HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS BRUSSEL

Guide à l'usage des enfants en situation de déficit immunitaire transitoire

Unité de Nutrition et Métabolisme

Guide à l'usage des enfants en situation de déficit immunitaire transitoire

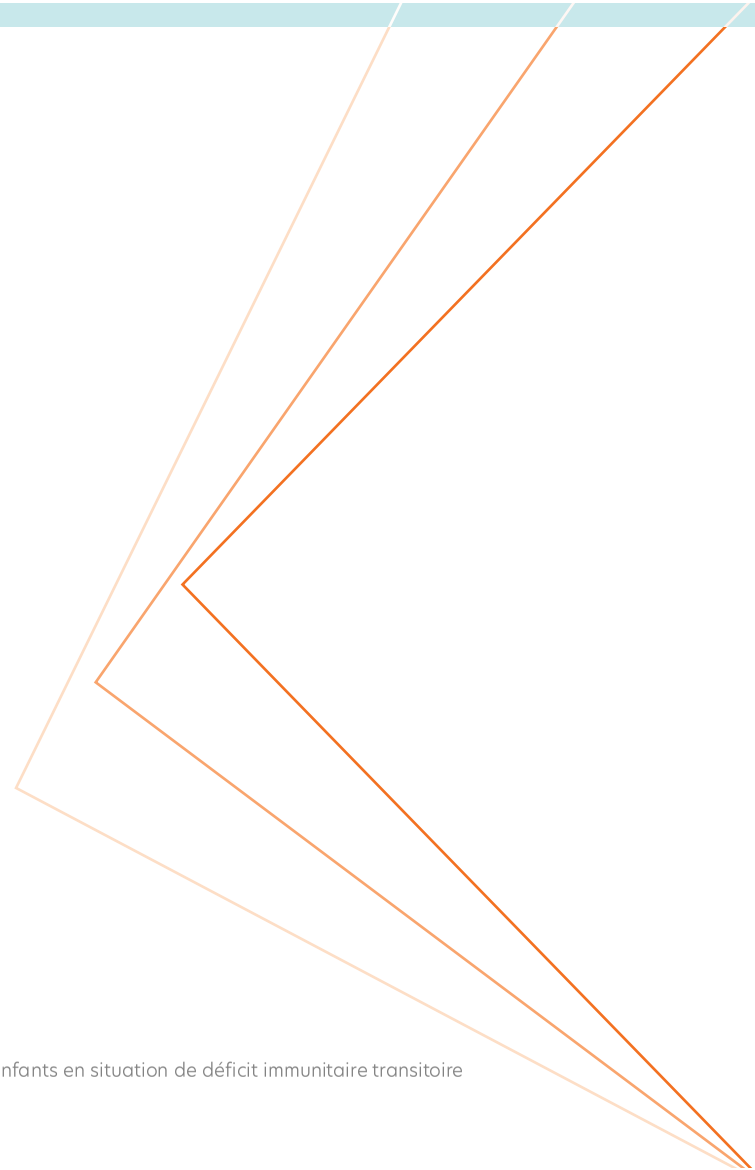
Sommaire

1. Les recommandations 4
A. L'hygiène personnelle 4
B. L'hygiène des locaux 5
C. L'hygiène alimentaire 5

2. L'alimentation 7
A. Les conseils généraux 7
B. Le choix des aliments 8
C. Le stockage des aliments 10
D. Préparation et cuisson des aliments 10

3. Voyons en détail 13
Féculents - Céréales 14
Fruits 15
Légumes 16
Produits laitiers 16
Viandes, Volailles, Poissons, oeufs (VVPO) 18
Matières grasses 19
Boissons 19
Herbes, épices et condiments, sauces 20
Produits sucrés et «extras» 21

4. Que faire si... ? 22



LES RECOMMANDATIONS POUR...

A. L'hygiène personnelle

B. L'hygiène des locaux

C. L'hygiène alimentaire

A. L'hygiène personnelle

Il existe en permanence sur notre peau une flore bactérienne (ensemble de microbes).
Pour éviter que celle-ci ne deviennent nocive, il **faut** :

- Prendre une douche quotidienne ou être lavé de façon minutieuse.
- Réaliser une toilette à chaque change de langes pour les plus petits.
- Porter des vêtements propres.
- Se laver les mains fréquemment, avant de manger, de boire et surtout après être allé aux toilettes. Cette consigne s'applique aux enfants immunodéficients et aux personnes de leur entourage.
- Laver soigneusement tous les jouets et désinfecter les objets pouvant être portés à la bouche.

