



INFORMATIONS À L'ATTENTION DES PATIENTS ET SOIGNANTS

Régime pauvre en microbes

Ces informations vous aideront à suivre un régime pauvre en microbes. Le fait d'observer un régime pauvre en microbes diminuera le risque que vous tombiez malade pendant que votre système immunitaire est faible, par exemple lorsque vous avez une leucopénie (faible nombre de globules blancs), après une chimiothérapie, une radiothérapie ou une greffe de moelle osseuse ou de cellules souches.

La première partie de ce document comporte des informations sur la façon de maintenir la sécurité de vos aliments. La deuxième partie explique quels aliments et boissons peuvent être consommés en toute sécurité au cours d'un régime pauvre en microbes. N'apportez aucune modification à ce régime tant que vous n'avez pas discuté avec une personne de votre équipe médicale. Cela inclut votre médecin, infirmier(ère), infirmier(ère) spécialisé(e) ou diététicien(ne).

Les personnes qui ont subi une greffe allogénique ou autologue de cellules souches doivent suivre ce régime pendant les 100 premiers jours après leur greffe. Veuillez vous adresser à votre équipe médicale si vous devez continuer à suivre ce régime au terme de la période de 100 jours.

Consignes relatives à la sécurité alimentaire

À propos des microbes

Les microbes sont de minuscules être vivants tels que les bactéries, les virus, la levure et les moisissures. Ils peuvent pénétrer dans les aliments en infectant l'animal à partir duquel cet aliment a été élaboré. Les microbes peuvent également s'introduire dans les aliments lorsqu'ils sont traités ou préparés. Lorsque les microbes pénètrent dans les aliments et que vous les mangez sans une préparation adaptée, ils peuvent provoquer des infections. Les personnes atteintes d'une leucopénie sont tout particulièrement vulnérables aux infections.

Les microbes peuvent s'accrocher aux aliments et se développer. Mais il n'est pas toujours facile de s'en rendre compte à l'apparence, à l'odeur ou au goût. Ils sont davantage susceptibles de se développer sur :

- du lait et d'autres produits laitiers qui ne sont pas réfrigérés.
- des fromages non pasteurisés (tels que le Brie, le fromage bleu et la feta).
- des œufs insuffisamment cuits et crus, et des aliments qui contiennent des œufs crus (tels que la pâte à biscuit et la vinaigrette pour la salade César).
- de la viande, de la volaille et des fruits de mer peu cuits ou crus, y compris les fruits de mer fumés tels que le saumon fumé et la truite fumée.
- certains fruits et légumes (se reporter à la liste des fruits et légumes dans la partie « Ce que vous devez manger au cours d'un régime pauvre en microbes »).
- des jus de fruits non pasteurisés ou non traités (tels que les jus fraîchement pressés).
- des graines germées légumineuses (tels que la luzerne crue, le soja cru et les graines germées crues de radis).

Acheter des aliments qui peuvent être consommés en toute sécurité

- Vérifiez les emballages pour connaître la date d'expiration. Achetez et utilisez les aliments avant cette date.
- N'achetez pas des fruits et des légumes qui sont fendus, abimés ou moisis.
- N'achetez pas des fruits et des légumes prédécoupés à l'épicerie. Achetez des produits entiers, nettoyez-les et coupez-les à la maison.
- N'achetez pas des aliments en conserve si la boîte est bosselée ou gonflée.
- N'achetez pas d'aliments en bocaux si le bocal est fissuré ou si le couvercle n'est pas fermé hermétiquement.
- N'achetez pas des aliments emballés ou en boîte qui ne sont pas correctement scellés.
- Achetez uniquement des produits laitiers, du miel et des jus de fruits et de légumes pasteurisés.
- Achetez uniquement des œufs qui sont réfrigérés. Ouvrez le carton pour vous assurer qu'aucun œuf n'est cassé ou fissuré.

