



# LISTE ALIMENTAIRE HÉMATO B



INSTITUT  
DE CANCÉROLOGIE  
ARSÈNE BURNY



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Intro</b> .....	3
<b>Conseils généraux</b> .....	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
<b>Conseils alimentaires</b> .....	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
<b>Suivi nutritionnel</b> .....	20
1. Les suppléments nutritionnels oraux .....	20
2. Les poudres de protéines .....	21
<b>Notes personnelles</b> .....	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.

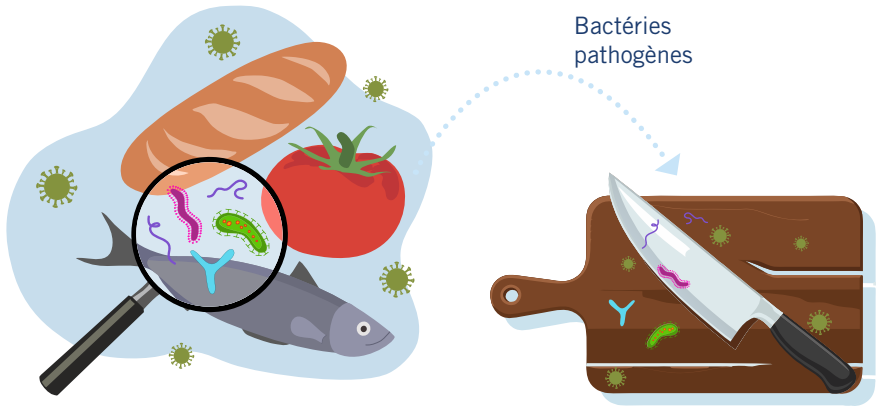
## 3. LES COURSES

### 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 cœur (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 industrielles et préemballées (Date limite de consommation (DLC) > à 3 jours)
- Saucisses de Francfort préemballées, pasteurisées
- Lardons (nature, fumés)
- Cordon bleu
- Tofu, quorn : pasteurisé ou à faire bouillir pendant 5 minutes
- Snacks fritures (fricadelle, nuggets, ...) achetés surgelés et passés à la friteuse à la maison
- Escargots et cuisses de grenouilles congelées et industrielles
- Salade de viandes et préparations en mayonnaise, industrielles et consommées dans les 24 heures après ouverture
- Charcuteries fumées (jambon cru, jambon cuit, jambon industriel et préemballées (DLC > à 3 jours))
- Abats du jour (foie, rognon, ...)
- Foie gras pré-emballé



### Aliments interdits

- Toutes les viandes crues : filet américain, tartare de bœuf, carpaccio, ...
- **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, ...)
- Surimi
- Hareng au vinaigre ou en sauce industriel en bocal



## 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



- **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, aux herbes ou épicés
- Fromages à pâte dure pasteurisés (gouda, edam, ...)
- Fromages râpés pasteurisés (emmental, ...)
- Autres fromages au lait pasteurisé (mozzarella, feta, ...)
- Fromages bleus pasteurisés (gorgonzola, roquefort)
- 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)
- Lait cru ou de la ferme
- Actimel, Yakult, probiotiques
- Glace artisanale, du glacier, du vendeur ambulant, ...



- **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 multicéréales, sandwichs, baguette
- Pains au chocolat nature, croissants nature, cramique
- Pâtisserie maison sans crème pâtissière et sans crème au beurre
- Pâtisserie de boulangerie ou industrielle sans crème pâtissière ou au beurre
- Céréales petit-déjeuner ou aux fruits secs (muesli, ...)
- Biscuits
- Chips, crackers, biscuits salés ou avec épices



## Aliments interdits

- Pâtisseries ou préparations maison ou du commerce à base de crème pâtissière, crème au beurre, ...



## LES FRUITS ET LÉGUMES



### Aliments autorisés

- Fruits épluchables à consommer épluchés
- Fruits séchés (raisins, pruneaux, ...) achetés préemballés, ne pas les acheter en vrac
- Fruits oléagineux (amandes, noix, cacahuètes, ...) achetés préemballés, ne pas les acheter en vrac
- Fruits cuits ou compotes
- Légumes cuits (frais ou surgelés)
- Légumes crus épluchés (concombres, carottes, tomates)
- Champignons lavés, épluchés et cuits
- Crudités non épluchées, préparées à la maison et consommées directement **à désinfecter**
- Salades et crudités du commerce en sachet (DLC > à 3 jours, **à désinfecter**)