B. L'hygiène des locaux

AVANT LE RETOUR AU DOMICILE DE VOTRE ENFANT :

- Supprimez les objets où se développent et/ou s'accumulent facilement les moisissures (Aspergillus) : *plantes et fleurs (surtout séchées), tapis*, couvertures, cage d'oiseaux, litières, et tout objet où peut s'accumuler la poussière.*
- Nettoyez votre habitation avec vos produits habituels.
- Ne pas entreprendre des travaux de construction, de rénovation ou de décoration.

AU RETOUR :

- Faites régulièrement le ménage des pièces où vous vivez en insistant sur le nettoyage humide.
- Evitez que votre enfant soit dans la pièce où vous passez l'aspirateur.
- Nettoyez à l'eau 1x/semaine le réfrigérateur (en particulier les conduites d'eau de condensation).
- Faites toujours couler l'eau du robinet quelques secondes avant de l'utiliser.
- N'utilisez pas d'humidificateurs, climatiseurs individuels (voiture, ...).
- Evitez de défaire les emballages cartons, plastiques dans les pièces où séjourne votre enfant.
- Si vous utilisez votre véhicule, assurez-vous qu'il soit propre et éviter l'utilisation du système de ventilation.

C. L'hygiène alimentaire

Lors de la sortie d'hospitalisation de votre enfant, il vous est conseillé de prendre des précautions au niveau de son alimentation.

Cette alimentation répond à la nécessité de consommer des aliments dépourvus de germes dangereux.

Il est nécessaire de **supprimer les aliments à risques** tels que :

- Certains aliments crus.
- Certaines préparations froides.
- Les produits laitiers non pasteurisés.
- Les oeufs crus.
- Les mollusques.

Eviter

- le restaurant,
- le fast-food (friterie, snack à pitta, ...),
- les plats du traiteur,
- les plats qui ne sont pas emballés sous vide

L'ALIMENTATION POUR...

A. Les conseils généraux

B. le choix des aliments

C. le stockage des aliments

D. La préparation & la cuisson des aliments

E. La consommation des aliments

A. Les conseils généraux

La préparation des repas doit se faire dans un endroit propre et avec du matériel propre.

- Nettoyer les surfaces de travail.
- Eviter les «lavettes» et préférer le papier à usage unique.
- Interdire aux animaux l'accès de la cuisine et les pièces où vit votre enfant.
- Retirer de votre cuisine et des pièces à vivres les plantes et fleurs.

- Utiliser une vaisselle et des ustensiles propres, de préférence lavés au lave-vaisselle ou à l'eau chaude avec du détergent, rincés à l'eau très chaude et essuyés avec un essuie propre et sec ou séché à l'air.
- Eviter le matériel en bois (cuillère, planche à découpe,...) et préférer l'usage du plastique ou de l'inox.
- Nettoyer le réfrigérateur 1x/semaine.
- Les mixers et les presses purée sont difficiles à nettoyer. Bien s'assurer qu'ils soient propres.

Avant la préparation des repas, il vous faut

- enlever les bagues et bijoux.
- se laver les mains.

B. Le choix des aliments

Choisir des aliments emballés, en portions individuelles ou en petits conditionnements si votre consommation est faible.
Il est interdit de choisir le service à la découpe et les plats préparés au service traiteur.
Vérifier la date des produits et prendre ceux dont la date limite de consommation est la plus lointaine.

POUR LES PRODUITS SURGELÉS	
	Il est important **lors de l'achat** : ⇢ de choisir les aliments à l'arrière du rayon «surgelé» ou du rayon «frais», ils sont moins sujets aux variations de température (il ne peut y avoir de glace dans ou sur l'emballage). ⇢ de les acheter au dernier moment. ⇢ de les transporter dans une glacière et de les remettre au froid rapidement.
POUR LES CONSERVES	
	Il est important **lors de l'achat** : ⇢ de préférer des conserves à ouverture facile (avec anneau) et écarter les conserves cabossées, rouillées, gonflées.
POUR LES CHARCUTERIES	
	Il est important **lors de l'achat** de les choisir coupées et emballées, si possible en petit conditionnement (selon votre consommation).
POUR L'EAU	
	Utiliser de l'eau en bouteille ou de l'eau préalablement bouillie (20 min).
POUR LES ÉPICES	
	⇢ choisir des petits conditionnements, pas de vrac. ⇢ stocker les épices dans un endroit sec et frais (éloigné de toute chaleur).