- N'achetez pas des aliments provenant de distributeurs de vrac en libre service.
- Ne goûtez pas des échantillons gratuits.
- N'achetez pas des viandes, des fromages ou des salades au rayon traiteur ou dans les bars à salades.
- Séparez les aliments prêts à être consommés des aliments crus. Mettez la viande crue, la volaille crue, les fruits de mer crus et les autres aliments crus dans des sacs en plastique avant de les placer dans votre chariot.

Prenez votre lait et tous les autres aliments froids et surgelés juste avant de passer en caisse. Cela diminuera le temps que ces articles passeront en dehors du réfrigérateur ou du congélateur.

Transporter des aliments en toute sécurité

- Après avoir fait vos courses chez l'épicier, rentrez directement chez vous et placez immédiatement vos aliments périssables (aliments qui peuvent rapidement tourner) dans le réfrigérateur ou dans le congélateur.
- Ne laissez jamais d'aliments périssables dans une voiture en plein soleil.
 - Si vous devez faire un arrêt après avoir fait vos courses chez l'épicier ou si la durée du trajet entre l'épicerie et votre domicile est longue, placez les aliments périssables dans un sac isotherme ou dans une glacière remplie de glace ou de blocs réfrigérants.

Ranger des aliments en toute sécurité

- Rangez les aliments immédiatement après les courses.
- Mettez les œufs et le lait sur une étagère à l'intérieur du réfrigérateur. Ne les rangez pas à l'intérieur de la porte du réfrigérateur. L'intérieur du réfrigérateur reste plus froid que la zone de la porte du réfrigérateur.
- Ne laissez jamais des aliments périssables en dehors du réfrigérateur pendant plus d'une heure.

Garder votre cuisine propre

- Gardez une zone de votre cuisine propre afin de préparer et de consommer les aliments. Cela permettra d'empêcher durablement la propagation des microbes.

- Utilisez du papier essuie-tout ou un chiffon propre pour nettoyer les surfaces de la cuisine. N'utilisez pas d'éponges.
- Utilisez un spray nettoyant antibactérien pour nettoyer les surfaces. Recherchez les produits qui contiennent de l'eau de Javel ou de l'ammoniac. On peut citer par exemple Lysol® Food Surface Sanitizer et Clorox® Clean-Up Cleaner.

Utiliser les planches à découper et le matériel de découpe

- Utilisez des planches à découper épaisses en plastique, en marbre, en verre ou en céramique. Ces matériaux sont non poreux et cela signifie que les substances alimentaires ou liquides ne peuvent pas être absorbées dans ces derniers. N'utilisez pas des planches à découper en bois ou contenant des surfaces poreuses qui peuvent absorber les aliments et les liquides.
- Jetez à la poubelle les planches à découper abîmées ou difficiles à nettoyer.
- Lavez les planches à découper et les couteaux à l'eau chaude et au savon avant et après chaque utilisation.
- Comme précaution supplémentaire, vous pouvez également laver vos planches à découper avec un désinfectant de cuisine. Rincez le désinfectant à l'eau chaude avant d'utiliser la planche à découper.
- Utilisez des planches à découper séparées pour des produits frais et pour de la viande crue, du poisson cru, des fruits de mer crus ou de la volaille crue.
- Ne placez jamais des aliments cuits sur une planche à découper ou une assiette qui contenait auparavant des aliments crus.

Manipuler des aliments en toute sécurité

- Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant 20 secondes :
 - avant de préparer ou de consommer les aliments
 - après avoir préparé la volaille crue, la viande crue, le poisson cru ou les fruits de mers crus
 - après avoir touché une poubelle

