



LISTE ALIMENTAIRE HÉMATO A

TABLE DES MATIÈRES

Intro	3
Conseils généraux	4
1. L'hygiène des mains	4
2. Maintenir la propreté dans le réfrigérateur	5
3. Les courses	6
4. Éviter les contaminations croisées	7
5. Conservation et cuisson des aliments	8
6. Entretien et nettoyage	9
7. Préparations “maison”, “artisanales”, de petits producteurs locaux, de la ferme	10
8. Manger à l'extérieur	11
Conseils alimentaires	12
Les viandes	12
Les poissons.....	13
Les œufs.....	13
Les produits laitiers.....	14
Les produits céréaliers.....	15
Les fruits et légumes.....	16
Les matières grasses, épices et condiments	17
Les sucreries.....	17
Les boissons.....	18
Les préparations du commerce.....	19
Suivi nutritionnel	20
1. Les suppléments nutritionnels oraux	20
2. Les poudres de protéines	21
Notes personnelles	22

INTRO

Votre traitement nécessite une alimentation “protégée”, c’est-à-dire qui met votre organisme à l’abri de microbes qui peuvent être dangereux pour votre santé.

Cette alimentation “protégée” est obtenue en choisissant les aliments les moins contaminés, mais aussi en étant attentif à tout ce qui touche à leur préparation et à leur conservation.

EXEMPLES DE MALADIES ALIMENTAIRES :

Toxoplasmose :

Parasite pouvant être présent dans la viande crue ou insuffisamment cuite, sur les légumes, ou les fruits insuffisamment lavés, peut être responsable d’affections graves chez les patients immunodéprimés.

Infection à Escherichia. Coli entérohémorragiques (EHEC) :

Les EHEC sont responsables de troubles variés allant d’une diarrhée aqueuse bénigne à une colite hémorragique pouvant évoluer vers des formes graves.

Listériose :

La listériose est une maladie à transmission alimentaire, due à une bactérie, *Listeria monocytogenes*. Cette bactérie est fréquemment la cause de troubles digestifs mineurs, avec diarrhée. Toutefois, des formes graves peuvent affecter les populations sensibles dont les personnes immunodéprimées.

Afin de prévenir l’apparition de ces maladies alimentaires, il est important de prendre certaines précautions que nous vous détaillons dans cette brochure.



Vous êtes hospitalisé au CHU de Liège ou dans un autre centre hospitalier ? Informez l’équipe de soins du stade de votre régime alimentaire dès votre arrivée.

CONSEILS GÉNÉRAUX

1. L'HYGIÈNE DES MAINS

COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



Utilisez du savon



Paume contre paume



À l'arrière des mains



Les doigts entrelacés



À la base des pouces



Au niveau des ongles



Et des poignets



Rincez-vous les mains



Séchez-vous les mains

QUAND SE LAVER LES MAINS ?

- Avant de préparer les repas.
- Pendant la préparation des repas: après avoir manipulé des aliments "souillés" (exemples: légumes non lavés, viandes, poissons, œufs, ...).
- Avant de se mettre à table, avant de manger.
- Après être passé aux toilettes, après s'être mouché
- Régulièrement tout au long de la journée.

2. MAINTENIR LA PROPRETÉ DANS LE RÉFRIGÉRATEUR



QUELQUES CONSEILS

- Vérifier la température de votre frigo (+4°C max. dans la zone la plus froide située au dessus du bac des légumes).
- Retirer les emballages non nécessaires (cartons des yaourts, emballages en plastiques, ...).
- Veiller à nettoyer régulièrement votre réfrigérateur.
- Filmer ou couvrir les préparations à conserver au réfrigérateur.
- Indiquer les dates d'ouverture ou de préparation des aliments.
- Les restes alimentaires peuvent se conserver pendant 24 heures au frigo.