C. Le stockage des aliments

- Nettoyer votre réfrigérateur (1x/semaine) et votre surgélateur (2x/an).
- Vérifier régulièrement la température de votre réfrigérateur et votre surgélateur qui doivent être de maximum +4°C pour le réfrigérateur et de maximum -18°C pour le surgélateur.
- Fermer les bouteilles entamées et les conserver au frigo 24 h maximum (de même que l'eau bouillie).
- Conserver les semi-conserves (pot de choco, confiture, cornichon, ...) après ouverture au frigo (maximum 2 semaines).
- Conserver les épices à l'abri de la lumière, de l'air et de l'humidité.

D. Préparation et cuisson des aliments

SE LAVER LES MAINS :

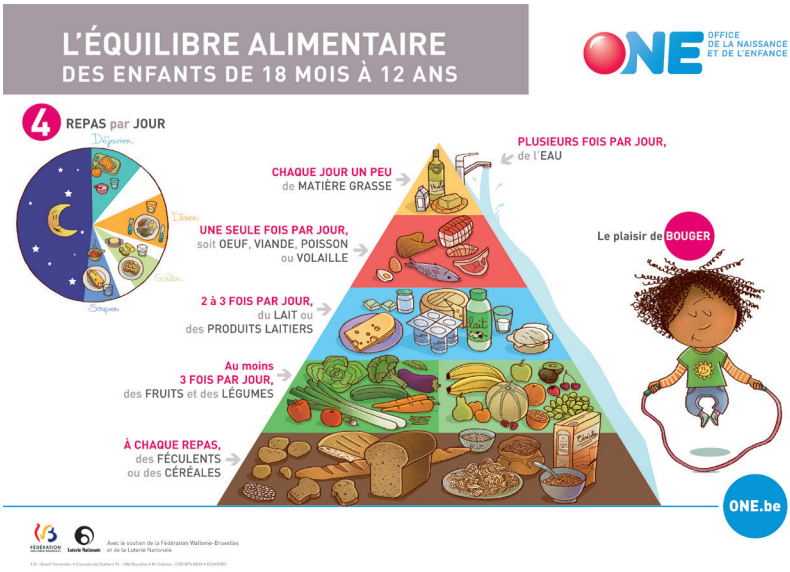
- Avant et après manipulation des aliments.
- Avant de consommer les aliments.

- Veiller à ce que les aliments cuits ne soient pas en contact avec des aliments crus.
- Eliminer régulièrement les déchets (coquilles d'oeufs, emballages, épluchures, ...).

FRUITS ET LÉGUMES	
	⇢ Laver abondamment à l'eau courante les légumes et les fruits avant leur consommation et/ou leur préparation; les essuyer avec du papier à usage unique ou un essuie propre. ⇢ Laver abondamment à l'eau courante les fruits à grosse pelure et les légumes **avant** de les éplucher. ⇢ Ne pas laisser votre enfant manipuler les fruits et légumes.
CONSERVES	
	⇢ Laver le couvercle des conserves avant ouverture. ⇢ Ouvrir les conserves juste avant leur utilisation.
LES SURGELÉS	
	⇢ Ouvrir les surgelés juste avant leur utilisation. ⇢ Cuire directement les aliments surgelés sans les dégeler. Si ce n'est pas possible, veiller à dégeler au micro-ondes ou au réfrigérateur (12 à 14h maximum avant la préparation ou la consommation). ⇢ Ne jamais dégeler un aliment à température ambiante. ⇢ Ne jamais recongeler ce qui a déjà été dégelé.

