

CHU de Nantes  
livret d'information

# Conseils hygiéno- diététiques après une allogreffe

Hématologie secteur protégé  
Hôtel-Dieu – 8<sup>e</sup> étage – aile Sud

**Les conseils post allogreffe vous sont prescrits pour une période de 100 jours au moins. Seul le médecin décidera de l'arrêt de ces consignes.**

En cas d'apparition de symptômes, vous pouvez contacter  
votre médecin traitant ou nous contacter :

- du lundi au vendredi de 8 h à 18 h  
hôpital de jour : 02 40 08 42 09
- en dehors des heures ouvrables :  
secteur stérile 8° Sud : 02 40 08 32 51  
02 40 08 32 65 / 02 40 08 32 87

## Alimentation

- Viandes / poissons / œufs . . . . . p.3
- Charcuterie . . . . . p.3
- Crustacés . . . . . p.4
- Fruits et légumes . . . . . p.4
- Féculents et céréales . . . . . p.5
- Produits laitiers . . . . . p.5
- Condiments et matières grasses . . . . . p.6
- Produits sucrés . . . . . p.7
- Boissons . . . . . p.7

## Conseils pratiques pour la vie quotidienne

- Transport, préparation et conservation des aliments . . . . . p.8
- Ménage . . . . . p.10
- Toilette . . . . . p.10
- Linge . . . . . p.11

Traitements médicamenteux . . . . . p.12

Surveillance du risque infectieux et hémorragique p.14

Surveillance de la GVH . . . . . p.15

Convalescence et vacances . . . . . p.15

# Alimentation

## Viande, poisson et œufs

- ✓ **Toutes les viandes sont autorisées** (viandes blanches et volaille) ; les viandes rouges également si elles sont bien cuites et servies chaudes.
- ✓ **Les abats** sont autorisés bien cuits.
- ✓ **Tous les poissons** (frais, panés et surgelés) peuvent être consommés s'ils sont bien cuits.
- ✓ Les œufs sont à consommer bien cuits, en omelettes ou dans des préparations UHT (flans, gâteaux de riz).



- Les viandes saignantes et crues (carpaccio et tartare).
- Les poissons crus (sushi), les poissons fumés (saumon, harengs).
- Les œufs à chaque fois que le jaune est cru ou peu cuit (coques, mollets, pochés) et mayonnaise maison.



## Charcuterie

- ✓ Le jambon blanc et le blanc de volaille sont à consommer exclusivement sous emballage scellé et individuel.
- ✓ Les charcuteries en conserves industrielles sont autorisées : pâtés, foie gras, ...
- ✓ Les charcuteries cuites et chaudes sont autorisées : saucisses, boudins.



- Les charcuteries vendues à la coupe, en étalage de marché ou faites maison.
- Les plats cuisinés achetés chez le traiteur et toutes les ventes à emporter (sandwichs, kebab, Mac Do, pizzas et crêpes).



## Crustacés

- ✓ Les crustacés ne peuvent être consommés que s'ils sont achetés en conserve.
- ✓ Le surimi est autorisé.



- **interdit durant 1 an**
- Les coquillages crus (huitres, palourdes...) ou peu cuits (moules marinières et coquilles Saint Jacques poêlées)
- Les crustacés et mollusques de type crevettes, langoustines, bulots...

## Fruits et légumes



- ✓ Tous les fruits et légumes doivent être soigneusement lavés avant leur consommation et épluchés.
- ✓ Les fruits secs et oléagineux peuvent être consommés s'ils sont cuits dans un plat cuisiné (gâteaux aux amandes...) ou s'ils sont vendus en emballage scellé.
- ✓ Les compotes et les salades de fruits en conditionnement individuel.



- Le pamplemousse car il rentre en interaction avec les médicaments.
- Les fruits secs et oléagineux en vrac (noix, noisettes, amandes, arachides, raisins, figues et dattes séchées).

## Féculents et céréales

- ✓ **Tous les féculents sont autorisés** : pâtes, pommes de terre, légumes secs, riz, semoule.
- ✓ **Le pain et les viennoiseries** (brioches, croissants, pains au chocolat et pains aux raisins) doivent être **consommés le jour même**.
- ✓ Consommer des gâteaux maison.
- ✓ Tous les types de biscuits sont autorisés en petit conditionnement ainsi que les céréales du petit déjeuner et les barres de céréales.



- Le pain et les viennoiseries de la veille.
- Les pâtisseries du commerce et pâtisseries surgelées.



