

Conseils alimentaires après la greffe cardiaque



Diététicienne :

📞 Tel :

✉ Email :



Vous avez bénéficié d'une **transplantation cardiaque** et vous prenez à vie des traitements pour éviter que le rejet ne se produise.

Ces médicaments appelés « **médicaments immunosuppresseurs** » empêchent votre système immunitaire d'attaquer le greffon.

Ils sont indispensables, car ils protègent votre greffon cardiaque, mais ils ont des effets secondaires : vous serez plus fragiles face aux infections, bactériennes, virales ou liées aux parasites pathogènes.

Ces bactéries ou micro-organismes pathogènes (champignons, levures, moisissures) peuvent contaminer les aliments et être responsables de maladies ou Toxi-infections Alimentaires.

Afin d'éviter ces contaminations alimentaires ainsi que la multiplication des bactéries, il est important pour vous de connaître et d'adopter des comportements sûrs et adaptés vis-à-vis de la nourriture.



A RETENIR

Les transplantés cardiaques sont plus susceptibles de contracter des intoxications alimentaires.

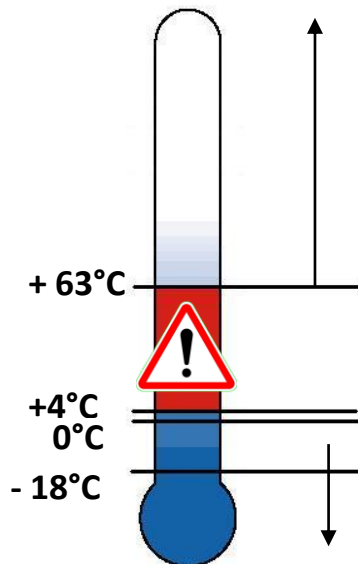
L'hygiène et la sécurité alimentaire sont importantes pour tout le monde, mais encore plus essentielles pour vous.

Ce livret est conçu pour vous fournir des conseils pratiques sur :

- **Réduire le risque de maladie transmise par la nourriture**
 - Le respect des températures
 - Conseils à l'achat
 - L'hygiène en cuisine
- **Manger sainement après une transplantation**
 - L'équilibre alimentaire
 - Le choix des aliments

Réduire le risque de maladie transmise par la nourriture

✓ *Le respect des températures :*



Cuisson :

Plus la température de cuisson est élevée et plus le temps de cuisson est long, plus la destruction des bactéries est importante.

Zone dangereuse : Températures de multiplication intense des bactéries alimentaires.

Réfrigération : Les bactéries continuent de se multiplier mais beaucoup moins rapidement.

Congélation : Arrêt de la multiplication des bactéries et de la production de toxine. Mais elles ne sont pas détruites.

Afin de limiter la **multiplication** des bactéries, il convient de respecter la **chaîne du froid** :

- Achetez les produits frais et surgelés en fin de courses.
- Utilisez une glacière ou des sacs isothermes pour le transport.
- Placez vos achats le plus rapidement possible au réfrigérateur et congélateur.
- Maintenir les aliments frais à des températures inférieures à 4°C et les aliments congelés/surgelés à une température supérieure à -18°C.
- Contrôler la température de stockage avec un thermomètre / pastille prévu à cet effet.
- Refroidir des préparations culinaires chaude en moins d'une heure, de préférence dans des conditionnements plus petits, avant de les placer au réfrigérateur / congélateur.
- Ne pas ouvrir la porte trop longtemps.



Ne jamais décongeler un produit à température ambiante : procéder à la remise en température via le mode décongélation du micro-onde, la cuisson et/ou la réfrigération en sortant l'aliment en question la veille.

✓ *Conseils à l'achat*

- Eviter tous les produits ne possédant pas l'estampille du service vétérinaire (produits issus de la ferme ou des ventes ambulatoires).
- Vérifier la Date Limite de Consommation (DLC).



Si vous observez un changement de couleur, d'odeur ou de goût = danger potentiel. Dans ce cas, les aliments ne doivent pas être consommés.

✓ *L'hygiène en cuisine*

Nettoyage des mains

- Se laver les mains (eau + savon) avant toute préparation en cuisine et entre tout changement d'activité en cuisine, après chaque manipulation d'éléments contaminés : poubelle, emballage en carton ou en bois, produits terreux... etc.
- S'essuyer les mains avec un torchon propre (du jour) réservé à cet usage ou avec du papier absorbant.

