

# Précautions à prendre chez le patient neutropénique



Centre René Goffin  
Onco-hématologie



Votre médecin vous a placé en isolement neutropénique.

Ce petit livret a pour but de vous aider, ainsi que votre famille et vos visiteurs, à mieux comprendre ce qu'est la neutropénie et comment éviter les infections éventuelles.

Si vous avez des questions qui restent sans réponse, n'hésitez pas à en parler au personnel soignant ou à votre médecin.

Sommaire :

1. A quoi servent les globules blancs ? [page 2](#)
2. Qu'est-ce que la neutropénie ? [page 3](#)
3. Où se trouvent les microbes ? [page 4](#)
4. Quelles précautions doit prendre le personnel soignant pour vous protéger? [page 4](#)
5. Quelles précautions devez-vous prendre ? [page 5](#)
6. Quelles précautions doivent prendre vos visiteurs ? [page 7](#)
7. Annexe : conseils alimentaires en cas de neutropénie [page 8](#)

# 1. A quoi servent les globules blancs ?

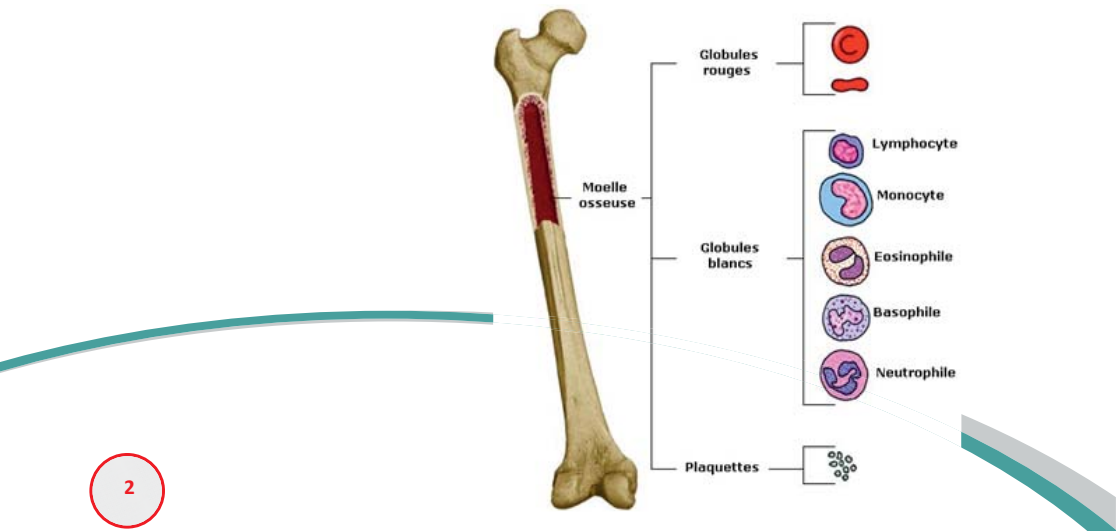
Les globules blancs, les globules rouges et les plaquettes sont produits dans la moelle osseuse, qui est un tissu mou que l'on retrouve au centre de la plupart des os.

Les globules blancs ont comme fonction principale de défendre notre organisme contre les agents infectieux : les bactéries, les virus, les parasites et les champignons.

Il existe plusieurs groupes de globules blancs :

- Les granulocytes :
  - les neutrophiles
  - Les éosinophiles
  - Les basophiles
- Les lymphocytes
- Les monocytes

Parmi les différents globules blancs, les neutrophiles jouent un rôle essentiel dans la lutte contre les infections bactériennes et à champignons. Si des agents pathogènes entrent dans l'organisme, les neutrophiles sont les premières cellules à réagir. Ils « avalent » les bactéries et les rendent inoffensives, limitant ainsi la propagation des infections.



## 2. Qu'est-ce que la neutropénie ?

La neutropénie est une **diminution du taux de neutrophiles** dans le sang.

Elle survient en général lorsque la moelle osseuse ne produit pas assez de neutrophiles, par exemple suite à un traitement par chimiothérapie ou suite à une maladie de la moelle osseuse.

Lorsque le taux de neutrophiles est abaissé, le corps n'est plus capable de se battre seul contre les infections. Des antibiotiques sont alors nécessaires pour lutter contre l'infection.

Le risque d'infection dépend du degré de neutropénie et de la durée de la neutropénie.

Lorsqu'il y a moins de 1000 neutrophiles par  $\text{mm}^3$ , le risque d'infection augmente.

Lorsqu'il y a moins de 500 neutrophiles par  $\text{mm}^3$ , le risque d'infection est encore plus élevé, ce qui nécessite de prendre des précautions particulières.

Le risque d'infection est également plus élevé si la neutropénie dure plus de 7 jours.

La durée et le degré de neutropénie dépendent à la fois du type de chimiothérapie utilisée et de son dosage.

