



**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université de Montréal

Alimentation sécuritaire lors d'une greffe d'organe

Dépliant d'information destiné à la clientèle



Après une greffe d'organe, le système immunitaire de votre enfant sera affaibli. Votre enfant sera donc plus à risques de toxi-infections alimentaires (intoxications alimentaires) qui peuvent être causées par la consommation d'aliments ou d'eau contaminés par des bactéries, virus ou parasites.

Vous devrez porter une attention particulière lorsqu'il sera le temps de choisir, conserver, manipuler et cuire les aliments.

Abonnez-vous aux alertes :

- ▶ Rappels d'aliments sur les sites web du MAPAQ
- ▶ Rappels et Avis de Sécurité Canada.

Combien de temps ?

Les recommandations sur l'hygiène et la salubrité alimentaire devraient toujours être appliquées. Pour ce qui est des restrictions dans les choix alimentaires, la durée est de 3 à 6 mois après la greffe.

Hygiène et salubrité alimentaire

Les règles d'hygiène et salubrité indiquées dans ce document servent à éliminer ou éviter les contaminants possibles (bactéries, virus, parasites) durant tout le processus de la préparation alimentaire, de l'épicerie jusqu'à l'assiette.

À l'épicerie

- ▶ Choisissez les fruits et légumes qui ne sont pas abîmés.
- ▶ N'achetez pas d'aliment dont l'emballage est endommagé.
- ▶ Vérifiez la date « meilleur avant » et choisissez les aliments avec la date la plus lointaine.
- ▶ Évitez la « **contamination croisée** » :
 - Séparez les viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus des autres aliments dans votre chariot d'épicerie ;
 - Gardez ces aliments dans des sacs séparés des autres aliments.
- ▶ Portez une attention à la « **chaîne du froid** » :
 - Apportez des sacs isothermes ou une glacière avec des blocs réfrigérants (*ice packs*) à l'épicerie ;
 - Terminez vos achats par la section réfrigérée et les congélateurs ;
 - Réfrigérez les aliments périssables le plus rapidement possible à votre retour à la maison.

- ▶ Lavez souvent vos sacs d'épicerie ou votre glacière.
- ▶ N'achetez pas d'aliments en vrac.

Conservation des aliments

- ▶ Assurez-vous que la température du réfrigérateur est de 4 °C (40 °F) ou moins, et celle du congélateur de -18 °C (0 °F) ou moins.
- ▶ Placez les viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus dans des contenants ou des sacs en plastique scellés sur la tablette du bas du réfrigérateur pour éviter que les jus crus coulent sur les autres aliments.
- ▶ Conservez les aliments secs (ex. : craquelins, céréales) dans des sacs ou contenants hermétiques à température pièce.
- ▶ **Ne congelez pas un aliment qui a été dégelé.**
- ▶ **Ne laissez pas plus de deux heures** à la température ambiante des aliments qui devraient être conservés au froid ou au chaud.
- ▶ Refroidissez rapidement les restes de table en les mettant dans des contenants peu profonds et placez-les rapidement au réfrigérateur ou au congélateur.
- ▶ Consultez la *Thermoguide+* (accessible en ligne sur le site du MAPAQ) pour la durée de conservation des aliments. De préférence, consommez les restes de table en deux jours maximum ou conservez-les au congélateur.

Préparation des aliments

- ▶ **Lavez vos mains :** avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes.
 - › Avant de cuisiner ;
 - › Après avoir manipulé des viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus.
- ▶ **Lavez les surfaces de cuisine et ustensiles :**
 - › Nettoyez immédiatement les surfaces (planche à découper, comptoir, évier) qui entrent en contact avec des viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus ;
 - › Évitez la « contamination croisée » en utilisant une planche à découper pour les aliments prêts-à-manger et une planche différente pour les viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus ;
 - › Nettoyez à l'eau la surface des conserves et canettes avant de les ouvrir ;
 - › Utilisez des essuie-tout pour éponger les surfaces de la cuisine et changez de linge à vaisselle tous les jours ;

- **Évitez l'utilisation d'éponges de cuisine ;**
- Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avant et après la préparation alimentaire. Vous pouvez utiliser une solution d'eau de Javel dans un contenant pulvérisateur (5 ml d'eau de Javel + 750 ml d'eau). Rincez à l'eau.
- ◆ **Lavez les fruits et les légumes :**
 - Lavez les fruits et légumes avant de les manger ou de les cuire ;
 - Utilisez une brosse pour les légumes et fruits à pelure ferme (carottes, pommes de terre, melons, etc.) ;
 - Lavez les fruits et légumes prélavés ;
 - Trempez, rincez puis égouttez les petits fruits (fraise, framboise, bleuet, etc.) au moins 2 fois ;
 - Ne pas faire tremper les fruits et les légumes frais dans un évier rempli d'eau, car l'évier peut contenir des bactéries malgré un bon lavage.
- ◆ Choisissez des ustensiles et planches à découper en plastique ou en verre. **Évitez ceux en bois ou en bambou.**
- ◆ **Ne pas faire décongeler les aliments à la température de la pièce.** Faites décongeler au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou dans un sac scellé ou un contenant fermé immergé dans l'eau froide.
- ◆ Évitez de mettre votre enfant en contact avec de la levure de boulangerie. Cela ne s'applique pas à la levure artificielle ou chimique (poudre à pâte) ou à la levure nutritionnelle.