- Rincez abondamment les fruits et les légumes frais. N'utilisez jamais de l'eau de Javel ou un détergent pour laver des produits.
 - Pour laver convenablement un produit, passez-le sous l'eau chaude du robinet et frottez la peau à l'aide d'une brosse à légumes propre.
 - Même si vous envisagez de peler un fruit ou d'éplucher un légume, lavez la peau et l'écorce avant de le découper ou de le peler (par exemple des bananes, des oranges, des melons et des avocats).
- Séparez et lavez abondamment toutes les feuilles de salade. Relavez tous les produits même s'ils sont prélavés.
- Décongelez les aliments en employant une des méthodes suivantes :
 - Mettez l'aliment au réfrigérateur 1 jour avant de le cuire.
 - Utilisez la fonction décongélation d'un four à micro-ondes. Faites le cuire immédiatement.
- Maintenez votre réfrigérateur à une température comprise entre 33° F et 40° F (entre 0,6°C et 4,4°C). Maintenez votre congélateur à une température de 0° F (-17,8°C) ou inférieure.
- Ne mangez pas de hamburgers et d'autres produits à base de viande si la viande a l'air insuffisamment cuite. Faites cuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit grise et qu'il n'y ait plus de sang qui sorte de cette dernière.
- Faites cuire le poisson jusqu'à ce qu'il s'émiette et les crustacés jusqu'à ce que leur chair soit ferme et opaque.
- Faites cuire les blancs et les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
- Utilisez un thermomètre de cuisine pour vérifier que tous les aliments soient cuits aux températures minimales de cuisson énumérées dans le tableau ci-dessous. Vérifiez la température au centre de la partie la plus épaisse de l'aliment.
- Ne partagez pas les aliments avec d'autres personnes.
- Toujours retenir qu'au moindre doute sur un aliment il vaut mieux s'abstenir !

Aliments	Températures minimales de cuisson pour des aliments à consommer en toute sécurité
Les œufs et les plats contenant des œufs	
Les œufs	Cuire jusqu'à ce que le jaune et le blanc d'œuf soient fermes
Les plats contenant des œufs	160° F (71° C)
Les sauces à base d'œufs	160° F (71° C)
La viande hachée et les mélanges de viandes	
La dinde et le poulet	165° F (74 ° C)
Le bœuf, les hamburgers, le veau, l'agneau et le porc	160° F (71° C)
Le bœuf, le veau et l'agneau frais	
Bien cuit	170° F (77° C)
Le porc frais	
Bien cuit	170° F (77° C)
Le jambon	
Cru ou frais	160° F (71° C)
Le jambon précuit, salé	140° F (60° C)
La volaille	
Tous les produits	165° F (74 ° C)
Les fruits de mer (Poissons et crustacés)	
Tout (cru ou frais)	145° F (63° C)

Consommation des restes

- Mettez les restes au réfrigérateur dans des récipients peu profonds immédiatement après avoir mangé.
- Réchauffez les restes suivants à une température de cuisson d'au moins 165°F (74° C) pendant au moins 15 secondes :
 - la volaille
 - la viande farcie, la volaille farcie ou le poisson farci
 - la viande hachée

- le porc, le bœuf, le veau et l'agneau
- les œufs à la coque
- Lorsque vous réchauffez des restes au four à micro-ondes, remuez, couvrez et tournez l'assiette afin de répartir la chaleur de manière uniforme.
- Les sauces, les soupes et le jus de viande doivent être réchauffés en les portant à ébullition.
- Assurez-vous de laisser refroidir l'aliment pour ne pas vous brûler la bouche.
- Mangez les restes réchauffés en l'espace d'une heure.
- Mangez les restes en l'espace de 48 heures.
- Ne mangez aucun aliment qui a déjà été réchauffé une fois.