## Produits laitiers

- ✓ Consommer exclusivement des fromages sous emballage scellé en petit volume : gruyère, gouda, kiri, feta...
- ✓ Tous les desserts lactés (yaourts, fromages blancs, crèmes desserts) en portion individuelle.
- ✓ Le lait, la crème anglaise et pâtissière sont autorisés en UHT uniquement.



- Les fromages à la coupe (grandes surfaces et marchés).
- Les fromages à moisissure de type roquefort, bleu et morbier.
- Les fromages au lait cru ainsi que le lait cru (chèvre, brebis).
- Les fromages au poivre et aux herbes.



## Condiments et matières grasses

- ✓ Les herbes aromatiques fraîches, consommées crues doivent être soigneusement lavées.
- ✓ Les épices, le poivre et les herbes aromatiques séchées sont autorisés s'ils sont cuits dans un plat.
- ✓ Les condiments et sauces du commerce sont autorisés (ketchup, moutarde, cornichons, mayonnaise en tube et vinaigrette en petit volume). Ils doivent être conservés au frigo pas plus d'une semaine.
- ✓ Les huiles et le beurre du commerce sont autorisés.
- ✓ La vinaigrette maison est autorisée sans poivre et à consommer le jour même.
- ✓ La crème fraîche UHT est autorisée en petit conditionnement et consommée le jour même.



- Le poivre et épices après la cuisson.

## Sucre et produits sucrés

- ✓ Les bonbons, les chewing-gums et les chocolats sont autorisés s'ils sont emballés.
- ✓ Le nutella, la confiture et la gelée de fruits sont autorisés si le pot est bien refermé et réservé au patient. Il peut être conservé une semaine au réfrigérateur.
- ✓ Les glaces sont autorisées en conditionnement individuel.



- Les bonbons vendus en vrac.
- Les glaces en grand conditionnement ou chez un glacier ainsi que les glaces maison.



## Boissons

- ✓ Toutes les boissons en bouteille et canette sont autorisées. Il faut boire au verre.



- L'eau du robinet.
- Les glaçons.
- Les sodas à base de pamplemousse et de quinquina (shweppes agrumes, shweppes tonic et orangina).
- Les boissons alcoolisées.

# Conseils pratiques pour la vie quotidienne

## Transport et préparation des aliments

- ✓ **Les produits frais** : viandes, poissons, jambon, blanc de volaille, produits laitiers, produits surgelés seront achetés à proximité du domicile et transportés dans un sac isotherme accompagnés de pain de glace.
- ✓ **Le lait, sodas, jus de fruits** : peuvent être conservés 24 h s'ils sont bien fermés et placés au réfrigérateur immédiatement après ouverture.
- ✓ **S'il n'existe pas de petits conditionnements** (pain de mie, biscottes, pains au lait, biscuits, céréales, gâteaux types « madeleines, gâteaux sec, chocolats », le paquet doit être réservé au patient et bien fermé dans une boîte hermétique propre et consommé dans la semaine.
- ✓ **Le pain et les viennoiseries achetés en boulangerie** : doivent être consommés le jour de l'achat.
- ✓ **Les plats chauds** : doivent être consommés le plus rapidement possible après la cuisson et le patient se sert le premier.



- ✓ **Thé, tisanes, poivre, épices, herbes aromatiques séchées** : soit le patient les manipule lui-même avec le port d'un masque, soit par une autre personne à l'écart du patient. **Les épices et le poivre doivent être utilisés pendant la cuisson**. Les épices, le poivre et les herbes aromatiques séchées sont autorisés s'ils sont mijotés avec le plat.
- ✓ **Consommation interdite** du poivre dans les vinaigrettes.
- ✓ **Les fruits, légumes et herbes aromatiques fraîches consommés crus** doivent être soigneusement lavés.
- ✓ **Laver à l'eau courante les fruits et légumes autant que nécessaire**.
- ✓ Il est conseillé de faire tremper dans une eau vinaigrée (dilution ½ verre de vinaigre d'alcool dans un litre d'eau), **les fruits et légumes ayant été en contact avec la terre** (salades, carottes, champignons, fraises).
- ✓ **Éplucher** lorsque cela est possible, **assaisonner et consommer** rapidement.
- ✓ Tout les **aliments congelés " maison "** sont interdits.
- ✓ **Modes de cuisson** : tous les modes de cuisson (à l'eau, au four, à la vapeur, au micro-ondes...) sont acceptables pour cuire les aliments à condition que ceux-ci soient bien cuits, en particuliers les viandes, les poissons, les œufs...
- ✓ Utiliser un **ouvre boîte propre**.
- ✓ **Ne pas prendre un repas en collectivité** (cantine, restaurant, restauration rapide).
- ✓ La préparation des repas doit se faire le plus près possible de celui-ci.
- ✓ Lors de votre retour à la maison, il est indispensable de suivre les conseils dispensés par la diététicienne et par le médecin.