### 3. Où se trouvent les microbes ?

Les microbes ou micro-organismes existent partout dans l'environnement (eau, air, alimentation, etc), y compris sur la peau, mais aussi à l'intérieur du corps humain, comme dans la bouche, le tube digestif, le système respiratoire, l'appareil génital. Ces microbes ne sont pas pathogènes (ou dangereux) s'ils restent là où ils sont. Mais ils peuvent franchir la barrière qui les sépare du sang ; une fois dans le sang, ils risquent de se propager et de provoquer une infection.

L'application de règles simples permettra de diminuer le risque de propagation de ces microbes.

### 4. Quelles précautions doit prendre le personnel soignant pour vous protéger ?

- Le personnel soignant, ou tout autre intervenant, doit se désinfecter les mains à la solution hydro-alcoolique, et porter un masque et une blouse pour des soins rapprochés. Ces mesures ne sont pas obligatoires lorsque les soins n'impliquent pas de contact rapproché, comme par exemple déposer le plateau repas.
- Chaque jour, votre chambre sera désinfectée et une nouvelle literie sera installée
- Votre régime sera adapté et composé d'aliments bien cuits et sans crudités



## 5. Quelles précautions devez-vous prendre ?

### Respecter certaines règles d'hygiène :

- Lavez-vous les mains régulièrement au cours de la journée : avant et après les repas, après être passé aux toilettes, après vous être mouché, ... Propreté et hygiène font partie des mesures essentielles.
- Changez complètement de vêtements et de sous-vêtements (de préférence en coton) chaque jour
- Faites votre toilette tous les jours au savon neutre, en prenant particulièrement soin des creux axillaires (sous les bras), des plis inguinaux et de votre partie intime
- Ayez une hygiène buccale rigoureuse et lavez-vous les dents avec une brosse douce afin d'éviter toute blessure au niveau de la bouche Procédez régulièrement aux bains de bouche en suivant les consignes communiquées par le médecin ou le personnel infirmier.
- Portez un masque pour vous rendre aux examens

### Se protéger contre les blessures :

- Utilisez de préférences un rasoir électrique
- Prenez également soin de vos ongles en évitant de vous couper (les limer plutôt que les couper).



## Eviter les sources d'infections :

- Evitez la consommation d'aliments pouvant contenir un grand nombre de bactéries comme par ex : les conserves ouvertes depuis longtemps, la viande crue, les œufs crus, etc. Vous aurez un régime particulier que la diététicienne vous expliquera lors de son passage. Ce régime est détaillé en annexe à la fin du livret.
- Prenez des boissons en petit conditionnement, soit en bouteilles, en canettes ou en briquettes
- Evitez les produits artisanaux (comme les pralines, les pâtisseries, les viennoiseries). Si vous prenez des biscuits ou chocolats, préférez plutôt des non fourrés et des petits paquets individuels.
- Evitez le contact avec des personnes souffrant de refroidissement, de fièvre, de diarrhée ou d'autres signes infectieux. En période de grippe, demandez à vos proches de se faire vacciner contre la grippe pour vous protéger.

Signalez immédiatement au personnel soignant tout signe d'infection ou tout symptôme persistant tel que :

- La fièvre
- Les frissons
- Une rougeur sur la peau
- Une douleur quelle que soit sa localisation
- Une toux
- Un écoulement inhabituel





## 6. Quelles précautions doivent prendre vos visiteurs ?

- Les proches malades (fièvre, rhume, grippe, diarrhée, ... ) doivent éviter de vous rendre visite.
- Les enfants en dessous de 12 ans ne sont pas autorisés à entrer dans votre chambre, sauf accord préalable du médecin.
- Les visiteurs doivent bien se laver les mains dans le sas de la chambre, mettre une blouse et/ou un masque si c'est indiqué sur la porte, puis se désinfecter les mains à la solution hydro-alcoolique avant d'entrer dans la chambre.
- Les manteaux doivent rester dans le sas à l'entrée de la chambre.
- Avant de vous apporter de la nourriture, vos visiteurs sont priés d'en parler d'abord au personnel infirmier et de respecter les consignes alimentaires
- Les visiteurs ne doivent pas utiliser les sanitaires de votre chambre.
- Ils ne peuvent pas vous apporter de plantes ou de fleurs, riches en bactéries et champignons (*Aspergillus* et *Fusarium*).



## 7. Annexe : Conseils alimentaires en cas de neutropénie

En phase de neutropénie, une alimentation dite « propre » est mise en place. Cette alimentation est indispensable pour protéger votre organisme contre les germes et microbes dangereux, quand on est immunodéprimé.

L'alimentation est dépourvue d'aliments crus pour donner l'exclusivité aux aliments bien cuits.

En général:

- Pas d'aliments crus c'est-à-dire :

- o PAS de légumes crus

- o PAS de fruits frais

- o PAS de viandes et poissons crus.

