

Au cours des 100 premiers jours

Un certain nombre de recommandations sont à suivre concernant votre alimentation. Votre centre est susceptible de vous en donner d'autres en complément.

Malgré les contraintes que représentent ces recommandations, le moment du repas doit être le plus possible un moment de plaisir qui peut être partagé entre vous et votre entourage.

Tout au long de votre parcours, un.e diététicien.ne peut vous aider. Au-delà **des 100 jours** post-greffe, l'équipe médicale, en collaboration avec le.a diététicien.ne, discutera s'il est possible d'assouplir ces contraintes qui n'ont qu'un seul objectif : assurer votre sécurité tout en maintenant un bon état nutritionnel.

Du fait de votre maladie et de vos traitements, vous pouvez avoir moins d'appétit et ne plus retrouver le goût des aliments. Pour limiter la perte de poids et ses conséquences (fatigue, fonte musculaire, dénutrition), le mieux est de consommer plusieurs repas par jour en petites quantités (fractionnement des repas).

Les plats qui vous seront destinés pourront être enrichis grâce aux conseils du /de la diététicien.ne. Des compléments nutritionnels oraux qui sont des denrées alimentaires à des fins médicales, pourront aussi vous être prescrits. Quant aux compléments alimentaires (exemple : propolis, gelée royale ...), ils doivent faire l'objet d'une validation médicale. Dans quelques situations, la prise de certains aliments doit être décalée de celle de certains médicaments. Certains doivent être pris systématiquement à jeun (2h avant ou après toute alimentation) ou d'autres doivent être pris à distance d'apport par exemple en produits lactés, de pansements gastriques...

Pour assurer une bonne fonction de vos reins, veillez à consommer la quantité de boisson prescrite par le médecin.

L'élargissement de votre alimentation va se dérouler en 3 étapes :

- **Etape 1 : Aliments autorisés dès votre sortie du service, pour votre retour au domicile.**
- **Etape 2 : Aliments qui seront introduits à J 100 (en l'absence de contre-indication médicale)**
- **Etape 3 : Aliments autorisés après accord médical, environ 6 à 12 mois après la greffe. Il s'agit du retour progressif à une alimentation normale.**

■ PRODUITS LAITIERS		
ETAPE 1	ETAPE 2 (J 100)	ETAPE 3 (après accord médical)
■ Lait liquide UHT (stérilisé) ou pasteurisé (Écrémé, ½ écrémé, entier, nature ou aromatisé, croissance), Lait fermenté pasteurisé kéfir/ribot/ <i>Conservation : au réfrigérateur, 48h après ouverture.</i> ■ Lait concentré en tube à conserver une semaine au réfrigérateur après ouverture et en boîte, à conserver 48h. . ■ Lait en poudre : -pour enrichissement -lait infantile <i>Conservation : 1 mois après ouverture.</i>	■ Lait kéfir « maison » ■ Boissons aux probiotiques « maison » ■ Lait thermisé ou lait micro-filtré (57-68°C) <i>Conservation : au réfrigérateur, 48h après ouverture.</i>	■ Lait cru (déconseillé chez les enfants de moins de 5 ans)
■ Laitages, desserts lactés en conditionnement individuels ; ■ Desserts végétaux (soja, coco, ...) industriels Pasteurisés ou stérilisés ; ■ Produits UHT (Ex : crème anglaise) ; ■ Boissons lactées au jus de fruit (Ex : Danao)	■ Laitages avec fruits secs. ■ Yaourts « maison » ■ Laitages en grand conditionnement (Ex : 1kg de fromage blanc) <i>Conservation : au réfrigérateur, 48h après ouverture</i>	■ Laitages en vrac « à la louche »
■ Fromages au lait pasteurisé : Pâte pressée cuite (Emmental, Parmesan, Gouda, Edam ...), Frais nature (St Morêt, Mascarpone), Fromages râpés « maison » à râper au moment Fromages râpés en sachet industriel (vérifier absence de moisissure avant de servir), Fondus (Vache qui rit, Kiri, ...), Feta, mozzarella, ..., Fromages à pâte pressée non cuite, sans la croûte (Raclette, St Nectaire, Ossau-Iraty). <i>Conservation : au réfrigérateur dans un emballage hermétique, jusqu'à 4 jours après ouverture.</i> ■ Tous les fromages bien cuits (20 minutes à T°> 180°), y compris fromages au lait cru et à moisissures.	■ Fromages thermisés (entre 57 et 68°C) ■ Pâtes molles et à moisissure au lait pasteurisé (chèvre, brie, camembert, munster, pont l'évêque, Saint Agur ...) ■ Frais aromatisés aux herbes ou épices (Boursin)	■ Tous les fromages au lait cru (déconseillés chez les enfants de moins de 10 ans) (Roquefort, Morbier, Beaufort...) ■ Tous les fromages à la coupe ■ Tous les fromages artisanaux