## Ménage

- ✓ Le nettoyage des surfaces doit être fait régulièrement par une tierce personne.
  - 1 fois par jour : les toilettes et salle de bain ;
  - 1 fois par semaine : pour les surfaces (poussières) et les sols (aspirateur) ;
  - tous les 15 jours pour le réfrigérateur et les placards de la cuisine. Nettoyage à l'eau savonneuse puis désinfection avec une solution d'eau de javel diluée (une cuillère à café d'eau de javel dans un litre d'eau) ;
  - le lave-vaisselle est autorisé.

*Lors du nettoyage, vous devez sortir de la pièce (aspirateur).*

- ✓ Vous pouvez bénéficier d'une aide ménagère. Celle-ci est à demander à l'assistante sociale. Elle est octroyée sous conditions de ressources.

## Toilette

- ✓ La toilette sera réalisée **une fois par jour minimum**. Les douches sont autorisées mais attention à ne pas mouiller le cathéter. Utiliser un sac plastique pour le recouvrir.
- ✓ **Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour** et surtout après être aller aux toilettes, avec un savon ordinaire à pompe. Ainsi qu'avant et après chaque repas et après chaque sortie à l'extérieur.
- ✓ **Brossez-vous les dents** après chaque repas avec une brosse souple. Prévenir votre médecin hématologue avant tout soin dentaire.

- ✓ **Évitez les produits cosmétiques** (maquillage, parfums, eau de toilette).  
Les teintures de cheveux ne sont pas autorisées ainsi que le vernis à ongles.
- ✓ Pour le rasage quotidien des hommes, **utiliser un rasoir électrique**.
- ✓ De même pour l'épilation des jambes et des aisselles de la femme, utiliser aussi **un rasoir électrique**.
- ✓ Les crèmes épilatoires et les cires ne sont pas autorisées de même que la pince à épiler. Les soins en instituts de beauté sont interdits.
- ✓ **Enlevez les piercings** ainsi que **les boucles d'oreilles**.
- ✓ Dès votre retour, les relations sexuelles sont autorisées mais il est conseillé d'utiliser des préservatifs pour tous rapports y compris oro-génitaux.

## Linge

- ✓ Changez vos draps une fois par semaine.
- ✓ Lavez votre linge normalement.
- ✓ Utilisez des couettes et des oreillers synthétiques et lavables.
- ✓ Changez vos sous-vêtements et chaussettes tous les jours.
- ✓ Changez votre linge de toilette deux fois par semaine.
- ✓ Utilisez des serviettes de table et des mouchoirs jetables.

# Traitement médicamenteux

## Les immunosuppresseurs

- ✓ **La ciclosporine (Néoral)** : doit être prise à heure fixe (+/- 1 heure) tous les jours, 2 fois/jour (8 h et 20 h). Ne pas écraser les comprimés. Ils peuvent être pris avec du jus d'orange, de l'eau ou autre mais il faut toujours les prendre dans le même diluant (pas de jus de pamplemousse, pas d'alcool).
- ✓ **Le cellcept** : idem ciclosporine.

Pas de prise de ciclosporine et de cellcept le matin lorsque vous venez en hôpital de jour.

- ✓ **La cortisone** est prescrite en cas de GVH. Elle doit être prise en deux fois (matin et midi) à l'initiation du traitement en général puis seulement le matin après diminution des doses et avis du médecin.

## Les anti-infectieux

Ils couvrent l'ensemble des germes susceptibles de vous attaquer compte tenu de vos défenses immunitaires diminuées. Il s'agit donc d'un traitement préventif.

- ✓ **contre les bactéries** : Oraciline (2 comprimés par jour) ou Clamoxyl 500 (3 comprimés par jour) ;
- ✓ **contre les virus** : Zelitrex (2 comprimés par jour) ;
- ✓ **contre les parasites** : Bactrim (1 comprimé 3 fois par semaine – lundi, mercredi et vendredi). Il est associé à la Léderfoline (1 comprimé 3 fois par semaine en alternance – mardi, jeudi et samedi) pour éviter la toxicité hématologique du bactrim ;
- ✓ **contre les champignons** : Triflucan 200mg (2 fois par jour et facultatif). Noxafil, 200mg 3 fois par jour (en cas de GVH).