- Privilégier les aliments emballés en portion individuelle et en petit conditionnement.

- Utiliser des aliments ayant subis des traitements de conservation: conserves, UHT, ...

- Respecter certaines règles d'hygiène lors de la préparation et du transport des aliments :

- o se laver les mains avant de cuisiner, de manger

- o plan de travail et matériel de cuisine propres

- o respecter les températures de conservation, les dates limites de consommation.

- Les aliments ou boissons, dont l'emballage est ouvert, seront jetés quotidiennement.

**De manière générale, tout ce qui est cuit, servi chaud et consommé immédiatement ne pose pas de problème.**

## Annexe: Liste des aliments

### Aliments permis

### Aliments à supprimer

#### Les boissons

Eau plate, eau pétillante en petit conditionnement  
Café  
Thé, tisane en emballage individuel

Eau du robinet  
Fontaine à eau  
Thé, tisane en vrac

#### Les féculents

Pain blanc  
Biscottes emballées individuellement  
Céréales petit déjeuner non complètes, natures en paquet individuel  
Pommes de terre  
Pâtes blanches  
Riz blanc

Pain gris, complet,...  
Pains spéciaux, viennoiseries  
Céréales complètes (flocons d'avoine, muesli,...)  
Pâtes et riz complets

#### Les légumes

Légumes cuits  
Potages  
Jus de légumes du commerce (UHT)

Légumes crus  
Légumes cuits froids  
Jus de légumes frais  
Potages déshydratés

#### Les fruits

Fruits frais à pelure épaisse lavés et épluchés (orange, mandarine, banane, melon,...)  
Fruits cuits en portion individuelle  
Jus de fruits du commerce en petit berlingot (200 cc) ou canette

Fruits frais (excepté ceux cités)  
Jus de fruits frais  
Fruits surgelés  
Fruits secs (raisins secs, abricots secs,...)  
Fruits oléagineux (amandes, noix,...)

## Aliments permis

## Aliments à supprimer

### Les produits laitiers

Lait et lait aromatisé UHT (en petit conditionnement)  
Lait de soya UHT (en petit conditionnement)  
Fromages à tartiner (en portion individuelle)  
Fromages à pâte dure (gouda, Emmenthal,...) en emballage individuel de maximum 3 tranches  
Fromage râpé uniquement s'il est intégré dans une préparation chaude (gratin)  
Yaourts pasteurisés  
Flans et crèmes UHT industriels (en portion individuelle)  
Crème fraîche UHT

Lait battu et lait cru  
Fromages au lait cru  
Fromages à pâte molle  
Fromages à pâte persillée (bleus)  
Fromages à croûte fleurie (Brie, Camembert,...)  
Desserts lactés maison  
Crème glacée  
Produits laitiers aux ferments lactiques vivants (ex: Actimel,...)

### La viande, la volaille

Viandes et volailles fraîches et surgelées bien cuites  
Viandes hâchées bien cuites  
Jambon dans une préparation chaude  
Jambon en emballage individuel de maximum 3 tranches  
Pâté autoclavé en emballage individuel (coupelle, conserve,...)

Viandes crues (saignantes), fumées  
Abats, tripes  
Charcuteries à la découpe  
Salade de viande, de volaille

## Aliments permis

## Aliments à supprimer

### Les poissons

Poissons frais et surgelés bien cuits  
Poissons en conserve en petit conditionnement et à utiliser en une seule fois  
Surimi en petite portion, à utiliser en une seule fois

Poissons crus, fumés  
Salades, mousses et terrines de poisson  
Crustacés et mollusques

### Les oeufs

Tous  
Préparations à base d'oeufs crus ou peu cuits: mayonnaise, mousse au chocolat, tiramisu, sabayon,...

### Les matières grasses

Beurre UHT ou frigotartinable en portion individuelle  
Margarine et minarine en portion individuelle

Beurre, minarine en barquette

### Divers

Sel, vinaigre  
Sauce en conditionnement individuel (moutarde, ketchup, mayonnaise, ...)  
Plats préparés sous-vide ou surgelés du commerce  
Conserves d'aliments

## Aliments permis

## Aliments à supprimer

### Divers

Sucres en portion individuelle  
Confiture, gelée, miel, sirop de  
Liège en portion individuelle  
Bonbons en conditionnement  
individuel  
Mignonnettes de chocolat noir  
Biscuits sans adjonction de fruits  
secs et oléagineux en emballage  
individuel  
Sodas en canette ou petite  
bouteille

Poivre et épices sauf s'ils ont été  
incorporés à la préparation avant  
cuisson  
Sauces maison, du commerce en grand  
conditionnement  
Chips, biscuits d'apéritif, ...  
Bonbons en vrac  
Garnitures «petit déjeuner» en grand  
Chocolat fourré, praliné, aux fruits secs  
Pâtisserie à base de crème fraîche et  
crème pâtissière  
Sodas en grande bouteille