Ce que vous devez manger au cours d'un régime pauvre en microbes

Les pains, les graines et les céréales

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none"> ● Tout type de pain, les petits pains, les bagels, les muffins anglais, les gaufres, le pain perdu, les muffins, les crêpes et les petits pains sucrés ● Les chips, les chips de maïs, les tortilla chips, le pop-corn et les bretzels ● Toutes les céréales cuites ou prêtes à être consommées achetées préemballées dans un magasin ● Le riz, les pâtes et les autres graines cuites 	<ul style="list-style-type: none"> ● La levure de bière insuffisamment cuite ou crue

Le lait et les produits laitiers

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<p>Tous les produits laitiers pasteurisés, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Le lait et les produits laitiers d'origine industrielle tels que la crème aigre et la crème fouettée ● Les yaourts y compris ceux qui sont faits à 	<p>Tous les produits laitiers non pasteurisés, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Le lait cru ● Le lait de poule et le yaourt fait maison ● Les fromages faits à partir de lait non pasteurisé, incluant souvent les fromages à

<p>base de ferments vivants, tels que Dannon®, Chobani®, et Stonyfield®)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le fromage à la coupe et à tartiner, le fromage à la crème, le Cottage cheese et la Ricotta transformés et préemballés • Les fromages pasteurisés emballés d'origine industrielle tels que le fromage américain, le Cheddar, la Mozzarella, le Monterey jack, le fromage suisse et le Parmesan • Les fromages à pâte molle clairement étiquetés comme étant « fabriqués à partir de lait pasteurisé » y compris le Chèvre et la Feta • Les glaces, les yaourts glacés, les sorbets, les sucettes glacées, les barres glacées, les puddings préemballés et les milkshakes frais maison • Préparations d'origine industrielle pour nourrissons sous forme de liquide concentré, stérile, prêtes à l'emploi 	<p>pâte molle tels que le Brie, le fromage fermier, le Camembert, le fromage mexicain tels que le Quesoblanco et le Quesofresco, le fromage de chèvre et certains fromages du type Mozzarella. Ils peuvent être consommés s'ils sont cuits jusqu'à ce qu'ils soient fondus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les fromages à moisissures internes tels que le Roquefort, le Stilton, le Gorgonzola et le fromage bleu • Évitez de manger la croûte des fromages car elle contient souvent des moisissures (par exemple le Brie) <p>Autres produits laitiers :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les glaces à l'italienne ou les yaourts glacés crémeux • Les produits de pâtisserie à la crème non réfrigérés • Les produits laitiers fermentés tels que le Kéfir • Le fromage à la coupe au rayon traiteur • Le fromage qui contient des piments ou d'autres légumes crus
---	---

Les œufs

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Les œufs bien cuits (jaune et blanc d'œuf ferme) et produits à base d'œufs pasteurisés tels que les Egg Beaters®, les œufs en poudre ou les blancs d'œufs liquides) • Les œufs pasteurisés, comme ceux servis chez MSK, peuvent être consommés de manière excessivement liquide. Par exemple les œufs pasteurisés de la marque Davidson's Safest Choice® qui sont estampillés d'une lettre P en rouge. Pour voir s'ils sont vendus près de chez vous, utilisez le localisateur de magasins sur http://www.safeeggs.com/store-locator 	<ul style="list-style-type: none"> • Les œufs et les produits à base d'œufs non pasteurisés et peu cuits. • Les œufs crus et les aliments contenant des œufs crus tels que la vinaigrette César faite maison, la mayonnaise fraîche et l'aïoli frais, et la pâte à biscuit crue

La viande, les substituts de viande, la volaille et les fruits de mer

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none"> • La viande et la volaille bien cuites tels que le porc, le bœuf, l'agneau, le poulet et la dinde 	<ul style="list-style-type: none"> • Les viandes, la volaille et le poisson peu cuits ou crus, y compris les articles saignants/crus