Nettoyage du matériel de cuisine

- Laver la vaisselle de préférence au lave-vaisselle.
Eviter le stockage prolongé de la vaisselle sale dans celui-ci.
- Le lavage à la main doit être effectué avec un produit vaisselle et de l'eau chaude. La vaisselle sera essuyée directement avec un torchon propre et sec (du jour) réservé à cet usage ou avec du papier absorbant.
- Pensez à laver l'ouvre boîte après chaque utilisation.
- Nettoyage poussé et désinfection avec du vinaigre blanc des planches/ustensiles en bois, robots cuiseurs, hachoirs, blenders, mixeurs plongeant...
- Changer les éponges régulièrement (un trempage dans du vinaigre blanc pendant une nuit peut être réalisé) et les torchons tous les jours.

Nettoyage du plan de travail

- A nettoyer avant et après chaque usage.

Rangement du réfrigérateur

- Nettoyer le réfrigérateur une fois avant votre retour au domicile puis une fois par semaine ou plus : systématiquement dès qu'un liquide coule ou présence de résidus alimentaires dans le réfrigérateur.
- Débarrasser les aliments des cartons d'emballage avant leur stockage.



Manger sainement après une transplantation

✓ *L'équilibre alimentaire :*

Le tableau ci-dessous vous guide vers une alimentation équilibrée afin d'apporter les nutriments dont vous avez besoin :

Le Lait et les produits laitiers  2 par jour = 2 laitages <u>ou</u> 1 laitage + 1 fromage	<u>Laitage</u> : lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse... Privilégier la variété et ceux à base de lait demi-écrémé. Eviter de consommer des desserts lactés plus d'une fois par jour : Gervita®, Yaourt à la Grecque, Fjord®, Danette®, Liégeois... <u>Fromage</u> : 1 part de 30 à 40g par jour.
Les viandes, poissons et œufs  1 à 2 portions par jour 1 portion = 100 à 150g	<u>Viandes</u> : alterner viande rouge (bœuf, porc, veau, mouton...) et viande blanche (volaille) et privilégier les morceaux les moins gras. Moins de 150g de charcuterie par semaine. <u>Poissons</u> : 2 fois par semaine, dont 1 fois du poisson gras (saumon, truite, maquereau, sardine, hareng...). <u>Œufs</u> : jusqu'à 4 œufs par semaine.
Les fruits et les légumes  Des légumes et 1 fruit à chaque repas	<u>Légumes</u> : frais, en conserves, surgelés non cuisinés. <u>Fruits</u> : 1 portion de fruit = 1 fruit frais (1 pomme ou 2 kiwis ou 250g de fraise...) ou 1 compote sans sucre ajouté ou 1 fruit au sirop léger. Vous pouvez également consommer 1 petite poignée de fruits à coque (noix, noisette, amande sans sel...) par jour. A l'inverse, limiter les fruits secs (dattes, pruneau, abricot sec...).
Le pain et les féculents  A chaque repas	<u>Pain</u> : privilégier la variété (pain aux céréales, complet ou semi-complet). <u>Féculent</u> : riz, pâte, semoule, quinoa, boulghour... Penser aux aliments complets et semi-complets. <u>Légumineuse</u> : lentille, pois chiche, pois cassé, haricot blanc... 2 fois/sem.
Les matières grasses  1 à 2 cuillères à soupe par repas	<u>Matières grasses d'origine végétale</u> : Varier les huiles (olive, colza, noix...), de préférence 1^{ère} pression à froid. Vous pouvez utiliser de la margarine végétale. <u>Matières grasses d'origine animale</u> : 10 à 15g de beurre par jour, de préférence cru. Limiter les autres : crème fraîche, graisse de canard, saindoux...
Les boissons  1.5L d'eau par jour	<u>Eau</u> : seule boisson indispensable. Limiter les boissons sucrées : sodas, jus de fruits, sirop...
Les produits sucrés  Limiter la consommation	Sucre, miel, bonbons, pâte de fruit, caramel, glace, crème dessert, confiture, pâtisserie, viennoiserie...

