



LISTE ALIMENTAIRE HÉMATO D



INSTITUT
DE CANCÉROLOGIE
ARSÈNE BURNY

TABLE DES MATIÈRES

Intro	3
Conseils généraux	4
1. L'hygiène des mains	4
2. Maintenir la propreté dans le réfrigérateurw	5
3. Les courses	6
4. Éviter les contaminations croisées	6
5. Conservation et cuisson des aliments	7
6. Manger à l'extérieur	8
Conseils alimentaires	9
Les aliments interdits	9
Suivi nutritionnel	10
1. Les suppléments nutritionnels oraux	10
2. Les poudres de protéines	11

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.

**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.**

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.
- Régulièrement tout au long de la journée.
- Après avoir manipulé des œufs.

2. MAINTENIR LA PROPRETÉ DANS LE RÉFRIGÉRATEUR



QUELQUES CONSEILS

- Vérifier la température de votre frigo (+4°C max. dans la zone la plus froide).
- Retirer les emballages non nécessaires (cartons des yaourts, emballages en plastiques, ...).
- Veiller à entretenir régulièrement votre réfrigérateur.
- Filmer ou couvrir les préparations à conserver au réfrigérateur.
- Les restes alimentaires peuvent se conserver pendant 24 heures au frigo.

3. LES COURSES

QUELQUES CONSEILS

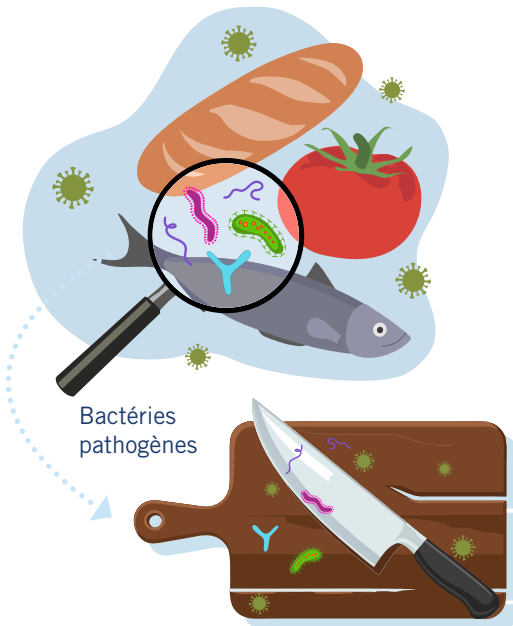
- Respecter la chaîne du froid: préférer les surgelés qui se trouvent dans des congélateurs fermés et transporter ceux-ci dans des sacs isothermes.
- Terminer par le rayon des surgelés et éviter les produits dont l'emballage montre des traces de givre (signe d'une mauvaise conservation).
- Bien respecter les dates de péremptions indiquées sur les emballages des aliments et ne pas attendre la date limite de consommation pour les consommer.



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.
- Veiller à ce que la grille de votre barbecue soit bien propre.



5. CONSERVATION ET CUISSON DES ALIMENTS

POUR DÉCONGELER UN ALIMENT

- Dégeler l'aliment au micro-onde et cuire immédiatement après l'aliment.
- Dégeler au frigo, durée en fonction du volume (<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 CUIRE UN ALIMENT

- Veiller à bien cuire les viandes et poissons à cœur.

6. MANGER À L'EXTÉRIEUR

QUAND POUVEZ-VOUS MANGER HORS DE LA MAISON ?

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.



QUELQUES CONSEILS

- 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, fri.

LES ALIMENTS INTERDITS



QUELS SONT LES ALIMENTS À ÉVITER À TOUT PRIX ?

- Viandes crues (ex: filet américain, tartare,...)
- Poissons crus (ex: tartare, sashimis, sushis,...)
- Œufs crus (mayonnaise maison, mousse au chocolat maison, ...
Sont autorisés les œufs sur le plat, à la coque, cuits mollets, avec des œufs bien frais)
- Lait cru et fromages à base de lait cru
- Huîtres, moules, coquillages
- Les crustacés (scampis frais, homard frais, crevettes grises, ...)
- Graines germées
- Éviter les crudités à l'extérieur, préférer les crudités épluchées.
Bien nettoyer les crudités et salades à la maison (60ml de vinaigre pour 1L d'eau - laisser tremper pendant 10 minutes)

QUELQUES CONSEILS

- Les scampis et le homard peuvent être consommés si ils sont achetés surgelés, si ils sont bien cuits et si ils sont préparés au domicile uniquement
- Bien laver les fruits et les légumes avant de les éplucher et / ou de les consommer
- Éliminer tout fruit ou légume suspect (abîmé, moisi, ...)

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.

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