<ul style="list-style-type: none"> • Le poisson et les fruits de mer entièrement cuits tels que le saumon, le tilapia, la morue, la crevette, le homard, le crabe et le thon ou le saumon en boîte. Soyez encore plus vigilant avec les crustacés qui sont dans une coquille tels que le homard et assurez-vous de le cuire entièrement jusqu'à ce que sa chair soit opaque. • Le tofu cuit ou pasteurisé ou longue conservation • Les produits fermentés cuits, y compris le miso et le tempeh • Les hot dogs et la charcuterie prétranchée d'origine industrielle dans un emballage hermétique, tels que le salami, le saucisson de Bologne, le jambon et la dinde qui sont cuites jusqu'à ce qu'elles soient fumantes. Jetez à la poubelle tout produit entamé 48 heures après ouverture. • Le bacon et les saucisses bien cuits • Les viandes en conserve et le bœuf séché ou la dinde séchée emballé d'origine industrielle • Le poisson en boîte et le poisson fumé longue conservation 	<p>ou à point/crus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les produits à base de tempeh, de miso et le tofu peu cuits ou crus. • La charcuterie fraîchement découpée et les viandes provenant de vendeurs ambulants • Le poisson et les fruits de mer crus ou partiellement cuits, y compris le caviar, le sashimi, le sushi et le ceviche (« poisson cuit au citron » ou salé) • Les palourdes, les moules et les huîtres crues ou cuites • Les fruits de mer fumés, tels que le saumon ou la truite portant la mention « Nova style », « lox », « kippered », « smoked », ou « jerky » (à moins qu'ils ne soient cuits à 160° F (71° C) ou qu'on les retrouve dans un plat cuisiné ou dans une cocotte) • Les pâtés et les pâtes à tartiner de viande réfrigérés • Le salami fortement salé dans un emballage naturel
--	--

Les fruits et légumes

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits et légumes crus bien lavés qui ne sont pas fendus, abimés ou moisissus. On peut citer par exemple les pommes, les poires, les pêches, les poivrons, les feuilles de salade, les carottes, les concombres et les tomates. • Les fruits et légumes à peau épaisse bien lavés et pelés. On peut citer par exemple les agrumes, les bananes, les avocats, les mangues et les melons. • Les fruits et légumes cuits et en conserve. • Les fruits et légumes surgelés bien lavés • Les jus pasteurisés et les concentrés de fruits surgelés • Les fruits secs emballés d'origine industrielle • La salsa longue conservation en bouteille 	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits, les légumes et les herbes crus ou surgelés qui ne sont pas lavés • Tous les fruits et légumes crus ou surgelés à texture rugueuse qui ne peuvent pas être totalement lavés tels que les fraises, les framboises, les mûres, les brocolis et le chou-fleur. Ils conviennent s'ils sont cuits. • Les fruits et légumes frais prédécoupés tels que le melon prédécoupé. • Les jus de fruits et légumes fraîchement pressés et non pasteurisés (sauf ceux qui sont faits maison) • La salsa aux fruits et légumes frais que l'on trouve dans le réfrigérateur d'une épicerie • Les sushis végétariens, sauf s'ils sont faits

<p>(la mettre au réfrigérateur après ouverture)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les herbes fraîches et bien lavées • Les herbes et les épices séchées 	<p>maison, parce qu'ils peuvent être préparés à proximité d'un poisson cru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toutes les graines germées légumineuses crues (luzerne, fève, trèfle et toutes les autres plantes) • Les salades provenant du traiteur ou des bars à salades
--	--