Cuisson des aliments

- ◆ TOUS les aliments bien cuits sont permis.
- ◆ Assurez-vous de **bien faire cuire** les viandes, volailles, poissons et fruits de mer.
- ◆ Vous pouvez également utiliser un thermomètre de cuisson numérique pour vérifier la température interne de cuisson. Informez-vous auprès de votre nutritionniste pour connaître les températures de cuisson sécuritaires.

Durant les repas

- ◆ Lavez vos mains et la table **avant** de manger.
- ◆ Ne partagez pas les ustensiles et aliments.
- ◆ Limitez la durée du repas à 2 h. Au-delà de 2 h, jetez les aliments servis qui n'ont pas été consommés.

À l'hôpital

- ▶ Le service alimentaire *Délipapilles* offre un menu qui respecte les recommandations de ce dépliant.
- ▶ Durant l'hospitalisation, vous pouvez apporter des aliments préparés à la maison si ceux-ci respectent les recommandations de ce dépliant.
- ▶ Utilisez une glacière pour transporter les aliments de la maison vers l'hôpital afin qu'ils restent frais ou congelés.

Choix alimentaires

Eau

- ▶ **Durant l'hospitalisation** : des bouteilles d'eau vous seront fournies par le service alimentaire *Délipapilles*.
 - › Une fois ouverte, l'eau embouteillée se conserve pour un maximum de 24 h à température ambiante (dans la chambre) ou 1 semaine au réfrigérateur. Utilisez les petits verres de carton ciré pour boire et changez-les régulièrement.
- ▶ **À la maison** : vous pouvez boire de l'eau du robinet. Si votre eau provient d'un puits, assurez-vous de la faire analyser selon la fréquence recommandée par le Gouvernement du Québec.
 - › Évitez l'eau provenant d'un distributeur d'eau intégré au réfrigérateur ou d'un distributeur d'eau embouteillée.
 - › Évitez les glaçons fournis par un distributeur automatique. Utilisez un bac à glaçons couvert ou un sac à glaçons pour faire vos glaçons.

Restaurants

- ▶ Évitez les comptoirs à salade, les buffets, les boissons en fontaine et les plats préparés par des vendeurs ambulants (*Street Food*).
- ▶ Préférez les plats à emporter. Évitez la livraison.
- ▶ Choisissez des aliments bien cuits en vous assurant qu'ils sont fraîchement préparés.
- ▶ Évitez les boissons en fontaine.
- ▶ Évitez les bars laitiers (crèmeries).

Aliments à éviter

Viandes et substituts

- ▶ Viandes, volailles, poissons, fruits de mer crus ou insuffisamment cuits.
- ▶ Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés (cretons, pâté de campagne, etc.).
- ▶ Œufs crus ou insuffisamment cuits (coulants) et les aliments qui peuvent en contenir (mayonnaise maison, meringue, crème pâtissière, etc.).
- ▶ Charcuteries, saucisses et viandes fumées non cuites.
- ▶ Tofu cru.
- ▶ Produits de soya fermenté (tempeh, miso) crus.
- ▶ Noix et graines crues.
- ▶ Pâte de sésame (tahini) et produits en contenant (halva, houmous).

Produits laitiers et substituts

- ▶ Lait non pasteurisé (lait cru) et produits laitiers faits de lait non pasteurisé.
- ▶ Fromages affinés avec moisissures (bleu, roquefort, etc.), crus.
- ▶ Fromages à pâte molle (brie, camembert, féta, bocconcini, etc.), crus.
- ▶ Fromages à pâte demi-ferme (havarti, Oka, Saint-paulin, etc.), crus.
- ▶ Fromages coupés à l'épicerie ou râpés du commerce, crus.
- ▶ Yogourts faits maison.
- ▶ Crème glacée d'un bar laitier.

Légumes et fruits

- ▶ Pousses et germes (luzerne, fèves germées, etc.), crues.
- ▶ Pamplemousse, tangelo et pomelo (avec Cyclosporine ou Tacrolimus).
- ▶ Jus de fruits non pasteurisés (sauf si faits maison et consommés en 24 h).
- ▶ Fruits congelés, non cuits.

Autres

- ▶ Sauce soya crue (sauf exception ; validez la marque avec votre nutritionniste).
- ▶ Produits séchés faits maison (viande, fruits, etc.).
- ▶ Produits naturels et probiotiques (se référer à votre nutritionniste).

Guide alimentaire canadien

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>

- Étape 1:** Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits. Les légumes et les fruits devraient représenter la plus grande proportion d'aliments que vous consommez dans une journée.
- Étape 2:** Remplissez un quart de votre assiette avec des aliments à grains entiers.
- Étape 3:** Remplissez un quart de votre assiette d'aliments protéinés. Consommez davantage d'aliments protéinés d'origine végétale.

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

Votre nutritionniste

Nutritionniste : _____

Téléphone : 514-345-4931 poste _____

Courriel : _____

Collaboration

Fanny Savage, nutritionniste
Joëlle Longpré, nutritionniste

Révision

Maryse Boutin, nutritionniste
Geneviève Lahaie-Reilly, nutritionniste
Anne-Marie Vermette, nutritionniste
Omar El-bissany, nutritionniste

Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine
© CHU Sainte-Justine

F-7167 GRM: 30013602 (juin 2025)