## Autres traitements

- ✓ Vous poursuivrez en général votre traitement habituel en plus des immunosuppresseurs et des anti-infectieux sauf avis contraire du médecin. Vous aurez à prendre éventuellement un traitement anti-ulcéreux (**Mopral** ou **Inexium**) un traitement anxiolytique (**Xanax** ou **Lexomil**) associé ou non à un somnifère.
- ✓ Certains traitements sont délivrés seulement à l'hôpital (exemple : **Noxafil** et **vfend**).

## Photosensibilisation

- ✓ Évitez l'exposition au soleil car elle peut être néfaste en raison de votre traitement et d'une fragilité cutanée. Au soleil, protégez-vous avec un **écran total** à renouveler toutes les deux heures et portez des vêtements à manches longues, un chapeau et des lunettes de soleil.

## Quelques recommandations

**Attention : votre traitement peut altérer votre vigilance.**

- ✓ Il est donc fortement déconseillé de prendre le volant. Vous pouvez vous faire transporter en voiture avec un autre conducteur mais seulement les vitres fermées et ventilation éteinte. Dans les cas contraire le port du masque est obligatoire.
- ✓ Vous devez revenir régulièrement à l'hôpital de jour pour être examiné par un médecin, pour des examens sanguins et éventuellement pour des transfusions. Si besoin, venez après un petit déjeuner léger sans avoir pris vos médicaments.
- ✓ À l'occasion de cette visite, votre traitement sera adapté à votre état clinique.
- ✓ Veuillez amener vos comprimés pour toute la journée, votre ordonnance et votre carte de sécurité sociale.
- ✓ Si votre état le nécessitait, vous pourriez être hospitalisé.
- ✓ Pensez à mettre un masque lors de vos visites à l'hôpital pendant la période d'hiver.
- ✓ Le port du masque n'est pas obligatoire à la maison.

# Surveillance du risque infectieux et hémorragique

## Précautions à prendre

- ✓ **Se laver régulièrement les mains** avec du savon ordinaire.
- ✓ **Prendre votre température une fois par jour** (pas par voie rectale) ou en cas de symptômes (sensation de froid ou de chaleur, frissons, sueur). En cas de température supérieure ou égale à 38°C à deux reprises espacées de quatre heures ou température supérieur à 38,5°C, contactez votre médecin traitant ou le service d'hématologie afin de débiter une antibiothérapie de type Augmentin / Ciflox ou Orelox / Ciflox.
- ✓ Surveillez l'évolution de votre poids.
- ✓ **Évitez les lieux publics** au moment où ils sont les plus fréquentés (cinémas, restaurants, grands magasins, tram, bus, avions, bars, fêtes foraines, marchés). Sinon le port d'un masque est obligatoire. La piscine est interdite.
- ✓ **Évitez le contact avec les personnes malades** (grippe, gastro, varicelle, zona, tuberculose...). Signalez-le à votre médecin.
- ✓ **Évitez le jardinage** ou faites-le avec des gants et un masque. Évitez les produits solvants, les aérosols ainsi que tous les gestes engendrant de la poussière ou de la sciure.
- ✓ **Évitez le plus possible le contact avec des animaux domestiques**. S'il vous n'avez pas pu confier votre animal, éloignez-le de votre chambre à coucher ou réservez-lui une pièce ou un fauteuil. Si vous le caressez, mettez un masque et des gants puis lavez-vous les mains. Ne changez pas les litières et ne leur donnez pas de croquettes (poussière). Les vaccins de l'animal doivent être à jour. Les oiseaux sont interdits.

# Surveillance de la GVH

- ✓ Soyez attentif aux signes de la **GVH (Graft Versus Host disease, ou maladie du greffon contre l'hôte)**. Cette maladie est une attaque du greffon contre certains organes du patient.
- ✓ Signalez à votre médecin l'apparition de problèmes de peau (rougeurs, peau qui pèle, boutons et démangeaisons), de diarrhées (selles liquides, malodorantes et de couleur verte) ainsi que les vomissements ou des signes de jaunisse.
- ✓ N'hésitez pas à prévenir votre médecin ou le CHU en cas de symptômes (page 2 du livret pour les coordonnées téléphoniques).

# Convalescence et vacances

- ✓ Pendant la période de convalescence, vous êtes encore vulnérable. Vous devez prendre garde de ne pas présumer de vos forces. Vous devez dormir suffisamment et reprendre une activité à votre rythme, sans excès. Évitez les efforts physiques trop violents et aménager des temps de repos dans la journée.
- ✓ Vous ne pouvez pas vous absenter trop longtemps et trop loin en raison des consultations régulières en hôpital de jour. Les séjours à l'étranger ne sont pas recommandés.