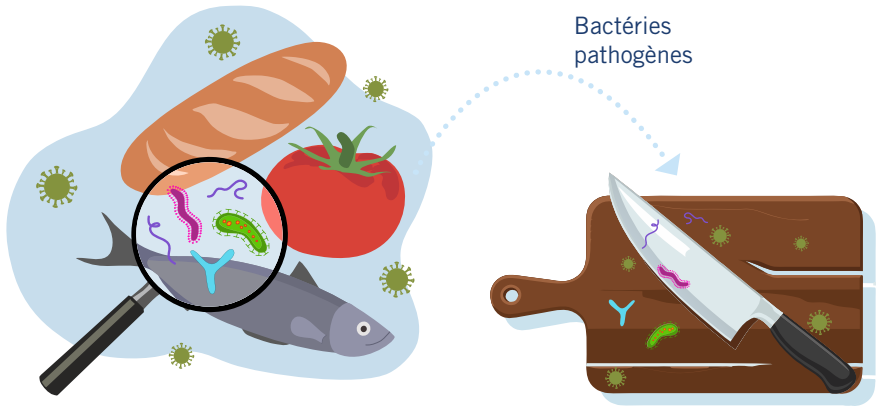
3. LES COURSES

QUELQUES CONSEILS

- Éviter les produits artisanaux des marchés, des fermes, des épiceries, des fromagers, ... et favoriser les supermarchés.
- Respecter la chaîne du froid: préférer les surgelés qui se trouvent dans des congélateurs fermés et transporter ceux-ci dans des sacs isothermes.
- Terminer par le rayon des surgelés et éviter les produits dont l'emballage montre des traces de givre (signe d'une mauvaise conservation).
- Préférer si possible les aliments en petits conditionnements (triangles de fromage, biscuits emballés individuellement...). Remarque: adapter les conditionnements aux quantités consommées.
- Respecter les dates de péremptions indiquées sur les emballages des aliments et ne pas attendre la date limite de consommation pour les consommer.
- Vérifier l'intégrité des emballages: écarter les boîtes de conserve endommagées, bombées et les emballages abîmés, ...



4. ÉVITER LES CONTAMINATIONS CROISÉES



QUELQUES CONSEILS

- Ne pas utiliser la même planche ou les mêmes ustensiles de cuisine pour les aliments consommés crus et cuits.
- Différencier les contenants pour la viande crue et la viande cuite (ex: barbecue).
- Séparer les aliments crus et cuits dans le frigo.
- Filmer ou couvrir les préparations conservées au frigo.
- Éviter les ustensiles et planches en bois.
- Si vous faites un barbecue, éviter que les aliments ne soient en contact directement avec la grille de cuisson et utiliser des barquettes de cuisson en aluminium ou cuire en papillote.

CONSEILS GÉNÉRAUX

5. CONSERVATION ET CUISSON DES ALIMENTS

POUR DÉCONGELER UN ALIMENT

- Dégeler l'aliment au micro-onde et le cuire immédiatement après.
- Dégeler au frigo, durée en fonction du volume (max. 24h)
- Ne pas recongeler un produit qui a déjà été congelé sauf si il a été cuit.
- **Ne pas décongeler un aliment à température ambiante.**
- Pour les restes alimentaires: veiller à refroidir le plus rapidement possible les aliments (<10°C en moins de 2 heures).



POUR CUIRE UN ALIMENT

Veiller à bien cuire les viandes et poissons à coeur (minimum 70° pour les viandes, le poisson, les restes alimentaires et les repas surgelés et la volaille). Poursuivre la cuisson en cas de doute.

DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS APRÈS OUVERTURE

Sauces industrielles	1 mois max.*
Confitures	15 jours*
Céréales	1 mois
Lait	48h*
Boissons	24h
Viandes fraîches	24h*
Poissons frais	24h*
Fromages préemballés	48h*
Charcuteries autorisées	24h*
Restes alimentaires	24h*
Biscuits	7 jours

* Conservation au frigo

Les aliments doivent être conservés filmés et pas à l'air libre.



