

Comment vous choisissez, préparez et conservez vos aliments peut faire une énorme différence quant à votre santé. Cette fiche d'information vous aidera à faire les bons choix pour rester en santé.

Cette fiche d'information porte sur la nutrition et la salubrité alimentaire.



Intoxication alimentaire et cancer

Une intoxication alimentaire se produit quand vous mangez des aliments qui contiennent des bactéries ou virus nocifs ou des toxines. Le cancer et les traitements anticancéreux dont vous avez besoin peuvent affaiblir votre système immunitaire. Ceci veut dire qu'il peut être plus difficile pour votre corps de combattre la maladie. Vous pouvez avoir une intoxication alimentaire plus facilement. Les aliments comme la viande, le poisson et les œufs doivent être cuits avant d'être consommés.

Comment une intoxication alimentaire peut affecter ma santé ?

L'intoxication alimentaire peut entraîner de la diarrhée, des vomissements ou les deux. Si c'est grave, vous pourriez ne pas être assez fort pour pouvoir avoir vos traitements anticancéreux. C'est pourquoi il est très important de prévenir une intoxication alimentaire.



Vomissements,
Crampes abdominales



Diarrhée



Fièvre

Vous pouvez vous protéger en faisant attention :

- au choix des aliments
- à la préparation des aliments
- à la conservation de vos aliments
- à ce que vous mangez et où

Choisir soigneusement les aliments

Une alimentation saine comprend de nombreux types d'aliments. Les aliments comme la viande, le poisson, les œufs doivent être cuits avant d'être consommés. Faites cuire la viande à la température minimale sécuritaire (voir guide p.6). Les œufs devraient être bien cuits et le jaune ne devrait pas couler. Choisissez des produits laitiers qui sont pasteurisés. La cuisson et la pasteurisation sont des façons de tuer les bactéries nocives présentes dans les aliments. Évitez le lait cru et les produits

à base de lait cru vendus sur les marchés publics et quand vous voyagez. Lavez vos fruits et légumes frais. Vous pouvez également opter pour des fruits et légumes surgelés ou en conserve. Ne mangez pas d'aliments qui sont moisiss, abîmés ou avariés. Si vous voyez de la moisissure, cela veut dire qu'il y a une bactérie nocive dans l'aliment. Vérifiez toujours la date de péremption sur les aliments. Ne mangez pas d'aliments dont la date est dépassée.



À éviter :

- Produits laitiers, jus et miel non pasteurisés ou « crus » ;
- Vin et bière faits maison ;
- Fromage à pâte molle ou à moisissure (Brie, Camembert, Bleu) ;
- Salades préemballées ou fruits et légumes coupés en magasin ;
- Pousses de légumes crus (fèves germées, luzerne, etc.) ;
- Conserve faites maison comme les confitures, les tomates, les cornichons et kimchi ;
- Aliments vendus en vrac ou dans des contenants libre-service comme dans un buffet ;
- Charcuterie (viandes froides), sauf si cuite (par exemple du jambon dans une omelette) ;
- Yogourts réguliers probiotiques. Les Yogourts réguliers, sans probiotiques, ne posent pas de problème ;
- Le poisson fumé est à éviter (par ex. saumon fumé, hareng fumé, etc.).