✓ *Le choix des aliments :*

	Autorisé
	Risque infectieux
	Déconseillé : risque infectieux très élevé

Viandes et charcuteries

- Toutes les viandes et abats peuvent être consommés à condition d'être cuits à cœur. Il peut être intéressant de se munir d'un thermomètre de cuisson afin de s'assurer de dépasser les 63 degrés à cœur lors la cuisson des viandes.
- Les charcuteries industrielles CUITES sous vide (jambon blanc, bacon...), en conserves (pâté...) ou à cuire (saucisses, boudin...) peuvent être consommées.
- Il n'est pas recommandé de consommer des viandes saignantes et crues (steak tartare, carpaccio...)
- Toutes les charcuteries crues (jambon de Bayonne, saucisson, coppa, viande grison...)
- Les pâtés faits maison

Poissons et fruits de mer

- Les poissons peuvent être consommés bien cuits.
- Les crustacés (crabes, crevettes, langoustines, homards) peuvent être consommés s'ils sont achetés frais et cuits « maison ». Les coquilles Saint Jacques gratinées au four peuvent également être consommées.
- Les coquillages et poissons en conserve (moule, sardine, maquereau) industrielles peuvent être consommés.
- Il n'est pas recommandé de consommer du poisson cru (sushis, sashimis) et du poisson fumé (hareng, saumon) non recuit dans une préparation.
- Les huîtres crues/cuites, moules, bulots, coques, Saint Jacques poêlées.

Œufs et produits à base d'œufs

- Les œufs seront conservés à température ambiante, non lavés avant stockage, et peuvent être consommés bien cuits (omelettes, œufs durs).
- Les mayonnaises industrielles peuvent être consommées.
- Les pâtisseries maison ou les œufs sont bien cuits sont autorisées.
- Éviter les pâtisseries du commerce contenant des œufs et/ou du lait (à base de crème pâtissière par exemple).
- Il n'est pas recommandé de consommer des pâtisseries / préparations où les œufs sont peu cuits (ajout œuf cru dans une bureau, œufs coques, mollets, pochés, mayonnaise maison, mousse au chocolat maison, moelleux au chocolat...)

Pain et féculents

- Le pain et les viennoiseries (croissants, chocolatines, brioches...) du jour sont autorisés.
- Les féculents et biscuits seront stockés dans un endroit sec.

Fruits et légumes

-Les fruits et légumes frais doivent être lavés avec du vinaigre blanc dilué dans de l'eau. Ajouter ½ verre de vinaigre blanc (100ml) dans un litre d'eau.

Ils peuvent être consommés cuits et crus. Il est tout de même préférable de les peler.

Attention, les fruits à poils (kiwi, pêche...) doivent être systématiquement lavés et pelés.

-Les fruits oléagineux (amande, noix, noisette, pistache, cacahuète...) sans coquille et secs (raisin/abricot/figues secs, dattes...) en format industriel seront achetés en petits conditionnements et stockés dans un endroit sec.

-Eviter les fruits oléagineux/secs en coquille et en vrac.

-Eviter les graines germées (blé, soja ...).

-Il est strictement interdit de consommer des aliments pouvant interagir avec la prise de vos traitements : par exemple, le pamplemousse, l'orange de Séville, orange sanguine et le citron vert pour les fruits (voir «focus alimentation et immunosuppresseurs» ci-dessous).

Fromages et laitages

-Les fromages au lait pasteurisé et pâtes dures sont autorisés (comté, emmental, beaufort, abondance ...).

Enlever les croûtes des fromages lorsqu'elles sont très présentes (camembert, brie...)

Utiliser un couteau propre pour la découpe

-Tous les laitages sont autorisés, de préférence en conditionnement individuel.

-Le lait UHT (Ultra Haute Température) est autorisé.

Une fois ouvert, celui-ci sera conservé au frais et consommé dans les 48 heures.

-Il n'est pas recommandé de consommer du fromage au lait cru et de boire du lait cru (vache, brebis, chèvre...).

-Il n'est pas recommandé également de consommer des fromages à fortes moisissures (roquefort, bleu...).

Matières grasses

-Toutes les huiles sont autorisées.

-Le beurre est autorisé, de préférence en conditionnement plastique ou placé dans un beurrier. *Utiliser un couteau propre à chaque usage.*

-La crème fraîche UHT de petit conditionnement est autorisée.

Utiliser un ustensile propre pour le service.

Sucre et produits sucrés

-La confiture et la pâte à tartiner chocolatée sont autorisées.

Utiliser un ustensile propre pour le service. Stocker au frais après ouverture.

-Préférer les glaces et crèmes glacées en conditionnement individuel.