6. ENTRETIEN ET NETTOYAGE

QUELQUES CONSEILS

- Écarter la vaisselle abîmée (car elle devient poreuse et peut se contaminer plus facilement). Ne pas utiliser de couteaux ou de petits ustensiles rouillés.
- À défaut d'un lave-vaisselle, nettoyer la vaisselle avec un détergent, dans une eau chaude.
- Éviter les éponges, les brosses, utiliser plutôt des lavettes qui seront quotidiennement lavées à minimum 60°C.
- Renouveler quotidiennement les essuies de cuisines et éviter qu'ils ne restent humides. Les laver à 60°C. Il est important de bien sécher la vaisselle.

CONSEILS GÉNÉRAUX

7. PRÉPARATIONS “MAISON”, “ARTISANALES”, DE PETITS PRODUCTEURS LOCAUX, DE LA FERME, ...

QUELQUES CONSEILS

- Éviter les produits artisanaux frais et transformés que vous pouvez acheter sur les marchés (fromages, poulet rôti, ...), dans les fermes (yaourts, fromages, ...), chez les petits producteurs et dans les épiceries artisanales (terrines, pâtés, charcuteries, ...) et les fromagers, qui de nos jours sont souvent davantage sollicités mais qui représentent plus de risques bactériologiques. Faire vos courses dans un supermarché tout en privilégiant les produits frais pré-emballés.
- Évitez les denrées achetées en “vrac”.
- Ne pas consommer de produits lacto-fermentés (exemples: kéfir, kimchi, pickles de légumes maisons, ...).
- Les préparations “maisons” ou artisanales de type conserves, confitures, ... ne sont pas autorisées car représentent un risque de contamination qui ne peut être contrôlé. Ces préparations sont déconseillées jusqu’au stade de régime D.





8. MANGER À L'EXTÉRIEUR

Il est interdit de MANGER à L'EXTÉRIEUR

À partir du régime D, vous pouvez envisager d'aller manger au restaurant mais uniquement après avoir obtenu l'accord de votre hématologue.

Il faut garder à l'esprit que cela présente plus de risques que de manger à la maison. C'est pourquoi, il est conseillé de bien choisir ses repas et les endroits.

- Privilégier les établissements que vous connaissez.
- Éviter les crudités, prenez un légume cuit à la place.
- Demander des viandes et des poissons bien cuits.
- Éviter les snacks et vendeurs de rue (glaciers ambulants, gaufres, ...).
- Préférer les grandes enseignes et signaler qu'il vous faut une préparation la plus fraîche possible.
- Choisir des plats simples (plats de pâtes, pizzas, viandes ou poissons, frites).

LES VIANDES



Aliments autorisés

- Bœuf, veau, volaille, lapin, porc, agneau cuites à cœur
- Viandes hachées (saucisses, oiseaux sans tête, ...) bien cuites
- Charcuteries non travaillées et pré-emballées (jambon, filet de dinde, poulet sans fines herbes et sans épices, viande en rôti bien cuit) consommé dans les 24 heures après ouverture
- Saucisses de Francfort pré-emballées, pasteurisées
- Lardons (naturels, fumés)

Cordon bleu industriel

- Tofu, quorn : pasteurisé ou à faire bouillir pendant 5 minutes
- Snacks fritures (fricadelle, nuggets, ...) achetés surgelés et passés à la friteuse à la maison
- Cuisses de grenouilles congelées et industrielles
- Pâté industriel en coupelle individuelle (Zwan)



Aliments interdits

- Toutes les viandes crues : filet américain, tartare de bœuf, carpaccio, ...
- Charcuteries travaillées telles que : saucisson, saucisson au jambon, boudins, pâtés, boulettes, cervelas, tête pressée et autres charcuteries
- Charcuteries fumées telles que : jambon cru, jambon fumé
- Salades de viandes et préparations en mayonnaise industrielles
- Foie gras pré-emballé
- Escargots
- Abats (foie, rognon, ...)