Préparer les aliments de façon sécuritaire

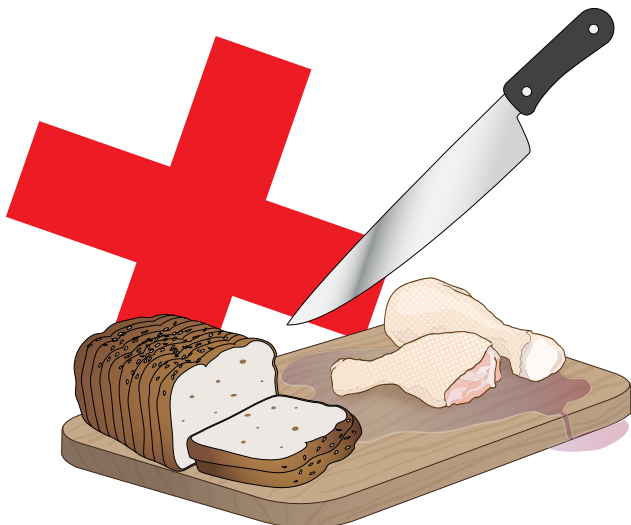
Lavez-vous toujours les mains avant de cuisiner et de manger ou après avoir touché de la viande crue, après avoir éternué, être allé à la salle de bains ou avoir touché un animal domestique.

Laver :

- Plans de travail et comptoirs avant et après leur utilisation ;
- Fruits et légumes crus sous l'eau froide (même s'ils sont prélavés) ;
- Sacs d'épicerie réutilisables ;
- Utilisant des chiffons à vaisselle (évitez les éponges). Remplacez-les chaque jour.



Ceci est l'un des meilleures façons de vous garder, vous et vos aliments, à l'abri de toute contamination.

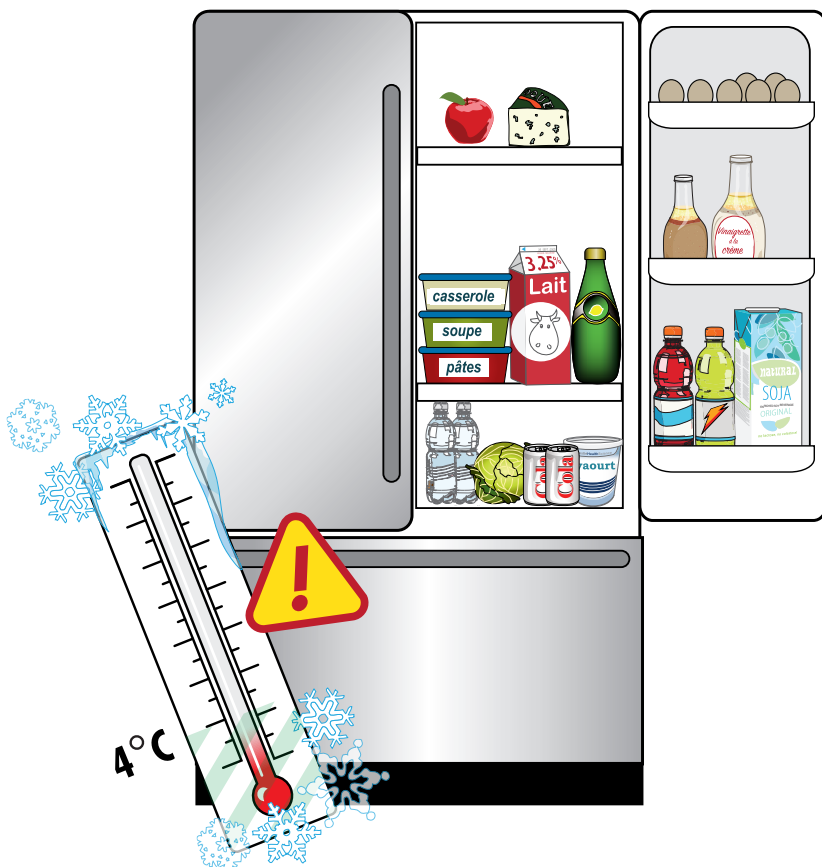
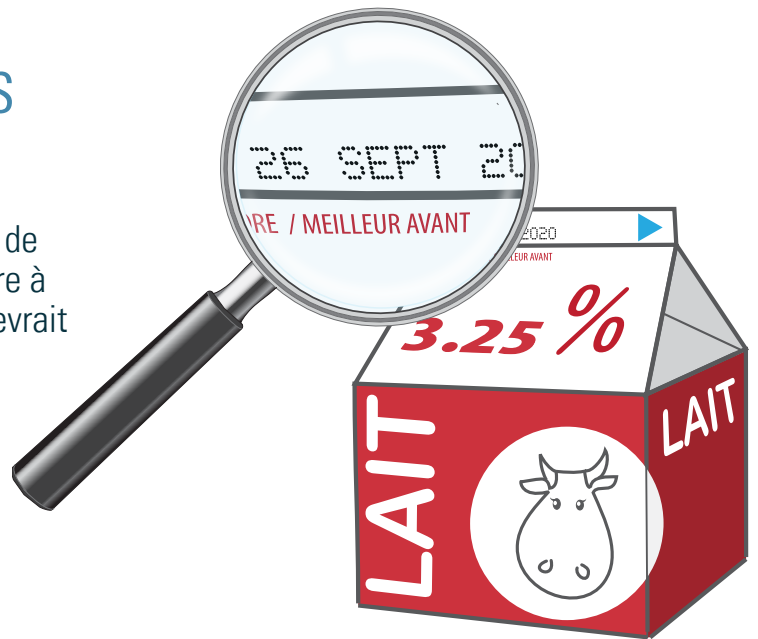