-Eviter les bonbons vendus en vrac et à l'étalage.

-Il est strictement interdit de consommer des aliments pouvant interagir avec la prise de vos traitements : par exemple, la marmelade confectionnée avec des oranges de Séville (voir «focus alimentation et immunosuppresseurs» ci-dessous).

Boissons

-Les boissons non alcoolisées en bouteilles et en canettes servies dans un verre sont autorisées.

-Le thé et les tisanes seront préparés avec une eau bouillante.

-Il est préférable de consommer uniquement de l'eau en bouteille et donc d'éviter l'eau du robinet et les glaçons à base d'eau du robinet.

-Les boissons alcoolisées sont déconseillées.

- Il est strictement interdit de consommer des aliments pouvant interagir avec la prise de vos traitements : par exemple, les boissons contenant du pamplemousse et citron vert, tous les Schweppes dont les marques distributeur, Orangina ainsi que des tisanes à base de millepertuis, bergamote (voir «focus alimentation et immunosuppresseurs» ci-dessous).

Epices et condiments

-Préférer les épices industrielles que les épices «vrac ».

Conserver dans un endroit sec et à intégrer en début de cuisson (cuit obligatoirement).

-Bien laver les herbes aromatiques fraîches (cf « fruits et légumes »).

Plats cuisinés

-Les plats cuisinés « maison » préparés à l'avance doivent impérativement être refroidis rapidement (moins d'une heure) et placés au réfrigérateur. Ceux-ci seront réchauffés suffisamment (>63°C) et consommés au plus tard dans les 24 à 48h.

-Les plats cuisinés industriels (en conserve ou surgelé) sont autorisés.

-Il est déconseillé de manger dans les restaurant saisonniers, d'autoroute, de gare, cantines, tous les plats préparés par des traiteurs, toutes les ventes à emporter lors de la première année après la greffe cardiaque (sandwichs, kébab, fast food, pizzas et crêpes...).

Focus alimentation et immunosuppresseurs

Voici les aliments modifiant l'absorption des anti-rejets et qui sont donc interdits à la consommation à vie :

- Pamplemousse, Pomelos, Tangelos, Pamplemousse chinois.
- Oranges de Séville (utilisées dans la fabrication de marmelades)
- Oranges sanguines
Les autres variétés d'oranges peuvent être consommées.
- Limettes (citron verts).
Le citron jaune peut être consommé.
- Produits (tisanes...) contenant du millepertuis et/ou de la bergamote.



Afin de protéger votre fonction cardiaque et pour éviter les effets secondaires de la corticothérapie, il est important de :

✓ **Consommez moins de sel (Chlorure de Sodium)**

Trop de sel peut provoquer une accumulation d'eau dans votre corps et causer des œdèmes, forçant ainsi le cœur à travailler plus intensément.

- Cuisinez sans ajout de sel.
- Evitez les plats industriels.
- Limitez le fromage, la charcuterie et le pain.
- Lisez les étiquettes sur les produits alimentaires et vérifiez la teneur pour la portion consommée. Afin de comprendre au mieux l'étiquetage nutritionnel, sachez que

0.4g de sodium = 1g de sel.

✓ **Consommez moins de sucre**

Votre traitement est susceptible de perturber votre glycémie. Pour prévenir ou traiter un diabète, il est recommandé de limiter les sucres et produits sucrés.

Aliments riches en sel



- Sel de cuisson, sel de table
- Charcuteries, jambon cru et cuit
- Fruits de mer
- Viandes et poissons salés et fumés
- Conserves de poissons, viande, légumes
- Toutes préparations du commerce : potage en brique et lyophilisé, plat préparé industriel, sauce (soja, moutarde)
- Chips, biscuits apéritifs
- Condiments salés (cornichons, câpres,...)
- Les eaux minérales gazeuses (sauf Perrier, Ogeu, Salvetat, San Pellegrino et eaux dont le taux de sodium Na⁺ est inférieur à 50mg/L)

Aliments riches en sucre



- Sucre en poudre, en morceaux
- Miel
- Confiture
- Jus de fruits
- Pâtisseries
- Bonbons
- Chocolat
- Glaces
- Boissons sucrées : sodas, sirop

Surveillez votre poids : en cas de perte ou de prise de poids importante, ou pour toutes les questions concernant l'alimentation, contactez le service afin de prévoir une consultation.