

Conseils alimentaires pour les aplasies au domicile

RESILIAENCE - MAJ 03/2022

ALIMENTS LES MOINS RISQUES	ALIMENTS A RISQUE
<p>Fruits & légumes cuits Fruits & légumes crus (<i>sous réserve qu'ils soient correctement lavés +/- pelés juste avant la consommation</i>) Jus de fruit, fruit cuit, compote, fruit au sirop,</p>	<p>Germes de soja, chou cru Fruits secs achetés "en vrac"</p>
<p>Viandes, volailles, poissons bien cuits (<i>viande hachée en emballage industriel ou surgelée, jambon d'york...</i>) Poulet bien cuit "maison" ou en rôtisserie (SANS LE JUS qui contient à la fois le sang cru et le jus cuit) Œufs (durs et en omelettes) <i>ne pas laver la coquille des œufs: risque de détérioration de la coquille</i> Crustacés cuits (<i>crevettes, crabe, langoustine, homard</i>) Charcuterie "industrielle", sous vide ou en conserve : à consommer de suite après ouverture (<i>ne pas remettre au réfrigérateur pour plus tard</i>) Pizza, quiches, hamburger "maison", lasagnes, hachis Parmentier, crêpes au fromage... Surimi, thon, sardines, maquereaux... Conserves industrielles, conserves "maison" faites par les parents <i>(sous réserve que la durée de cuisson et la stérilisation soient respectées)</i> Plats surgelés bien conservés Pain: le moins manipulé possible</p>	<p>Viandes et poissons crus (<i>carpaccio, sushi...</i>) Viandes saignantes ou rosées Œufs crus (<i>mayonnaise maison</i>), à la coque ou pochés Coquillages crus et cuits Charcuteries non cuites (<i>saucisson, saumon fumé, jambon sec</i>)</p> <p>Tout aliment à la coupe ou préemballé en libre-service par les grandes surfaces (<i>charcuteries, fromages....</i>) Plats surgelés de conservation incertaine Conserves "maison" non faites par les parents</p>
<p>Fromages pasteurisés et à condition que la croûte soit enlevée (<i>couper la première tranche</i>) Laitages ou entremets industriels (<i>mousse au chocolat, œufs au lait...</i>) Crème fraîche pasteurisée Lait UHT (maintenu au réfrigérateur maximum 24H après ouverture), lait cru à bouillir avant usage</p>	<p>Fromages au lait cru</p>
<p>Gâteau cuit "maison", crêpes "maison" Pâtisseries "cuites" (<i>flan pâtissier, clafoutis, tarte au citron...</i>), crème chantilly</p>	<p>Gâteaux pâtisseries Préparations "maison et non cuites" (<i>mousses...</i>)</p>
<p>Glaces: <i>celles achetées par les parents en respectant la chaîne du froid</i> Biscuits secs, biscottes, pain, céréales, bonbons, "denrées non périssables"... <i>possibilité en paquet "collectifs" (verser pour se servir, éviter de prendre avec la main)</i></p>	<p>Glaces achetées aux marchands ambulants ,,, Bonbons achetés « en vrac »</p>
<p>Produits lyophilisés: thé, potages...</p>	
<p>De préférence en petits pots: mayonnaise, moutarde, ketchup, confitures, pâte à tartiner Eau du robinet</p>	<p>Toute restauration rapide et/ou à emporter En raison du manuportage (<i>fast food, pizza, kébab...</i>)</p>

Conseils alimentaires pour les aplasies au domicile

RESILIAENCE - MAJ 03/2022

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, poissons mais 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