Mettez les viandes crues à l'écart des autres aliments. Faites-le quand vous faites l'épicerie, quand vous cuisinez ou conservez des aliments dans le frigidaire. Utilisez un couteau, une planche à découper et des plats différents pour manipuler la viande crue.

Conserver les aliments de façon sécuritaire

Vérifiez la température de votre réfrigérateur et de votre congélateur. Votre réfrigérateur devrait être à 4 degrés Celsius ou moins. Votre congélateur devrait être à 0 degrés Celsius ou moins.

- Faites attention à la date de péremption ou la date de « meilleur avant ». Ne mangez pas les aliments après ces dates.
- Mettez les aliments chauds dans le réfrigérateur dans les 2 heures après leur cuisson (ou 1 heure lors d'activités en plein air, comme un pique-nique ou un BBQ).
- Jetez les restes qui ont plus de 2 jours.
- Faire cuire une grande quantité en une fois peut être pratique. N'attendez pas pour surgeler le surplus. Faites-le immédiatement.
- Ne mangez pas dans des restaurants ou des magasins libre-service (magasins d'aliments en vrac, bars à salades).

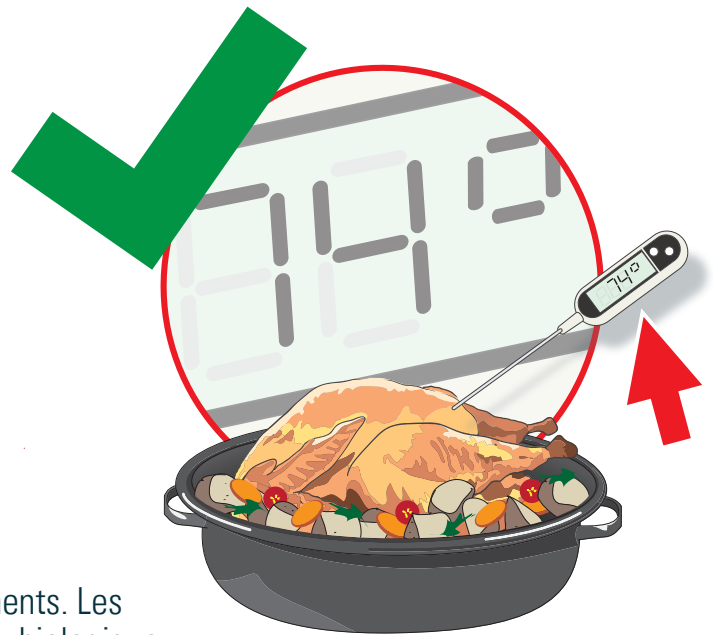


Choisir les aliments et l'endroit où vous mangez avec prudence.