- **Bien cuire toutes les viandes à cœur**
- **Acheter les viandes soit préemballées soit fraîches de la boucherie (à consommer dans les 24 heures)**
- **Proscrire le rayon traiteur et les charcuteries autorisées achetées à la découpe**

LES POISSONS



Aliments autorisés

- Poissons frais, en conserve ou surgelés (saumon, cabillaud, plie, lotte, thon au naturel ou à l'huile, ...)
- Scampis et homard surgelés uniquement
- Calamars préemballés, surgelés uniquement
- Poissons ou crustacés en conserve (crabe, ...)



Aliments interdits

- Poissons fumés non cuits (saumon, truite, ...) et crus (sashimi, sushis, ...)
- Œufs de poissons
- Tous les autres crustacés: crevettes grises, ...
- Tous les fruits de mer: moules, coquillages, huîtres, ...
- Filets de maatjes, hareng au vinaigre ou en sauce industriel en bocal
- Surimi



- **Bien cuire tous les poissons**
- **Les poissons peuvent être achetés surgelés, frais ou en conserve**
- **Les poissons fumés peuvent être utilisés en cuisson longue**

LES ŒUFS



Aliments autorisés

- Œufs bien cuits (durs, en omelette, ...)



Aliments interdits

- Œufs peu cuits ou crus (mollets, sur le plat, à la coque, ...)
- Crème pâtissière ou anglaise "maison"
- Préparations à base d'œufs crus ou peu cuits: tiramisu, mousse au chocolat, ...

- **Éviter les œufs provenant directement de la ferme ou de votre élevage, privilégier les œufs des supermarchés**
- **Écarter tout œuf suspect (coquille cassée ou souillée)**
- **Ne pas laver les œufs**



LES PRODUITS LAITIERS



Aliments autorisés

- Fromages frais ou fondus pasteurisés nature
- Fromages à pâte dure pasteurisés (gouda, edam, ...)
- Fromages râpés pasteurisés cuits (emmental, ...)
- Autres fromages au lait pasteurisé (mozzarella, feta, ...)
- Lait UHT, lait aromatisé UHT (cacao, fraise, ...)
- Flan au caramel, riz au lait, crème pudding
- Yaourt nature, yaourt aux fruits industriel
- Laites végétaux, crèmes soja ou végétales industrielles
- Glaces et sorbets industriels en conditionnement individuels, glaçons à l'eau



Aliments interdits

- Tous les fromages au lait cru
- Brie, camembert (même si pasteurisés)
- Fromages frais ou fondus pasteurisés aux épices ou aux herbes, sauf si utilisé en cuisson longue
- Fromages râpés non cuits (emmental, ...)
- Fromages bleus (gorgonzola, roquefort)
- Lait cru ou de la ferme
- Actimel, Yakult, probiotiques et yaourts à base de probiotiques (Activia)
- Glace artisanale, du glacier, du vendeur ambulancier, ...



- **Tous les fromages doivent être au lait pasteurisé**
- **Tous les fromages doivent être achetés préemballés, industriels**
- **Bien retirer les croûtes de tous les fromages (y compris dans les préparations chaudes)**

LES PRODUITS CÉRÉALIERS



Aliments autorisés

- Pâtes, riz, semoule, blé
- Pommes de terre (nature, purée, rissolées, ...)
- Frites, croquettes, pommes duchesses maisons ou surgelées
- Lentilles, pois chiches, haricots rouges
- Biscottes, cracottes, pains des fleurs
- Pain blanc, pain gris ou complet, pain au levain, pain multi-céréales, sandwichs, baguette
- Pains au chocolat nature, croissants nature
- Pâtisserie maison sans crème pâtissière et sans crème au beurre
- Céréales petit-déjeuner au miel ou aux fruits secs (muesli, ...) industrielles
- Biscuits
- Chips au sel, crackers au sel ou natures, biscuits salés sans épices