	⇢ Ne pas cuire les aliments au four à micro-ondes. Il peut être utilisé pour réchauffer les conserves ou les produits UHT (Ultra Haute Température). ⇢ Cuire les aliments afin qu'ils soient bien cuits à coeur (la viande ne peut pas être saignante ; lorsqu'on pique la viande le jus qui en sort doit être clair). ⇢ **Pour une préparation à base d'oeuf :** toujours casser les oeufs dans un récipient et pas directement dans la préparation. Si vous voulez séparer les jaunes des blancs, prélevez le jaune avec une cuillère et transvasez-le dans un récipient. **Attention : même cuite, la coquille des oeufs reste contaminée.**

VOYONS EN DÉTAIL



Féculents - Céréales

Tous les **féculents** frais, secs, surgelés ou congelés sont autorisés.

Ceux-ci doivent être conditionnés et non en vrac.

Les **pains** prédécoupés et préemballés sont acceptés (pain gris, blanc, multicéréales, baguette, sandwich...).

Les **biscottes** et **cracottes** sont autorisées.

Au niveau des **céréales**, les céréales petit-déjeuner sont autorisées sauf les céréales contenant des fruits secs et oléagineux.
Ex : Muesli.

Les **céréales instantanées** (Cérélac®, Bambix®...) sont aussi autorisées.

Fruits

Tous les fruits **lavés** sont autorisés.

Pour les fruits à **noyaux**, le noyau ne doit pas être pourri ni moisi.

Les fruits **non épluchables** sont consommés seulement après cuisson (même si les fruits sont congelés).
Ex : muffins aux myrtilles, tarte aux prunes…

Tous les fruits en **conserve** sont autorisés.

Tous les **jus de fruits** frais ou en tétra brick sont autorisés.

Tous les **fruits oléagineux** et **séchés**
ne sont autorisés qu'après cuisson.
Ils doivent être conditionnés en emballage
et non en vrac.

Légumes

Tous les légumes **cuits** sont autorisés

Tous les légumes **crus** sont autorisés à condition de ***les laver et les éplucher***.

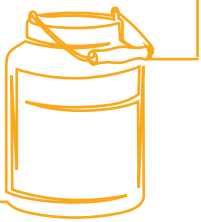
**Conseil pour nettoyer les légumes qu'on ne peut pas éplucher(salade, tomates,..) :
les laver à grande eau (idéalement 3 x)**

Produits laitiers

LAITS :
Les laits nature ou aromatisés sont autorisés :
UHT, stérilisé, pasteurisé.

Les laits crus sont interdits !

Les **laits infantiles** en poudre sont à voir avec votre diététicienne.



BOISSONS LACTÉS :
Les boissons lactées ***sans ferments lactiques*** sont **AUTORISÉES** (Yop®, Dan'UP®).

Les boissons lactées ***avec ferments lactiques*** sont **INTERDITES** (Yakult®, Actimel®).

YAOURTS :
Les yaourts sont autorisés, emballés en petit conditionnement **SAUF** les yaourts enrichis en ferments lactiques (Activia®).

DESSERTS LACTÉS :
Riz-au-lait, pudding, flan, semoule de riz...

LES FROMAGES SUIVANTS SONT AUTORISÉS :

- Fromages à pâte **dure** ou en **tranches** *(ex : Gouda, Leerdamer, Cheddar..)*
- Fromages **à tartiner** ou **fondu** *(ex : Kiri®, Maredsous®, Philadelphia®).*
- Fromages **frais** nature *(ex : Pur Natur®, Danone®, Campina®)*
- Fromages à pâte **molle** *(ex : Saint Albray)*.

LES FROMAGES SUIVANTS SONT INTERDITS :

- Fromages à moisissures **«bleues»** *(ex : Roquefort, Gorgonzola)*
- Fromages à moisissures **«blanches»** *(ex : Brie, Camembert)*
- Fromages à moisissures **«noires»** *(ex : St Nectaire, La Tome de Savoie)*
- Fromages frais à base d'**herbes** et d'**épices** *(ex : Boursin aux poivres, fines herbes, maquée aux fines herbes)*
- Fromages au **lait cru**.

Viandes, Volailles, Poissons, oeufs (VVPO)

Tous les **VVPO** cuits et en conserves sont autorisés.

Les **VVPO** (+ charcuteries) **crus et fumés** sont **interdits**.

Tous les poissons et viandes en **conserves** sont autorisés.

MOLLUSQUES & CRUSTACÉS :
Les crustacés cuits et consommés chauds sont autorisés (crevettes, homard, St Jacques...).