N'allez pas dans des restaurants du style buffet. Si vous décidez de manger au restaurant, assurez-vous qu'il s'agit d'un restaurant que vous connaissez et auquel vous pouvez faire confiance.

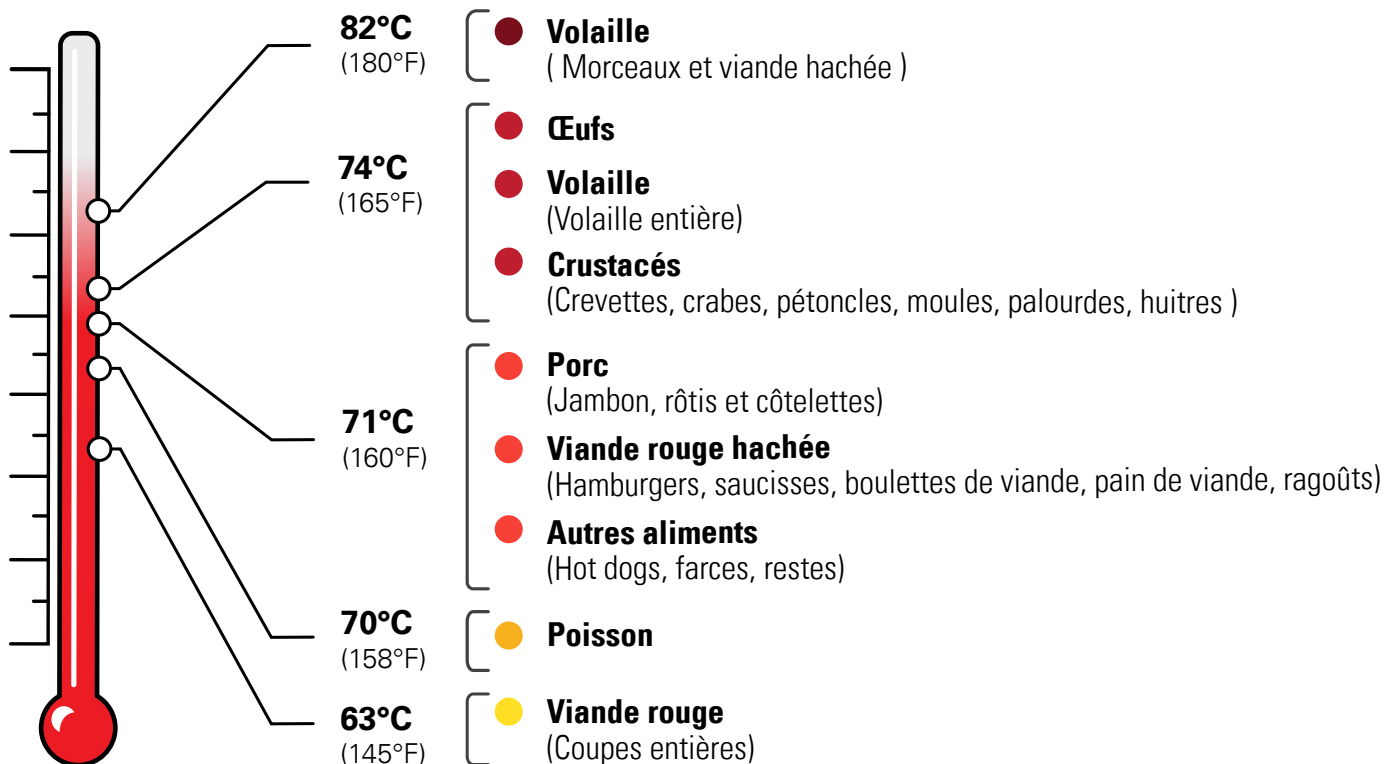
La meilleure façon de décongeler des aliments est de le faire durant la nuit et au réfrigérateur. Si vous êtes pressé, mettez la nourriture dans un contenant et trempez le contenant dans de l'eau froide. Changez l'eau toutes les 30 minutes. Si vous utilisez un four à micro-ondes pour décongeler les aliments, vous devez les faire cuire immédiatement après.