### 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, ...)
- Champignons des bois
- Salade de blé, graines germées



### Désinfection des crudités non épluchées (ex. : la salade):

1. Trier votre salade et ne pas conserver les feuilles flétries ou endommagées.
2. Nettoyer la salade avec de l'eau en bouteille une première fois afin d'ôter les principales impuretés et l'essorer.
3. Nettoyer la salade une seconde fois avec de l'eau en bouteille et ajouter 60ml de vinaigre blanc pour 1 litre d'eau. Laisser tremper pendant 15 minutes.
4. Égoutter et essorer la salade.
5. À consommer immédiatement

- **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 (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

# 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”



## LES BOISSONS



### Aliments autorisés

- Eau plate ou pétillante en bouteille du commerce nature ou aromatisée
- Café, thé
- Colas, limonades
- Sirop de fruits industriels (grenadine, menthe, ...)
- Potages déshydratés "minute" (Royco, ...)
- 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, ...)
- 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® (Frésenius-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® (Frésenius-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

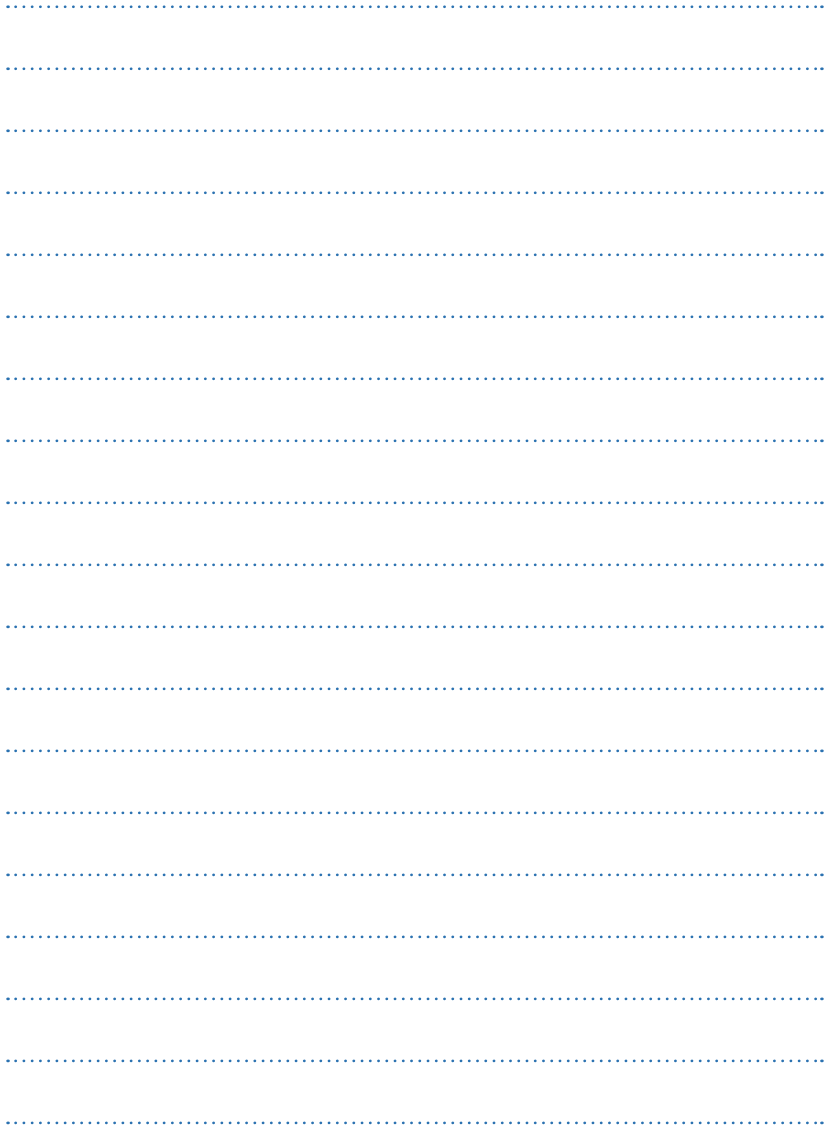
**Resource** **protein** **instant®** **(Nestlé)**  
1 c. à soupe = 5 g = 19kcal et 4.5 g de protéines

**Protifar®** **(Nutricia)**  
2 mesurettes = 5g = 18kcal et 4.4 g de protéines



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

# NOTES PERSONNELLES



A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing personal notes. The lines are light blue and extend across most of the page width.





### **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