Les boissons

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none"> • L'eau du robinet et les glaçons faits à partir de cette dernière si cette eau provient du système d'approvisionnement en eau de la ville ou d'un puits exploité par la ville desservant une zone fortement peuplée • L'eau provenant de puits appartenant à des particuliers ou à une petite communauté uniquement si l'eau du puits est analysée quotidiennement pour déceler la présence d'éventuelles bactéries. Si le puits ne fait pas l'objet d'analyses quotidiennes, il faut faire bouillir l'eau avant de l'utiliser. • Les eaux embouteillées d'origine industrielle distillées, de source et naturelles • Les jus de fruits et légumes pasteurisés • Les boissons en bouteilles, en canettes ou en poudre • Le café chaud • Les thés chauds en utilisant des sachets de thé emballés d'origine industrielle • Le thé et le café glacé fait maison fait à partir de thé ou de café (bouillant) chaud infusé, tant que vous le conservez au réfrigérateur et que vous le buvez en l'espace de 48 heures. • Le lait de soja pasteurisé et d'autres produits non laitiers tels que le lait d'amande, de riz et de noix de coco. • Les compléments nutritionnels liquides d'origine industrielle tels que Ensure® et Boost® 	<ul style="list-style-type: none"> • Le lait de poule, le cidre de pomme non pasteurisé et les autres jus de fruits ou de légumes non pasteurisés • La bière non pasteurisée telle que celle vendue dans les microbrasseries et celle qui n'est pas longue conservation et le vin. Adressez-vous à votre médecin avant de consommer toute boisson alcoolisée. • Les boissons des distributeurs de soda et d'autres boissons d'autres distributeurs • Le thé fait à partir de feuilles en vrac, le thé infusé dans de l'eau froide, le thé séché au soleil, le kombucha et le maté • Le café ou le thé glacé ou infusé dans de l'eau froide provenant des restaurants ou des cafés

Les fruits à coque

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none">• Les fruits à coque grillés emballés sous emballage industriel• Les amandes ou les noisettes crues sous emballage industriel (la loi exigeant qu'elles soient pasteurisées), ou d'autres fruits à coque crus portant la mention « pasteurisés »• Les fruits à coque présents dans les produits cuits au four• Les beurres de noix d'origine industrielle tels que le beurre de cacahuète, d'amande et de soja	<ul style="list-style-type: none">• Tous les fruits à coque qui sont vendus à l'air libre et en vrac comme c'est le cas dans des magasins de produits naturels ou des magasins spécialisés• Les fruits à coque crus non pasteurisés• Les fruits à coque grillés dans la coque tels que les pistaches ou les cacahuètes• Le beurre de cacahuète ou les beurres de noix fraîchement moulus (qui ne sont pas emballés et d'origine industrielle)

Condiments et divers aliments

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none">• Le sel et le sucre• Les gelées, le sirop et les confitures (les mettre au réfrigérateur après ouverture)• Le miel pasteurisé ou fait par pasteurisation éclair• Le poivre noir, les herbes et les épices moulus sous emballage• Le ketchup, la moutarde, la sauce barbecue et la sauce de soja (les mettre au réfrigérateur après ouverture)• Les cornichons, la relish et les olives (les mettre au réfrigérateur après ouverture)• Le vinaigre• Les huiles végétales et la margarine végétale• La margarine et le beurre réfrigéré• La mayonnaise et la vinaigrette à salade longue conservation d'origine industrielle, y compris la César, le fromage bleu et d'autres vinaigrettes à salade à base de fromage (les mettre au réfrigérateur après ouverture)• Les jus de viande cuits et les sauces cuites	<ul style="list-style-type: none">• Le miel et le miel en rayon cru ou non pasteurisé• Le poivre noir moulu ou entier servi à la table des restaurants• Les boîtes à condiments dans les restaurants (demandez des sachets individuels)• Les vinaigrettes à salade fraîches (conservées dans le réfrigérateur de l'épicier) contenant des œufs crus ou du fromage cru telles que la vinaigrette pour la salade César• Les préparations à base de plantes et de compléments nutritionnels

Les desserts

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none">• Les gâteaux, les tartes, les pâtisseries et les puddings réfrigérés industriels ou faits maison• Les pâtisseries réfrigérées à la crème• Les cookies, à la fois faits maison et industriels• Les cupcakes à la crème et les tartes aux fruits longue conservation• Les glaces en boîte et les yaourts glacés provenant de l'épicier• Les bonbons et les chewing-gums	<ul style="list-style-type: none">• Les produits de pâtisserie à la crème non réfrigérés (ceux qui ne sont pas longue conservation)• Les glaces à l'italienne et les yaourts glacés crémeux• Les boules de glace dans un restaurant

