 	<ul style="list-style-type: none"> Charcuterie cuite sous emballage scellé industriel ou en conserve industrielle (<i>jambon blanc, blanc de volaille, mortadelle, saucisson à l'ail, saucisses à cuire, pâté, mousse, foie gras...</i>) Toutes charcuteries utilisées dans les plats chauds (<i>quiche lorraine, pizza, choucroute, hot dog...</i>) Toutes charcuteries nécessitant une cuisson (<i>saucisse, lardons, bacon, chorizo cuit...</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Charcuterie à la coupe Toutes les charcuteries consommées crues (<i>saucisson sec, jambon sec, chorizo...</i>) Rillettes quelle que soit la forme Foie gras maison
<p><i>Les charcuteries doivent être consommées immédiatement après ouverture.</i></p>		
Poissons 	<ul style="list-style-type: none"> Poisson frais ou surgelé à cuire ou en conserve (<i>thon, sardine, maquereau...</i>) Tous poissons si utilisés dans plats chauds (<i>quiche, lasagne au saumon fumé...</i>) Surimi 	<ul style="list-style-type: none"> Poissons crus, peu cuits, séchés ou fumés (<i>sushi, saumon fumé...</i>) Œufs de poisson (<i>Caviar, Tarama, Œuf de lump...</i>)
<p><i>Tous les poissons doivent être consommés bien cuits à cœur.</i> <i>Le surimi est à consommer immédiatement après ouverture.</i> <i>Le poisson frais acheté chez le poissonnier doit être consommés dans les 48 H.</i></p>		
Crustacés et coquillages 	<ul style="list-style-type: none"> Crustacés et coquillages bien cuits ou en conserve (<i>crevette, langouste, crabe...</i>) Crustacés et coquillages en plat préparé industriel (<i>poêlée de crevettes, paella...</i>) Escargots industriels 	<ul style="list-style-type: none"> Coquillages peu cuits ou crus (<i>moules, huîtres, bigorneaux, noix de saint Jacques, praires, bulots, pétoncles...</i>)
<p><i>Ils doivent être acheté vivants chez le poissonnier ou sous emballage industriel ou surgelés.</i></p>		

ALIMENTS	A PREFERER	A EVITER
<p>Œufs</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Œufs bien cuits (omelette et œuf dur) ▪ Œufs dans des préparations cuites (gâteau, quiche...) ▪ Préparation industrielle pasteurisée ou stérilisée à base d'œuf (mayonnaise, mousse au chocolat, ile flottante, Tiramisu...) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Œufs crus ou insuffisamment cuits (œuf à la coque, poché, au plat, brouillé...) ▪ Préparation maison à base d'œuf cru ou peu cuit (mayonnaise maison, mousse au chocolat, crème anglaise, pâte à la carbonara...)
<p>Tous les œufs doivent être consommés bien cuits à cœur. Bien se laver les mains après avoir manipuler les œufs.</p>		
<p>Pains et dérivés</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pain et viennoiseries sans crème, frais ou surgelés ou sous vide prêt à cuire, de boulangerie ou maison (baguette, croissant, chausson aux pommes...) ▪ Pain de mie, biscottes ▪ Céréales pour petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viennoiserie avec de la crème (Pain aux raisins, beignets à la crème...)
<p>Pain et viennoiseries sont à consommer dans les 24h après l'achat. Pain de mie et viennoiseries industrielles se conservent moins d'une semaine après ouverture. Les céréales petit déjeuner se conservent jusqu'à la DDM(*). Après ouverture, bien refermer le paquet.</p>		
<p>Pâtisseries</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crème pâtissière maison ou industrielle ▪ Crème anglaise industrielle ▪ Tous les biscuits maison ou industriels ▪ Pâtisserie ou gâteaux surgelés cuits passant au four (tartes, moelleux chocolat, cannelés, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pâtisseries du boulanger ▪ Pâtisserie ou préparation maison avec œuf cru (mousse au chocolat, crème anglaise, tiramisu...)
<p>Biscuits industriels se conservent jusqu'à la DDM(*). Fermer hermétiquement le paquet. Pâtisseries, gâteaux, maison ou surgelés sont à consommer dans les 24h.</p>		
<p>Féculents (riz, pâtes, pomme de terre, semoule, blé, légumes secs...)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tous les féculents frais, secs, en conserves industriels ou surgelés (pomme de terre, patate douce, riz, semoule, lentilles, quinoa...) ▪ Toutes les farines (farine de blé, fécule de pomme de terre...) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flocons d'avoines non cuisinés
<p>Les céréales sèches se conservent jusqu'à consommation totale du produit (bien refermer hermétiquement le paquet). A stocker dans des endroits secs. Lors de la manipulation de la farine porter un masque.</p>		
<p>Légumes et fruits (frais, surgelés, en conserve)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tous les fruits et légumes frais ou surgelés ou en conserve industrielle ▪ Salades composées industrielles (carottes râpées préparées, coleslaw, betteraves sous vide...) ▪ Fruits secs achetés en sachets industriels (abricots, pruneaux, raisins secs...) ▪ Les fruits oléagineux vendus grillés sans coquilles et en sachets industriels. (Cacahuètes, pistaches, amandes, noix de cajou...) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pamplemousse ou de jus à base de pamplemousse (interaction avec les immunosuppresseurs) ▪ Fruits secs vendus en vrac ▪ Fruits oléagineux vendus en vrac ou avec leurs coques ou non grillés.

