

## CONSEILS ALIMENTAIRES POUR LES APLASIES A DOMICILE RCA-RESILIAENCE 2012

### ○ Remarques :

- il s'agit dans ces cas là **d'aplasie de courte durée** (< 10 jours)
- **le risque** est lié à la contamination de l'aliment lui-même :
  - listéria : viande, charcuterie, saumon fumé, lait cru, fruits, légumes (germes de soja, choux),
  - salmonelle : viande, lait, œufs,
  - hépatite A, parasites : coquillages, crustacés, poissonsmais aussi à la conservation :  
stérilisation, appertisation, UHT détruisent les bactéries, congélation fait stagner le niveau de bactéries  
et aux manipulations de l'aliment pour sa préparation : staphylocoques doré, germes de la flore fécale....
- ces conseils s'associent donc à :
  - **des règles d'hygiène** : lavage des mains avant préparation des repas et avant de passer à table, nettoyage du plan de travail avant et après usage, lavage des fruits et légumes, lavage du couvercle des conserves avant ouverture (laver l'ouvre boîte à chaque utilisation), changement régulier des éponges et torchons
  - **des règles de conservation** passant par :
    - un respect de la chaîne du froid : éviter les variations importantes de température (*pour les surgelés* : à prendre en fin de courses dans un sac isotherme puis congélateur le plus vite possible dans un délai de 1h max // *en été* : utiliser glacière pour viandes et laitages // *pour les plats préparés »maisons* » : les refroidir rapidement en les mettant directement au réfrigérateur (**MAX 24h** dans une boîte hermétique)
    - un respect des dates de péremption et de l'intégrité des emballages avant usage.

\* : ces aliments sont par contre formellement interdits en période d'aplasie prolongé au secteur protégé du fait du risque aspergillaire.

\*\* : 🖐 **ne pas laver la coquille des œufs : risque de détérioration de la coquille**

## ALIMENTS les moins risqués

- **Tous fruits et légumes** : cuits et crus (sous réserve qu'ils soient correctement lavés et/ou pelés)
- **Viandes et poissons** bien cuits
- **Poulet** bien cuit « maison » ou en rôtisserie (SANS LE JUS qui contient à la fois sang cru et jus cuit)
- **hamburgers** « maison », **steaks hachés** en emballage industriel ou surgelés
- **Charcuterie cuite « industrielle », sous vide ou en boîte (pâté)...** : à consommer de suite après ouverture (ne pas remettre au réfrigérateur pour plus tard)
- **Crustacés** cuits (crabe, crevette, langoustine, homard)
- **Surimi**
- **Œufs\*\*** : en omelette bien cuite, ou dur
- **Préparations industrielles à base d'œuf cru** (mayonnaise en tube, mousse au chocolat...)
- **Beurre**
- **Fromages pasteurisés** plutôt conservés **sous vide**, enlever la croûte...
- **Yaourt et desserts , crème fraîche pasteurisée**
- **Gâteaux « maisons » ; Crêpes « maison »**
- **Glaces** : celles achetées par les parents, en respectant la chaîne du froid
- **Gâteaux secs, bonbons, biscottes, « denrées non périssables »**...en paquet « collectifs » (verser pour se servir, éviter de prendre avec la main)
- **Pain** : le moins manipulé possible
- **Eau du robinet**
- **Lait UHT** (maintenu au réfrigérateur MAX 24h après ouverture)
- **Lait cru** : à bouillir avant usage
- **Jus de fruits, potages du rayon frais** (maintenu au réfrigérateur MAX 24h après ouverture)
- **Ketchup, Nutella** en petit conditionnement
- **Conserves industrielles, Conserves « maisons »** faites par les parents (sous réserve que la durée de cuisson et la stérilisation soient respectées)
- **Plats cuisinés surgelés** y compris ceux contenant des coquillages cuits, **bien conservés**
- **Aliments lyophilisés** (potage, thé, café, épices, poivre...) \*

## ALIMENTS A RISQUE

- **Germes de soja, choux crus**
- **Viandes et poissons crus** (dont jambons secs, saucisson, salami et saumon fumé)
- **Coquillages** crus et cuits
- **Toutes les préparations « maison » à base d'œufs crus** (mousse au chocolat, mayonnaise) et **œufs à la coque**
- **Fromages au lait cru**
- **Gâteaux pâtisseries**
- **Glaces** sur la plage, dans la rue
- **Bonbons, fruits secs « en vrac »**
- Tout aliment **à la coupe ou préemballé en libre service par les grandes surfaces** (charcuterie, fromages)
- **Toute restauration rapide et/ou à emporter** (Mac Do , pizza, kebab...)
- **Produits fermiers de fabrication artisanale, Conserves « maisons »** dont les modalités de préparation sont incertaines
- **surgelés** dont la conservation est incertaine