Manger en dehors de la maison et les plats à emporter

Ce que vous devez manger	Ce que vous devez éviter
<ul style="list-style-type: none">• Tous les aliments recommandés dans les précédents groupes d'aliments doivent avoir été cuits sur une grille ou sur une cuisinière et ne doivent pas être servis sur des chauffe-plats ou conservés sous des lampes chauffantes. On peut citer par exemple les aliments qui peuvent être consommés en toute sécurité, à savoir les pizzas fraîchement confectionnées (et non pas des parts ou des pizzas réchauffées) ; les hamburgers cuits directement sur une grille ; les frites qui viennent d'être cuites et les poulets rôtis entiers qui viennent d'être cuits sortis de la rôtissoire et mis dans un emballage par un employé muni de gants.• Les emballages à usage unique de condiments (pas de distributeurs)• Le café noir chaud ou le thé chaud provenant d'un café sans qu'il ne soit mélangé par un membre du personnel ou sans utiliser des récipients à lait non réfrigérés	<ul style="list-style-type: none">• Tous les aliments qui ne sont pas confectionnés frais lors de la commande• Les jus de fruits et les produits laitiers non pasteurisés tels que des jus vendus dans des bars à jus de fruits• Les fruits et légumes crus et les desserts comportant des fruits frais• La charcuterie et les fromages à la coupe au rayon traiteur• Les bars à salades, les buffets, les repas tirés du sac (potluck)• Les vendeurs ambulants• Les glaces à l'italienne et les yaourts glacés crémeux• La restauration rapide telle que les MacDonald® et les Subway®• Les aliments réchauffés

Manger dans des restaurants

Vous pouvez sortir manger au cours d'un régime pauvre en microbes **sauf si vous avez subi une greffe de cellules souches**. Si vous avez subi une greffe de cellules souches, reportez-vous à la partie « Consignes destinées aux personnes qui ont subi une greffe de moelle osseuse ou de cellules souches » ci-dessous.

Il est important de choisir soigneusement le restaurant. Les services sanitaires locaux inspectent les restaurants pour s'assurer qu'ils soient propres et qu'ils observent les pratiques en matière de sécurité alimentaire. Vous pouvez savoir comment vos restaurants locaux ont été évalués lors d'une récente inspection sanitaire en vous rendant sur le site Web de votre service de la santé (DOH) local. Pour avoir des renseignements sur les restaurants de la ville de New York, allez sur le site Web suivant : www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page

Vous pouvez également demander des précisions à vos restaurants locaux concernant leurs règles de formation en matière de sécurité alimentaire. Lorsque vous sortez manger, suivez les consignes ci-dessous.

- Commandez tous les aliments qui doivent être entièrement cuits et les viandes qui doivent être bien cuites.
- Ne commandez pas les aliments qui peuvent comporter des œufs crus tels que la vinaigrette pour la salade César, la mayonnaise fraîche et l'aïoli frais, et la sauce hollandaise.
- Demandez aux serveurs si vous avez des doutes sur les ingrédients présents dans votre repas.
- Ne mangez pas d'aliments provenant de buffets et de bars à salades.
- Demandez à ce que vos aliments soient fraîchement cuits et qu'ils ne soient pas servis à partir de chauffe-plats ou conservés sous des lampes chauffantes.
- Demandez des condiments à usage unique tels que les sachets de ketchup et de moutarde. Les récipients ouverts peuvent être utilisés par un grand nombre de clients.
- Ne mangez pas des glaces à l'italienne et des yaourts glacés crémeux. Les distributeurs peuvent contenir des bactéries s'ils ne sont pas souvent nettoyés.

- Commandez toujours une pizza entière ou une pizza individuelle. Ne commandez pas des parts individuelles étant donné qu'elles sont souvent conservées sous des lampes chauffantes.

Consignes pour les personnes qui ont subi une greffe de moelle osseuse ou de cellules souches

Les personnes qui ont subi une greffe allogénique ou autologue de cellules souches ne doivent pas manger dans des restaurants pendant les 100 premiers jours après leur greffe. Veuillez vous adresser à une personne faisant partie de votre équipe médicale si vous avez des questions ou des inquiétudes pour sortir manger avant ou après cette période de 100 jours.