ALIMENTS	A PREFERER	A EVITER
Légumes et fruits <i>(suite)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits secs et oléagineux dans des préparations cuites (<i>brownies, cookies, barres céréales...</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Les fruits et légumes frais consommés cuits sont à rincer à l'eau potable. Les crudités sont à décontaminer avant consommation : les rincer à l'eau potable, les faire tremper dans une eau vinaigrée. Les fruits à peau duveteuse tels que le kiwi, la pêche, l'abricot et l'ananas doivent être tenus à l'écart des autres aliments. Préparer à part et éplucher par une tierce personne. Les fruits à coques doivent être stockés dans des endroits secs. Les fruits secs sont à consommer dans les 24h après ouverture.
Herbes, aromates, épices, sauces, condiments 	<ul style="list-style-type: none"> Herbes aromatiques fraîches si lavées et décontaminées (cf fruits et légumes) (<i>ciboulette, persil...</i>) Herbes sèches ou épices à ajouter en début de cuisson (<i>herbes de Provence, poivre, curry...</i>) Les sauces et condiments industriels (<i>moutarde, ketchup, vinaigrette, mayonnaise, cornichons...</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Mayonnaise maison Préparations maison (<i>cornichons...</i>) <p><i>Le poivre, épices, aromates et fines herbes doivent être utilisés cuits et ajoutés en début de cuisson. Utiliser un masque lors des manipulations des produits en poudre, notamment les épices. Stocker les épices dans des endroits secs. Les condiments peuvent se conserver 15 jours au réfrigérateur après ouverture. Pour les sauces, se servir avec un couvert propre. Les vinaigrettes et les sauces du commerce peuvent se conserver 15 jours au réfrigérateur après ouverture.</i></p>
Produits sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les produits sucrés industriels (<i>confiture, sucre, pâte à tartiner...</i>) Glaces industrielles Chocolat : en poudre, en tablette... Bonbons et chocolats emballés 	<ul style="list-style-type: none"> Le miel Confiture, pâte à tartiner artisanaux ou maisons Les glaces artisanales ou maison Les glaces vendues en boulangerie ou chez un vendeur ambulant <p><i>La confiture se conserve 15 jours au réfrigérateur après ouverture. Pâte à tartiner 15 jours à température ambiante. Les glaces en portion familiale se consomment uniquement à l'ouverture.</i></p>
Matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> Beurre, margarine Huile Crème fraîche pasteurisée ou stérilisée Beurre de cacahuètes, pâte de coco, pâte d'arachides industrielles... 	<ul style="list-style-type: none"> Beurre et crème fraîche vendus en vrac et/ou au lait cru (<i>motte de beurre, crème fraîche à la louche...</i>) <p><i>L'huile et le vinaigre peuvent se conserver après ouverture jusqu'à DDM(*). Le beurre et la margarine se conservent 15 jours après ouverture au réfrigérateur. La crème fraîche se conserve après ouverture sous 3 jours, en respectant la DLC(**).</i></p>
Boissons 	<ul style="list-style-type: none"> Toutes les eaux en bouteille (<i>de source, minérale, gazeuse...</i>) Tous les jus de fruits, les sodas, les sirops Tous les thés, les tisanes, le café et les produits lyophilisés (<i>café en poudre</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Eau du robinet Jus de pamplemousse, Orangina®, Schweppes agrum® sont interdits (interaction médicamenteuse) <p><i>Les bouteilles d'eau, les jus de fruit et les sodas se conservent 48h au réfrigérateur. Les sirops en format familial se conservent 15 jours au réfrigérateur après ouverture. Ne pas boire directement à la bouteille. La préparation de thé, tisane et produits lyophilisés se fait par une tierce personne ou avec un masque.</i></p>

DDM * (date de durabilité moyenne)
DLC ** (date limite de consommation)