■ VIANDES, CHARCUTERIES, POISSONS et FRUITS DE MER

ETAPE 1

ETAPE 2 (J 100)

ETAPE 3 (après accord médical)

■ Viandes :

Fraîches emballées à consommer jusqu'à DLC,
Fraîches du boucher à consommer sous 48h, ou à congeler DLC 1mois,
Surgelées et en conserve industrielle,
Abats,
Viande hachée industrielle bien cuite et consommée le jour même,
Gibiers frais en emballage industriel ou surgelé.

Toutes les viandes doivent être consommées bien cuites à cœur

- Cuisses de grenouilles fraîches ou surgelées
- Escargots en conserves ou surgelés

*Viandes rosées (cuire + d'1 minute de chaque côté)

- Viandes crues, saignantes (déconseillées chez les enfants de moins de 5 ans)
- Viande hachée crue
- Viande hachée du boucher (déconseillée chez les enfants de moins de 10 ans)
- Séchée (viande grison), fumée (magret)
- Gibiers de la chasse personnelle

■ Charcuteries cuites en emballage industriel (jambon blanc, blanc de volaille, saucisson à l'ail, mortadelle, ...) et charcuteries type pâtés en conserve industrielles (rillette, pâtés, foie gras, ...)

Conservation : à consommer immédiatement après ouverture.

- Charcuteries en emballage industriel nécessitant une cuisson (lardons, saucisses, bacon, chorizo)
- Toutes charcuteries cuites au four (20 minutes à T° > 180°)

■ Pâtés frais en emballage industriel

- Charcuteries crues (déconseillé chez les enfants de moins de 5 ans)
- Charcuteries à la coupe, artisanale
- Produits en gelée

■ Poissons :

Frais consommés sous 48h, surgelés ou en conserve,

Tous les poissons doivent être consommés bien cuits à cœur

- Surimi en emballage fermé

Conservation : à consommer immédiatement après ouverture.

- Saumon fumé incorporé et cuit dans préparations T° > 70 degrés
- Crustacés (crevette, langouste, crabe, homard, ...) et coquillages (moules, huîtres, bigorneau, bulot) **SURGELES à consommer bien cuits ou en conserve industrielle.**

■ Crustacés, mollusques, coquillages **FRAIS** à consommer cuits.
Si achetés à l'étalage : à ré-ébullanter avant consommation.

- Tarama industriel

■ Poissons crus (sushi, sashimi, carpaccio) ou peu cuits ou séchés ou fumés (saumon fumé). (Déconseillé chez les enfants de moins de 5 ans)

- Coquillages, crustacés et mollusques crus. (Déconseillés chez les enfants de moins de 5 ans)
- Œufs de poisson, tarama maison, caviar.

■ ŒUFS

ETAPE 1

- Œufs du commerce jusqu'à DLC :
Bien cuits à cœur : dur, omelette cuite, brouillé cuit.
Conservation : à température ambiante
- Œufs dans des préparations subissant une cuisson (crêpes, gâteaux, préparations industrielles à base d'œuf pasteurisé ...)
- Préparations industrielles à base d'œufs pasteurisés rayon frais (type Tiramisu, ile flottante, mousse...)
- Œufs du poulailler familial, ramassés par 1 tiers, collectés tous les jours : non lavés, non fissurés.
A consommer jusqu'à 7 jours après la date de ponte

ETAPE 2 (J 100)

ETAPE 3 (après accord médical)

- Œufs crus ou peu cuits : coque, mollet, poché, au plat, omelette baveuse
- Préparation maison à base d'œufs crus ou peu cuits (Ile flottante, mousse, tiramisu, mayonnaise, pâtes carbonara ...)

