

## Conseils aux parents pour le domicile pendant les périodes d'aplasie

MAJ 2025

### I. Les grands principes

OBJECTIF = **Eviter la transmission de microbes** à partir d'endroits sales ou par des contacts interhumains à risque.

- Eviter les endroits riches en poussière (cave, grenier, lieux de vie des animaux, zones de travaux...)
- Ne pas fréquenter les lieux publics à forte affluence (supermarchés, transports en commun, cinéma, restaurants, piscines publiques...).
- Privilégier une **bonne hygiène** (basée sur du **bon sens**), plutôt que des désinfections à outrance.
- Assurer un bon nettoyage des mains et respecter les règles d'hygiène de base pour l'ensemble de la famille (transmission interhumaine par les mains et la bouche).

A la maison, nous ne recommandons pas :

- de prise de température systématique : être vigilant à l'apparition de tout signe qui paraît anormal (enfant chaud, fatigue, maux de tête, frissons...), *[pour les enfants suivis au CHU de Poitiers nous recommandons la prise de température 2 fois par jour]*
- de port du masque systématique : sauf si infection virale en cours ou incubation possible

### II. Hygiène corporelle

- Douche ou bain quotidien (éviter les bains avec la fratrie), puis essuyage par une serviette de bain individuelle **bien sèche**.
- Sous-vêtements changés tous les jours.
- Brossage des dents recommandé avec une brosse à dent très souple, individuelle, **à changer tous les mois** (si mucite ou saignement des gencives, privilégier un brossage avec des bâtonnets en mousse et/ou par des bains de bouche) ; verre à dent individuel.
- Entretien des ongles des mains et des pieds (nettoyer et couper ou limer).
- **Se laver les mains +++**, avant et après le mouchage et les prises alimentaires, après le passage aux toilettes, après toute manipulation à risque.

### III. Ménage

- **Garder des habitudes de ménages usuelles** : aérer la maison (sauf si zone de travaux ou de poussières très proche), nettoyer régulièrement les surfaces, les poignées de porte et les sols (aspirateur, essuyage humide, lavage), nettoyer les sanitaires (toilettes, lavabos, baignoires, douches) avec un produit contenant de la javel au minimum une fois par semaine.
- Dans la cuisine, nettoyer le plan de travail et la table avec des produits d'entretien classique, essayer d'avoir une éponge pour la vaisselle et une pour le plan de travail (bien essorer pour limiter la stagnation d'eau et donc la prolifération bactérienne), essayer d'avoir un essuie-mains et un torchon à vaisselle, laver régulièrement le réfrigérateur (1 à 2 fois par mois), vérifier la température du frigo (+4°) et du congélateur (-18°).
- Changer régulièrement les serviettes de toilette, les serviettes de table, les torchons et les draps, si possible une fois par semaine.

### IV. Jeux

- Penser à laver régulièrement les sucettes, les doudous, les jouets et peluches souvent manipulés.
- Eviter de laisser l'enfant jouer dans le sable ou la terre.

## V. Animaux domestiques

- Il est fortement déconseillé d'en acquérir un pendant la durée des traitements.
- Si animal déjà présent : veiller à un bon entretien vétérinaire (vaccin, vermifuges...), éviter que l'animal aille sur le canapé ou dans la chambre de l'enfant, éviter que l'enfant s'occupe de son entretien (litière) et l'encourager à se laver les mains après l'avoir touché.

## VI. Visites

- Limiter raisonnablement le nombre de visites.
- Eviter absolument les visites de personnes malades.
- En cas de parents proches malades (parents, frères et sœurs), appliquer les gestes barrière (masque chirurgical à changer toutes les 2 heures ou si souillé, distanciation, lavage de mains)

## VII. Sorties

- Ne pas fréquenter les lieux publics.
- Promenade en plein air possible en évitant les rencontres humaines et les zones en travaux.

## VIII. Scolarisation

- En fonction de l'âge de l'enfant, de la lourdeur et de la durée du traitement, et des conditions locorégionales, la scolarité sera poursuivie à l'école de manière aménagée ou sera organisée à domicile. Globalement, plus l'enfant est grand et plus on l'encourage à fréquenter l'école (risque de contamination moins élevé que dans les petites classes et acquis scolaires de plus en plus compliqués).
- Points de repère :
  - Pas d'école maternelle ou primaire en aplasie
  - Collège possible si PNN  $\geq 300$  [*sur autorisation médicale pour les enfants suivis aux CHU de Poitiers et Limoges*]
  - Lycée possible quel que soit le taux de PNN, en responsabilisant l'adolescent sur les comportements à risque (copains enrhumés, malades, bisous...). [*sur autorisation médicale pour les enfants suivis aux CHU de Poitiers et Limoges*].

## IX. Sport – vie sociale

- La poursuite d'une activité physique est encouragée de façon adaptée : elle sera guidée par le risque de saignement, l'état de fatigue de l'enfant et le risque de rencontrer d'autres personnes. Vous serez conseillés par l'enseignant en activité physique adaptée (APA).
- Eviter les sports violents et à risque de traumatisme et être vigilant à sa voie veineuse centrale (trampoline à éviter...).
- Eviter les manifestations avec du monde.

## X. Baignade

- Interdite si KT
- Si PAC, possible à la mer et en piscine individuelle bien entretenue, si pas trop de monde, à partir de 48h après le retrait de l'aiguille. [*pas de baignade en aplasie pour les enfants suivis au CHU de Poitiers,*].
- Les chimiothérapies fragilisent la peau et renforcent le risque de coup de soleil. Il faudra donc se protéger au maximum (chapeau, tee-shirt) et utiliser un écran total 50+, jusque dans l'année qui suit la fin des traitements.

## XI. Médicaments

- Il est contre-indiqué d'utiliser des médicaments à base d'aspirine ou d'AINS sans prescription médicale ; en cas de douleur ou fièvre, utiliser le paracétamol.
- Pas d'automédication sans avis médical