Aliments interdits

- Toutes les autres pâtisseries du commerce (industrielle ou en boulangerie)
- Pâtisseries ou préparations maison à base de crème pâtissière, crème au beurre, ...
- Chips ou crackers avec épices ou herbes aromatiques
- Muesli artisanal ou en vrac avec fruits secs, miel ou fruits oléagineux



LES FRUITS ET LÉGUMES



Aliments autorisés

- Fruits épluchables à consommer épluchés
- Fruits séchés (raisins, pruneaux,...) achetés préemballés et cuits en sauce et mijotés
- Fruits velus épluchés et manipulés en portant un masque (kiwi)
- Fruits oléagineux (amandes, noix, cacahuètes, ...) si présents dans une préparation industrielle (Nutella, Snickers, frangipane industrielle, ...)
- Fruits cuits ou compotes
- Légumes cuits (frais ou surgelés)
- Légumes crus épluchés (concombres, carottes, tomates)
- Champignons lavés, épluchés et cuits



Aliments interdits

- Pamplemousse, pomelo : sur avis médical – à ne pas consommer si traitement par immunosuppresseurs
- Fruits rouges non cuits (fraises, cerises, framboises, ...)
- Fruits non épluchables non cuits (raisins, figues, ...)
- Fruits frais épluchés ou non épluchés préparés du commerce (salades de fruits frais, ...)
- Fruits oléagineux hors préparation industrielle
- Fruits séchés non cuits
- Champignons des bois
- Toutes les crudités non épluchées
- Salades et crudités du commerce en sachet
- Salade de blé, graines germées



- **Bien laver les fruits et les légumes avant de les éplucher et les consommer directement après préparation**
- **Éliminer tout fruit ou légume suspect (abîmé, moisi, ...)**
- **Ne pas acheter des fruits préalablement découpés de type salade de fruits frais**

LES MATIÈRES GRASSES, ÉPICES ET CONDIMENTS



Aliments autorisés

- Sauces industrielles (mayonnaise, béarnaise, moutarde, ...)
- Beurre pasteurisé, margarine, minarine
- Huiles industrielles (olive, colza, tournesol, ...)
- Olives en conserve
- Cornichons, oignons en bocaux au vinaigre
- Herbes aromatiques bien lavées utilisées en cuisson longue
- Épices ajoutées avant cuisson (poivre, paprika, ...)



Aliments interdits

- Mayonnaise “maison” ou “artisanale” à base d’œufs crus
- Beurre de la ferme
- Huiles artisanales
- Herbes aromatiques fraîches
- Olives fraîches
- Graines germées
- Poivre ou épices ajoutées après cuisson

LES SUCRERIES



Aliments autorisés

- Mousse au chocolat industrielle pasteurisée
- Chocolat noir, fondant, au lait, blanc, fourré avec fruits secs
- Chocolat à tartiner et à base de noisettes
- Confitures industrielles, sirops industriels
- Sucre, cassonade
- Gommés, chewing-gum
- Miel industriel pasteurisé et préparations industrielles qui en contiennent



Aliments interdits

- Mousse au chocolat “maison” à base d’œufs crus
- Pralines artisanales
- Miel artisanal
- Confitures “maison”
- Crème pâtissière



LES BOISSONS



Aliments autorisés

- Eau plate ou pétillante en bouteille du commerce nature ou aromatisée
- Café
- Colas, limonades
- Sirop de fruits industriels (grenadine, menthe, ...)
- Potages déshydratés "minute" (Royco, ...) - maintenir une ébullition après infusion pendant 1 minute
- Vin
- Bière pils non artisanale
- Bières spéciales industrielles
- Jus de fruits maisons du jour ou pasteurisés UHT



Aliments interdits

- Eau du robinet filtrée (Brita, frigo avec filtre, ...)
- Thé et infusions - si préparé par une autre personne ou en portant le masque, maintenir une ébullition après infusion pendant une minute
- Boissons chaudes des distributeurs automatiques (café, ...)
- Eau du robinet – y compris pour l'hygiène buccale
- Bières artisanales
- Smoothies du commerce, jus de fruits frais du commerce et des rayons frais (Innocent, Tropicana, ...)
- Boissons fermentées maisons ou du commerce de type kefir, kombucha