FRUITS ET LEGUMES

ETAPE 1

Fruits frais non abimés :

- Fruits non épluchables : laver selon protocole page 10 jusqu'à l'étape 3
- Fruits épluchables : rincer à l'eau avant de les peler.
- Kiwi : éplucher puis bien laver
- Zestes d'agrumes lavés et cuits.
- Fruits cuits, en compote ou au sirop, conserves industrielles.
- Tous fruits surgelés.
- Fruits oléagineux grillés
- Fruits secs (achetés en sachet industriel fermé, petit conditionnement) à manger rapidement après ouverture

ETAPE 2 (J 100)

- Fruits oléagineux à coque ou non, non grillés en sachet industriel fermé

ETAPE 3 (après accord médical)

- Fruits oléagineux à coque en vrac
 - Pamplemousse (nombreuses interactions médicamenteuses)
 - Conserves maison.
- *Conserves « maison » selon protocole page 11

Légumes frais non abimés à consommer crus :

- Légumes non épluchables (y compris herbes aromatiques) : laver selon protocole page 10 jusqu'à l'étape 3
- Salade en sachet à relaver au vinaigre blanc selon protocole.
- Légumes épluchables (y compris oignon, ail, échalote) : les laver à l'eau après avoir épluché.
- Tous les légumes cuits (préalablement rincés à l'eau claire).
- Légumes en conserve et surgelés.
- Graines germées cuites.
- Soupes déshydratées avec eau bouillante et préparées par un tiers.

- Graines germées crues (soja, alfalfa...)

*Conserves « maison » selon protocole page 11

■ **FECULENTS, LEGUMES SECS et CEREALES**

ETAPE 1

ETAPE 2 (J 100)

ETAPE 3 (après accord médical)

- Pâtes, riz, pommes de terre, patates douces, semoules, légumes secs, quinoa, Blés, ... secs, frais, surgelés, déshydratés ou sous vide, consommés chauds ou froids,
- Nouilles chinoises (épices incorporées avant eau bouillante)
- Purées déshydratées : reconstitution liquide bouillante avec un masque ou par un tiers

Pains/viennoiseries :

- Tous pains de boulangerie / pains de mie et viennoiseries de boulangerie
- Pains « fait maison »

A consommer rapidement ou à griller

- Pains de mie industriels

Conservation : au réfrigérateur jusqu'à DLC

- Produits déshydratés, farines, levures de boulangerie utilisation d'un masque pour manipulation.
- Biscuits apéritifs en petit conditionnement natures salés

- Chips contenant des épices (paprika, poivre, ...)

- Germe de blé, Levure de bière en paillette

- Céréales petit déjeuner ou barres de céréales industrielles

- Céréales non cuites : flocon d'avoine,
- Céréales contenant des oléagineux non grillés et fruits secs non cuits

■ PRODUITS SUCRES

ETAPE 1

- Pâtisseries du commerce, fraîches ou surgelées, sans crème, sans ganache, sans mousse (gâteaux chocolat, cannelés, tartes aux fruits, ...).
- Pâtisseries « maison »
Conservation : au réfrigérateur, jusqu'à 24 h après réalisation.
- Crème anglaise UHT.

ETAPE 2 (J 100)

- Toutes les pâtisseries du commerce sans œuf cru.
Conservation : au réfrigérateur, jusqu'à 24 h après achat.

ETAPE 3 (après accord médical)

- Pâtisseries aux œufs crus (mousse, tiramisu, ...)

- Sucres, bonbons emballés, biscuits secs, gâteaux secs emballés, barres de céréales.
- Chocolat : en poudre, en tablette,
- Glaces et sorbets industriels, format individuel.
- Confiture industrielle
Conservation : au réfrigérateur, 2 semaines après ouverture.
- Pâte à tartiner et miel industriel
Conservation : à température ambiante, 2 semaines après ouverture.
- Crème chantilly en bombe
Conservation : au réfrigérateur, 1 semaine après ouverture.