- Faites toujours cuire la viande, le poisson, la volaille et les fruits de mer à une température interne sécuritaire (voir guide ci-dessous). Vous ne pouvez pas toujours vous fier à l'apparence.
- Réchauffez les restes jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds à l'intérieur. Les soupes devraient être chauffées jusqu'à ébullition. Ne réchauffez pas les restes une deuxième fois.
- Jetez les restes non mangés après les avoir réchauffés une première fois.



Suivez ces lignes directrices pour tous les aliments. Les aliments qui portent la mention « naturel » ou « biologique » peuvent également contenir des bactéries nocives. Si c'est le cas, ils pourraient présenter des risques pour votre santé. Si vous avez des doutes, parlez avec votre équipe de soins avant de consommer n'importe lequel de ces produits.

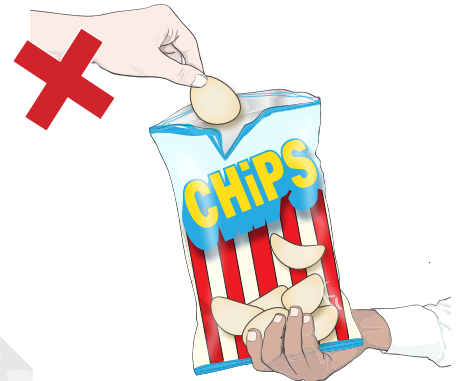
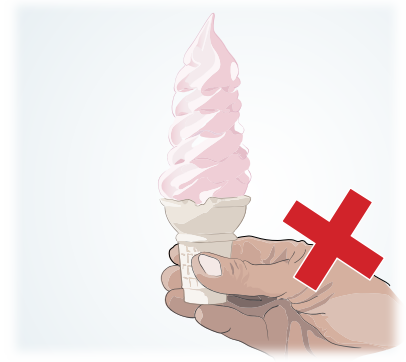
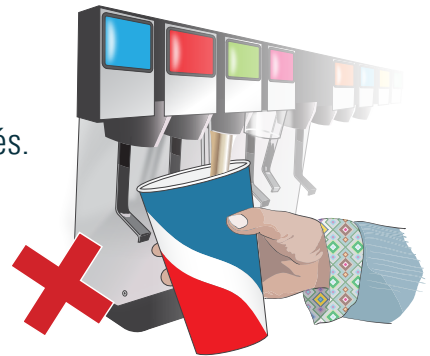
Températures de cuisson sécuritaires



