



Alimentation Pauvre en germes

40.014F

Cette brochure vise à vous expliquer ce qu'est l'alimentation pauvre en germes et les raisons de sa prescription. Vous aurez également un aperçu des aliments à éviter dans le cadre de l'alimentation pauvre en germes et découvrirez plusieurs mesures d'hygiène recommandées.

Qu'est-ce qu'une alimentation pauvre en germes ?

Une alimentation pauvre en germes est une alimentation qui contient le moins possible de micro-organismes (pathogènes), tels que des moisissures, des levures, des bactéries, etc., en vue de réduire le risque d'infection alimentaire.

Pourquoi une alimentation pauvre en germes est-elle nécessaire ?

Une alimentation pauvre en germes est prescrite aux patients présentant une immunité (résistance) réduite afin de les protéger contre d'éventuelles infections alimentaires. Une résistance réduite entraîne un risque accru d'infections.

Elle peut résulter d'un taux réduit de globules blancs. Un patient présentant un taux réduit de globules blancs traverse un épisode de neutropénie, caractérisé par un risque plus important d'infection alimentaire. Une alimentation pauvre en germes a donc pour objectif de prévenir ces infections.

La décision d'entamer et/ou d'arrêter un régime alimentaire pauvre en germes se prend toujours en concertation avec votre médecin traitant.

Il est important d'éviter les aliments comportant un risque élevé d'infection. Vous trouverez ci-dessous une liste des produits à éviter accompagnée des raisons de les éliminer de votre régime.

1. Viande/poisson/volaille :

Évitez la viande crue, le poisson (sushi, hareng, etc.) et la volaille en raison du risque de transmission de germes pathogènes. La viande, la volaille et le poisson bien cuits ne posent aucun problème. Le poisson (fumé) préemballé, tel que le saumon et l'anguille, n'a pas subi de cuisson et doit donc être exclu.

2. Coquillages et crustacés :

Ne mangez pas de moules, de scampi, de crevettes, d'huîtres, etc., crus ou insuffisamment cuits.

3. Œufs :

Ne mangez que des œufs ou des produits à base d'œufs suffisamment cuits, tels que des œufs cuits durs. Méfiez-vous des préparations telles que l'œuf mollet ou l'œuf sur le plat. Faites aussi attention aux plats à base d'œufs crus, tels que la purée, la mayonnaise maison, l'avocat, le bavarois, etc.

4. Légumes :

Lavez et cuisez les légumes frais suffisamment. Évitez les crudités. Les légumes congelés ne posent pas de problème à condition d'avoir été conservés et décongelés correctement (voir plus loin).

5. Épices non cuites :

Les épices doivent être cuites durant la préparation des repas.

6. Fruits :

Évitez les fruits que l'on n'épluche pas tels que les fraises, les cerises, les framboises, les baies, les raisins ou les prunes. Préférez les fruits frais non abîmés qui ont été bien lavés et épluchés en épaisseur (p. ex. : pomme ou poire épluchée en épaisseur, banane, etc.). Les fruits en conserve ne posent aucun problème. Les fruits secs sont autorisés uniquement lorsqu'ils sont présents dans les produits transformés ayant subi une cuisson, tels que le pain aux raisins.

7. Pommes de terre et produits à base de céréales :

Les pommes de terre et les produits céréaliers ne posent pas de problème à condition de tenir compte des remarques suivantes.

Attention aux sandwichs préparés en magasin, tels que les sandwichs garnis, les pains aux saucisses, les viennoiseries, etc. Ces aliments sont à éviter à cause du risque d'infection lié à leur préparation. Évitez également les salades de pâtes et de pommes de terre industrielles. En revanche, les salades de pâtes et de pommes de terre faites maison ne posent pas de problème à condition de les préparer correctement.

Les cornflakes et les céréales de petit-déjeuner sont admis pourvu qu'ils ne contiennent pas de fruits et de noix.

8. Garnitures :

Fromage :

Les fromages à base de lait pasteurisé ou stérilisé sont acceptés. Ne mangez pas de fromage préparé avec du lait cru (lait de chèvre frais, fromage blanc frais, etc.). Évitez également les fromages fermentés (brie, camembert, etc.).

Le mode de préparation d'un fromage est toujours indiqué sur l'emballage. Celui-ci porte donc la mention « au lait cru » ou « au lait pasteurisé ».

Charcuterie :

Évitez toute charcuterie (p. ex. rosbif, filet américain, saucisse de foie, pâté, saucisse sèche, etc.) en raison du risque de transmission de germes pathogènes.

Noix :

Attention aux noix non décortiquées et non cuites. Méfiez-vous également des noix vendues en vrac.

9. Boissons :**Eau :**

Privilégiez l'eau vendue en bouteille et évitez l'eau du robinet.

Lait :

Ne buvez pas de lait ou de produits laitiers crus et non pasteurisés (lait de jument, lait de vache cru, etc.). Le lait et les produits laitiers ayant subi un traitement thermique suffisant (pasteurisation/stérilisation/U.H.T.) sont autorisés.

Bière :

Les bières à fermentation haute ou fermentées en bouteille (trappistes, bières blanches, ambrées, etc.) sont exclues de l'alimentation pauvre en germes.

10. Glaces à l'italienne/glaces vendues en boules :

Évitez les glaces à l'italienne et les glaces servies en boules pour être consommées directement, ainsi que la crème glacée vendue dans de grands emballages. Faites aussi attention aux crèmes glacées issues directement de la ferme. Des germes peuvent être présents dans les machines et les bacs à crème glacée. Choisissez des crèmes glacées emballées individuellement.

En plus d'éviter certains aliments à haut risque d'infection, il convient aussi d'observer certaines mesures d'hygiène relatives à l'achat, la préparation et la conservation des aliments.

- Utilisez de petits emballages ou des emballages individuels pour limiter le risque de contamination lors de leur ouverture.
- N'achetez et n'utilisez aucun produit dont la date de péremption est expirée.
- Avant d'acheter un produit, vérifiez que son emballage n'est pas déchiré.
- Veillez à maintenir la température du réfrigérateur entre 0 et 5 °C. Maintenez la température du congélateur en dessous de - 18 °C.
- Lavez-vous toujours les mains avant et après la préparation ou la consommation de repas. Technique de lavage : lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon, séchez-les avec du papier essuie-tout ou une serviette renouvelée tous les jours.
- Nettoyez les endroits où de la nourriture est conservée ou préparée régulièrement.
- Nettoyez tous les ustensiles qui entrent en contact avec de la nourriture. Pour ce faire, utilisez de l'eau bouillante et séchez-les avec une serviette propre.
- Séparez les denrées sales ou crues des produits propres ou préparés. Évitez également que des bactéries ne passent des produits crus aux produits préparés via une planche à découper, une assiette ou tout autre ustensile de cuisine.
- Cuisez suffisamment la viande, le poisson, le poulet et les légumes.
- Choisissez des ustensiles en plastique ou en verre, tels que des planches et des mouvettes. N'utilisez pas d'ustensiles en bois, ces derniers étant plus difficiles à nettoyer.
- Remettez au plus vite au réfrigérateur les aliments qui y ont leur place. Veillez à couvrir les aliments.
- Décongelez la nourriture dans le réfrigérateur et non à température ambiante. Ne recongelez pas les produits décongelés.
- Lavez les fruits et les légumes frais sous l'eau courante.
- Évitez la nourriture des snack-bars, des restaurants, des étals (étals de poissons, kiosques à glaces, etc.), ainsi que les aliments vendus en vrac et les produits achetés non emballés au marché.