- Bonbons en vrac non emballés
- Glaces et crèmes glacées artisanale
- Confiture « maison » à condition d'avoir respecté la mise en pot très chaude et pot lavé
- Miel artisanal (interdit avant l'âge de 1 an et en cas de SCID=déficit immunitaire combiné sévère)

- Barres de céréales « maison »

■ MATIERES GRASSES		
ETAPE 1	ETAPE 2 (J 100)	ETAPE 3 (après accord médical)
- Toutes les huiles industrielles - Huile de friteuse sur 10 utilisations - Vinaigrette « maison » sans poivre sans épices, <i>Conservation : au réfrigérateur, à consommer rapidement.</i> - Vinaigrette du commerce longue conservation - Beurre et margarine industriels, <i>Conservation : au réfrigérateur, jusqu'à 2 semaines après ouverture.</i> - Crème fraîche UHT et pasteurisée <i>Conservation : au réfrigérateur, 48h après ouverture.</i> - Mayonnaise industrielle <i>Conservation : au réfrigérateur, selon recommandation de l'industriel</i>	Vinaigrette « maison » avec poivre et/ou épices	Mayonnaise artisanale

■ AROMATES, CONDIMENTS et EPICES		
ETAPE 1	ETAPE 2 (J 100)	ETAPE 3 (après accord médical)
- Cornichons, olives en conserve - Moutarde, ketchup <i>Conservation : au réfrigérateur, 2 semaines après ouverture.</i> - Sel fin : en salière fermée - Gomasio (sésame grillé), Sauces Maggi arôme, cubes de cuisine (bouillon, ...) - Épices bien cuites (dont poivre) <u>utilisation d'un masque pour manipulation.</u> - Herbes aromatiques (cf légumes)	- Épices crues (dont poivre) - Algues déshydratées, paillettes (Nori, ...) - Sauce asiatique, (conservation selon les recommandations de l'industriels) - Préparation Viandox	

■ BOISSONS

ETAPE 1	ETAPE 2 (J 100)	ETAPE 3 (après accord médical)
NE PAS BOIRE AU GOULOT - Eau en bouteille. - Jus de fruits frais ou industriels (sauf pamplemousse), sodas et boissons végétales UHT. - kombucha fermenté pasteurisé industriel. <i>Conservation : au réfrigérateur, à consommer dans les 48h après ouverture.</i> - Eau du robinet bouillie pendant 10 minutes - Thé et tisane, avec eau bouillante, à manipuler <u>avec le masque ou par un tiers (pas de millepertuis)</u> - Café tout type - Sirop : à conserver 1 mois au réfrigérateur	- Eau du robinet - Eau filtrée (Réfrigérateur américain, carafe type Brita) si le filtre est changé régulièrement - Possibilité de réintroduction pour une consommation occasionnelle d'alcool avec modération	- Jus de pamplemousse et boissons contenant du pamplemousse (Orangina, Badoit Pamplemousse...) nombreuses contre-indications médicamenteuses - Tisane millepertuis

■ AUTRES

ETAPE 1	ETAPE 2 (J 100)	ETAPE 3 (après accord médical)
- Plats cuisinés : conserves, surgelés, sous vide, longue conservation, si possible en portion individuelle - Congélation maison, conservation 1 mois - Substituts : tofu pasteurisé ou en conserve (stérilisé)	- Plats du traiteur selon les recommandations post allogreffe - Vente ambulante : fast food, sandwich chaud (type Hot dog, Panini.), pizza... à manger dans l'heure qui suit l'achat	- Conserves artisanales maison - Restaurants sur place - Sandwichs froids - Pailles carton, bambou, les ustensiles en bois
	Restaurants en fonction des contextes épidémiques et sur avis médical	
	Compléments de phytothérapie ou homéopathie après validation médicale. Propolis et gelée royale à déconseiller en prise régulière et quotidienne Sur validation médicale en prise ponctuelle après arrêt des immunosuppresseurs	