Les **mollusques** sont **interdits** (escargots, huitre..).

OEUFS :
Les oeufs en **omelette** (non baveuse) et les oeufs cuits **durs** sont autorisés.

ABATS :
Les abats sont interdits (foie, cervelle, rognons, coeur...)

ALIMENTS VÉGÉTARIENS :
Le **tofu** et le **seitan** sont **permis**.
En revanche, le **quorn** et le **tempeh** sont **interdits**.

Matières grasses

HUILES VÉGÉTALES :
Toutes les huiles végétales **industrielles** sont autorisées (olive, colza, arachide, lin, noix...)

MATIÈRES GRASSES TARTINABLES :
Tout est autorisé.

CRÈME FRAÎCHE :
La crème fraîche UHT en berlingot ou en bouteilles stérilisées est autorisée.

La Chantilly en bombe est interdite.

Boissons

EAU ET AUTRES :
L'**eau** en bouteille (plate ou pétillante / nature ou aromatisée) est autorisée. Sauf la **fontaine à eau** qui est **interdite**.

Les **tisanes** et **thés** sont permis en sachet (pas de vrac).

Le **café** soluble ou moulu est autorisé.

Herbes, épices, condiments, sauces

LES HERBES AROMATIQUES :
Persil, basilic, ciboulette, coriandre, ...

⬇

CUITES sont autorisées
CRUES sont interdites

ÉPICES :
Toutes les **épices** sont autorisées (sel, poivre, muscade, curry, cannelle...) en cuisson.

CONDIMENTS :
Les cornichons, câpres, petits oignons au vinaigre ou en conserve sont autorisés.

SAUCES :
Les sauces **«préparées industriellement»** sont toutes autorisées.

Les sauces **«faites maison»** à base d'oeufs crus sont **interdites**.

Produits sucrés et «extras»

VIENNOISERIES / PÂTISSERIES :
Toutes les viennoiseries et pâtisseries, précuites et surgelées, sont **autorisées** (pas de produits frais de la boulangerie).

DESSERTS :
Les desserts **UHT du commerce** (mousse au chocolat, tiramisu, crème anglaise, crème pâtissière) sont permis.

SAUF les desserts faits maison à base d'oeufs crus ou insuffisamment cuits (mousse au chocolat, tiramisu, crème anglaise, crème pâtissière...)

CHOCOLATS :
Tous les types de chocolats sont **autorisés**.

- **Pralines** (autorisées si consommées dans les 24h, respect strict de la chaîne du froid).

Á TARTINER :
Toutes les garnitures sucrées sont autorisées **sauf le miel.**

LES GLACES :
Les glaces sont autorisées **sauf**
- les glaces artisanales (chez le glacier)
- et les soft ice (glaces italiennes).

SUCRERIE :
Les bonbons et sucettes, préférés en emballage individuel.

SNACKS SALÉS :
Tous les snacks salés en petit conditionnement sont autorisés.

Unité de Nutrition et Métabolisme
T +32 (0)2 477 32 06

Diététicienne pédiatrique en chef :
PODLUBNAI Sylviane
T +32 (0)2 477 38 34

Diététiciennes pédiatriques :
PACE Aude, MANGON Céline
aude.pace@hubruxelles.be
celine.mangon@hubruxelles.be
T +32 (0)2 477 32 06

PLUS D'INFORMATIONS ?

VOUS POUVEZ OBTENIR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS OU DES CONSEILS PLUS SPÉCIFIQUES AUPRÈS DU SERVICE DIÉTÉTIQUE OU DE L'INFIRMIÈRE RESPONSABLE DE VOTRE ENFANT.

Unité d'hospitalisation - salle 67 onco

T +32 (0)2 477 32 82

Hôpital de jour salle 60

T +32 (0)2 477 31 13
+32 (0)2 477 31 19

Unité de Nutrition et Métabolisme

T +32 (0)2 477 32 06

H.U.B
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS BRUSSEL

Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola
Avenue Jean-Joseph Crocq 15 – 1020 Bruxelles
T +32 (0)2 477 33 11 – **M** info@huderf.be
www.huderf.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B
Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola
Avenue Jean-Joseph Crocq 15 – 1020 Bruxelles
08/2023