- **Veillez à demander l'accord du médecin pour les boissons alcoolisées**

LES PRÉPARATIONS DU COMMERCE



Aliments autorisés

- Repas préparés industriels frais ou surgelés réchauffés au four (pizza, poisson, lasagne, ...) contenant tous les aliments autorisés
- Plats préparés en conserve ou bocal industriel (choucroute garnie, cassoulet, confit de canard, vol au vent, sauce bolognaise ou raviolis, ...)



Aliments interdits

- Frites de la friterie
- Fastfood type Mc Donald, Quick, Burger King
- Repas au restaurant, préparations du traiteur
- Repas préparés sous vide des distributeurs automatiques
- Sandwichs du commerce ou en sandwicherie
- Crudités du commerce, au restaurant, salades ou crudités achetées préparées



- **Veillez à vérifier que les plat préparés achetés frais ou surgelés contiennent uniquement les aliments autorisés**

SUIVI NUTRITIONNEL

Nous vous conseillons de suivre votre poids régulièrement et de vous peser à la maison avant de venir en hôpital de jour ou en consultation.

Au cours de vos traitements, vous pourriez rencontrer une perte d'appétit. Nos diététiciens sont disponibles pour vous aider.

Nous vous conseillons de compléter vos apports quotidiens si vos prises alimentaires ne sont pas suffisantes. Et ce, même si vous êtes en excès de poids.

1. LES SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX



AU GOÛT LACTÉ

Fresubin 2 kcal® (Frésénius-Kabi) pour 200ml :
400kcal et 20g de protéines (avec ou sans fibres).

Resource 2.0 +Fibres® (Nestlé) pour 200ml :
400kcal et 18g de protéines (5g fibres).

Fortimel CompactProtein® (Nutricia) pour 125ml :
300kcal et 18g de protéines (sans fibres).

Fortimel Extra® (Nutricia) pour 200ml :
300kcal et 18g de protéines (sans fibres).

Delical HP/HC ou concentré (BS Nutrition) pour 200ml :
360 à 450kcal et 20g de protéines (avec ou sans fibres).



AU GOÛT FRUITÉ

Resource Fruit® (Nestlé) pour 200ml :
250kcal et 8g de protéines.

Fortimel Jucy® (Nutricia) pour 200ml :
300kcal et 8g de protéines.

Fresubin Jucy DRINK® (Frésénius-Kabi) pour 200ml :
300Kcal et 8g de protéines.

2. LES POUDRES DE PROTÉINES

Fresubin protein powder®

1 mesurette = 5g = 18kcal et 4.4 g de protéines

Resource protein instant® (Nestlé)

1 c. à soupe = 5 g = 19kcal et 4.5 g de protéines

Protifar® (Nutricia)

2 mesurettes = 5g = 18kcal et 4.4 g de protéines



Tous ces compléments nutritionnels sont vendus en pharmacie et en parapharmacie.





Service Diététique du CHU de Liège

Vos diététicien(ne)s:

Thomas BIOT
Aurélie CALLENS
Catherine FABRY
Sabine WITHOFS

Vous pouvez nous contacter
tous les jours de 08h00 à 16h00
au 04/323 71 17 ou
au 04/323 33 67

Chef de secteur, diététicien en chef :
Sylvain VOSSURE
04/323 71 25



Service Diététique Hôpital de la Citadelle

Rachel BUTAIJE
Alexie DANGREAU
04/321 68 03

Liste alimentaire établie dans
un objectif d'harmonisation en
collaboration avec le service Diététique
et le service d'Hématologie
du CHR Verviers, du CHC MontLégia
et de l'hôpital de la Citadelle.

Éditeur responsable : CHU de Liège
Avenue de l'Hôpital 1 - 4000 Liège - Août 2025