▪ *Conseils généraux :*

Achats et transport	▪ Respecter la chaîne du froid : terminer vos courses par les produits réfrigérés et surgelés/congelés. Les placer dans un sac isotherme ou glacière avec des pains de glace (durée de transport 1h max) ▪ Opter pour des conditionnements adaptés à vos consommations. ▪ Vérifier et respecter les dates de péremption. Choisir des DLC (date limite de consommation) les plus éloignées possible. ▪ Eviter les emballages détériorés/suspects (boîte de conserve bombée, cabossée, odeur douteuse...) ▪ Les aliments issus de l'agriculture Biologique sont autorisés
Conservation	▪ Nettoyer (avec détergent type liquide vaisselle) et désinfecter entièrement votre réfrigérateur 1 à 2 fois/mois avec votre produit habituel ou à l'eau de Javel. ▪ Dégivrer régulièrement votre congélateur (éviter la formation de glace). Maintenir à -18 °C. ▪ Contrôler régulièrement la température du réfrigérateur (4 °C maximum). ▪ Retirer les emballages en carton et en plastique avant rangement au réfrigérateur ▪ Emballer les aliments frais séparément avec du film alimentaire ou dans une boîte hermétique. ▪ Ranger les produits d'épicerie (farine, biscuit...) dans un endroit sec, à l'abri de la poussière, dans des contenants fermés (pincettes, sac congélation, boîte hermétique...). ▪ Ne jamais recongeler un produit décongelé. ▪ Règle de conservation des aliments cf tableau ci-dessus. Si le délai de conservation n'est pas précisé, suivre les recommandations des industriels ou fabricants.
Préparation des aliments/ Hygiène de la cuisine	▪ Se laver les mains à l'eau savonneuse ou Solution Hydro Alcoolique pour toutes manipulations, pour mettre la table, pour manger. ▪ Laver et désinfecter toutes les surfaces de travail et les ustensiles de la cuisine. ▪ Laver les torchons et changer les éponges de cuisine très souvent (possibilité d'éponges lavables à laver 1 fois par semaine > 60°C). ▪ Dédier un torchon ou une éponge pour une tâche (sécher car les bactéries aiment l'humidité) ▪ Nettoyer les couvercles des conserves et canettes avant ouverture. ▪ Privilégier les ustensiles en verre, métal et plastique. Utilisation des ustensiles en bois, carton ou bambou à partir de la 3ème étape. ▪ Lavage au lave-vaisselle, à haute température > ou égal à 65°C. Sinon, lavage à la main avec séchage immédiat avec torchon propre et rangement dans un endroit propre et sec. ▪ Vérifier l'intégrité des aliments : pas de moisissures, fruits et légumes abîmés, ... ▪ Décongélation rapide : possibilité de décongeler au réfrigérateur, au micro-ondes avec la fonction décongélation ou directement par la cuisson. Ne pas décongeler à température ambiante.
Préparation des fruits et légumes	▪ Protocole de nettoyage pour les légumes, herbes aromatiques, et fruits à consommer crus non épluchables : trempage dans eau + vinaigre blanc (½ verre soit 100 ml vinaigre blanc pour 1 L d'eau, pendant 5 minutes) puis rincer abondamment à l'eau potable, égoutter et consommer. ▪ Pour les fruits, légumes et herbes aromatiques consommés cuits : les rincer à l'eau potable avant utilisation.

Cuisson	▪ Bien cuire les aliments à cœur ▪ Ne pas laisser des aliments frais, préparés (crudités) ou cuisinés plus de 2h à température ambiante. ▪ Préparer vos plats au plus près de leur consommation. ▪ Possibilité de conserver les restes : mettre une part de l'aliment/du repas dans une boîte hermétique entre 2 pains de glace pour le refroidir en moins de 15 mn, puis le mettre au réfrigérateur et à consommer sous 48h. ▪ Consommer les restes sous 48h et dans le cas des aliments à consommer chauds, les réchauffer : - Au four traditionnel : préchauffer puis à four chaud à 180 °C, réchauffer pendant 10-15 mn - A la casserole à la poêle : laissez chauffer quelques minutes à feu doux en remuant - Au micro-ondes : réglé sur P (puissance) = 1000 watt, chauffer 2 mn /si < 1000 watt, chauffer 3 à 4 mn ▪ Les barbecues électriques ou à gaz sont autorisés avec des grilles propres. ▪ Le four à micro-ondes réchauffe mais ne cuit pas : son utilisation doit être réservée au réchauffage des conserves et produits UHT et en mode décongélation. ▪ Possibilité de cuisson à l'appareil à raclette selon les aliments autorisés décrits dans le tableau. ▪ Conserves /Stérilisation « maison » cf lien : Guide des bonnes pratiques d'hygiène (studylibfr.com) protocole fiche numéro 20 page 65.
Divers	▪ Les animaux domestiques n'ont pas leur place dans la cuisine ou à table. ▪ Ne pas partager sa vaisselle et ses couverts au moment des repas