Section spéciale pour les personnes ayant subi une greffe de cellules souches

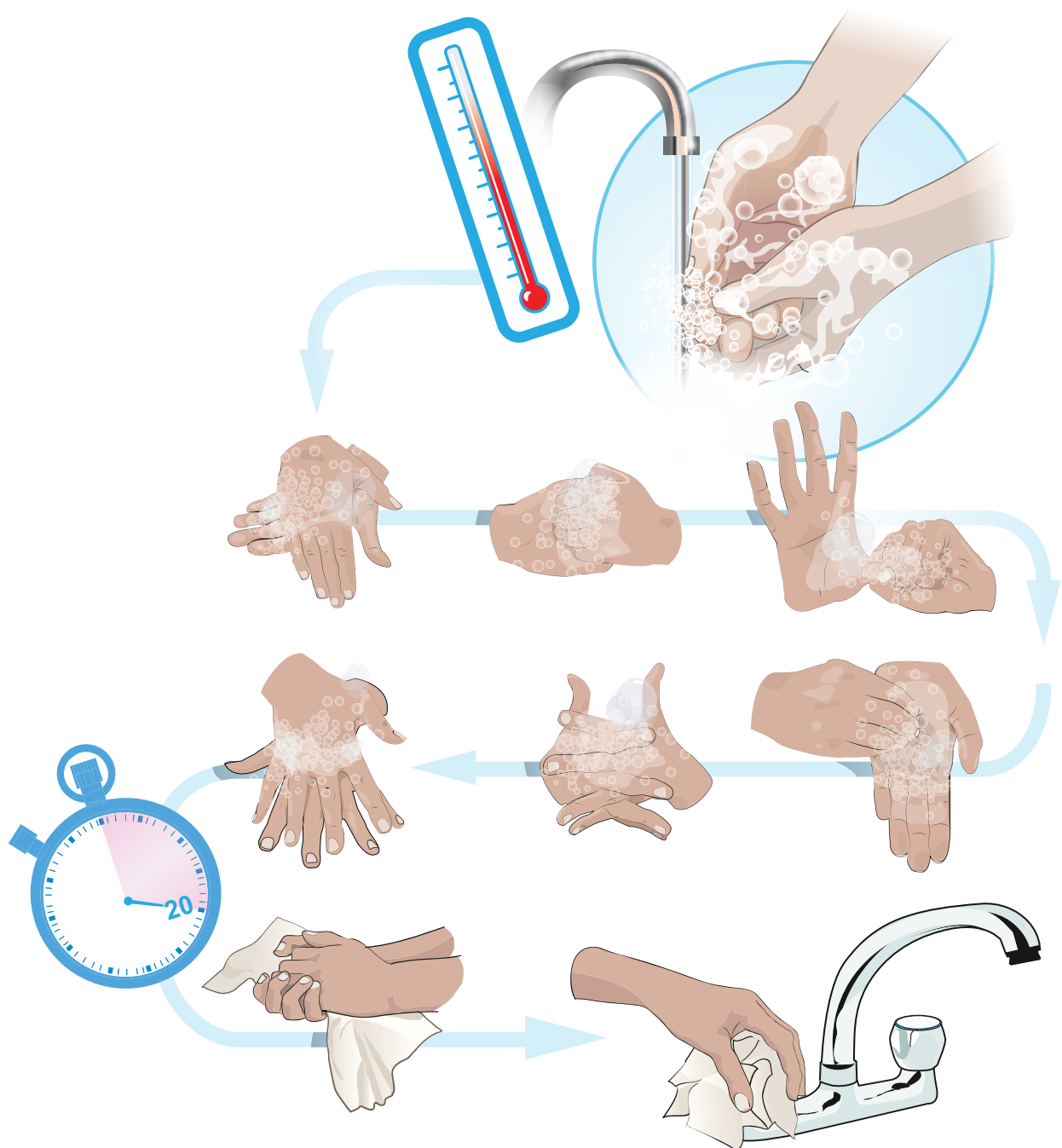
Les personnes ayant subi une greffe de cellules souches doivent se montrer très prudentes. Si vous avez eu une greffe de cellules souches, cela peut prendre des mois et même des années avant que votre système immunitaire ne revienne à la normale. Pour cette raison, vous devez vous montrer encore plus prudent. Si vous avez eu une greffe de cellules souches, suivez les conseils ci-dessous durant au moins 6 mois suivant la greffe.

- Ne partagez pas votre nourriture avec d'autres personnes.
- Ne mangez pas de crème glacée molle ou de yogourts glacés.
- Ne buvez pas de boissons gazeuses en fontaine ou toute autre boisson provenant d'une fontaine.
- Évitez de boire à des fontaines publiques.
- Ne mangez pas de pâtisseries fourrées qui n'ont pas été réfrigérées (comme les beignes, les éclairs ou les danoises).
- Demandez des condiments en sachets individuels, comme des sachets de ketchup et de moutarde. (Les bouteilles ouvertes sont utilisées par de nombreuses personnes et peuvent contenir des bactéries, virus, etc.)
- Évitez à tout prix les restaurants. La contamination de la nourriture est chose courante dans les restaurants.



Lavez-vous bien les mains.

Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et savonneuse pendant au moins 20 secondes.



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