Évitez les compléments

Ne prenez pas des compléments, des remèdes homéopathiques ou des produits à base de plantes tels que le millepertuis ou de la médecine chinoise traditionnelle à moins d'en avoir discuté avec votre équipe médicale de MSK. Étant donné qu'il n'existe pas de normes fédérales pour ces produits aux États-Unis, la manière dont ils sont transformés et conservés peut poser un risque sanitaire. Les microbes présents dans ces articles peuvent également provoquer une infection. En outre, les produits eux-mêmes peuvent interférer sur ou changer l'action d'un médicament sur ordonnance.

Eau potable saine

Ne buvez jamais l'eau des lacs, des rivières, des ruisseaux, des fontaines ou des puits.

Si vous avez des doutes sur la qualité de l'eau du robinet, vérifiez cela avec le service de la santé local ou faites bouillir ou filtrez l'eau. Buvez de l'eau en bouteille si vous estimez que l'eau du robinet peut ne pas être saine. Notez que la plupart des dispositifs de filtration de l'eau ne rendront **pas** l'eau saine si le système d'approvisionnement de l'eau n'a pas été chloré.

Si vous utilisez de l'eau de puits qui n'est pas analysée quotidiennement pour détecter la présence de bactéries, vous devez la faire bouillir. Portez l'eau à ébullition pendant 15 à 20 minutes. Conservez l'eau bouillie au réfrigérateur. Jetez toute eau bouillie que vous n'utilisez pas dans un délai de 48 heures.

Ressources documentaires

Utilisez les ressources documentaires ci-dessous pour trouver des informations supplémentaires sur la prévention des maladies d'origine alimentaire et la manipulation, la conservation et la préparation des aliments en toute sécurité.

Sites Web du gouvernement contenant des informations et des actualités sur les maladies d'origine alimentaire, les rappels de produits et les réglementations :

- **Service d'inspection et de la sécurité alimentaire du département américain de l'agriculture (USDA)**
www.fsis.usda.gov
- **Informations sur la sécurité alimentaire données par le département américain de la santé et des services à la personne**
www.foodsafety.gov
- **Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux (FDA)**
www.fda.gov/ForConsumers/default.htm
- **Centres dédiés au contrôle et à la prévention des maladies en matière de sécurité alimentaire**
www.cdc.gov/foodsafety/

Fight BAC! [Ne vous laissez pas faire par les bactéries !] Partenariat en faveur de l'éducation relative à la sécurité alimentaire

Site Web fournissant des conseils pratiques sur la façon de maintenir la sécurité alimentaire.

www.fightbac.org

USDA « Ask Karen »

Système de question-réponse sur le Web qui permet aux visiteurs de lire les questions posées auparavant et d'envoyer de nouvelles questions sur les maladies d'origine alimentaire et la manipulation, la conservation et la préparation des aliments en toute sécurité.

www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren

Informations relatives à l'inspection des restaurants par le département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York

Site Web où vous pouvez rechercher des résultats et des notes attribuées suite à l'inspection de restaurants dans la ville de New York

www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page

Numéro vert pour obtenir des informations sur la sécurité alimentaire

Appelez ce numéro pour contacter la FDA américaine par téléphone.

888-723-3366

Services de nutrition de MSK

Appelez ce numéro pour fixer un rendez-vous avec un(e) des diététiciens(ne)s ou nutritionnistes agréés de MSK.

Pour toutes questions ou inquiétudes, adressez-vous à un membre de votre équipe médicale. Vous pouvez les contacter du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, au _____ . Après 17 h, le week-end ou les jours fériés, appelez le _____. Si aucun numéro n'est indiqué ou si vous ne savez pas lequel appeler, composez le 212-639-2000.

Low-Microbial Diet

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on July 31, 2017