



Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EMconsulte
www.em-consulte.com



FICHE PATIENT

Régime alimentaire des transplantés de cellule souche CSH au cours des 100 premiers jours post-greffe

Un certain nombre de recommandations sont à suivre concernant votre alimentation (voir tableaux 1 à 11). Le service qui vous suit est susceptible de vous en donner d'autres en complément.

Malgré les contraintes que représentent ces conseils, le moment du repas doit être le plus possible un moment de plaisir qui peut être partagé entre vous et votre entourage.

Tout au long de votre parcours, un.e diététicien.ne peut vous aider. Au-delà des 100 jours post-greffe, l'équipe médicale, en collaboration avec le.a diététicien.ne, discutera afin de déterminer s'il est possible d'assouplir ces contraintes qui n'ont qu'un seul objectif : assurer votre sécurité tout en maintenant un bon état nutritionnel.

Du fait de votre maladie et de vos traitements, vous pouvez avoir moins d'appétit et ne plus retrouver le goût des aliments. Afin de limiter la perte de poids et ses conséquences (fatigue, fonte musculaire, dénutrition), le mieux est de consommer plusieurs repas par jour en petites quantités (fractionnement des repas).

Les plats qui vous seront destinés pourront être enrichis grâce aux conseils du/de la diététicien.ne. Des compléments nutritionnels oraux, qui sont des denrées alimentaires à des fins médicales, pourront également vous être prescrits. Quant aux compléments alimentaires (comme par exemple la propolis, la gelée royale, etc.), ils doivent faire l'objet d'une validation médicale.

Dans quelques situations, la prise de certains aliments doit être décalée de celle de certains médicaments.

Certains médicaments doivent en effet être pris systématiquement à jeun (deux heures avant ou après toute alimentation), ou bien pris à distance de certains aliments ou traitements (par exemple en produits lactés, de pansements gastriques, etc.).

Pour assurer une bonne fonction de vos reins, veillez à consommer la quantité de boisson prescrite par le médecin ([Tableau 1–11](#)).

L'élargissement de votre alimentation va se dérouler en 3 étapes :

- ⌋ Étape 1 : Aliments autorisés dès votre sortie du service, pour votre retour au domicile ;
- ⌋ Étape 2 : Aliments qui seront introduits à J100 (en l'absence de contre-indication médicale) ;
- ⌋ Étape 3 : Aliments autorisés après accord médical, environ 6 à 12 mois après la greffe. Il s'agit du retour progressif à une alimentation normale.

Reproduit d'après : *Farrugia C, Lhostette A, Basseur M, Biot T, Calmes H, Dendoncker C, et al. Consignes alimentaires pour les patients adultes et pédiatriques en sortie d'hospitalisation post-allogreffe de cellules souches hématopoïétiques (SFGM-TC). Bulletin du Cancer. 2025 ; 112 (1) ; S87-S91. doi : 10.1016/j.bulcan.2024.04.014.*

© 2025, Société Française du Cancer, publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

<https://doi.org/10.1016/j.mmifmc.2025.09.003>

2772-7432/© 2025 Published by Elsevier Masson SAS on behalf of Société de Pathologie Infectieuse de Langue Française (SPILF).

Tableau 1 Produits laitiers.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Lait liquide UHT (stérilisé) ou pasteurisé (écrémé, 1/2 écrémé, entier, nature ou aromatisé, croissances) ; ■ Lait fermenté pasteurisé kéfir/ribot. <p><i>Conservation : au réfrigérateur, 48 h après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Lait concentré en tube à conserver une semaine après ouverture au réfrigérateur (en boîte, 48 h). □ Lait en poudre : □ pour enrichissement, □ lait infantile. <p><i>Conservation : 1 mois après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Laitages, desserts lactés en conditionnement individuels ; ■ Desserts végétaux (soja, coco, etc.) industriels Pasteurisés ou stérilisés ; ■ Produits UHT (Ex : crème anglaise) ; ■ Boissons lactées au jus de fruits (Ex : Danao®). ■ Fromages au lait pasteurisé : <ul style="list-style-type: none"> -Pâte pressée cuite (emmental, parmesan, gouda, edam, etc.), -Fromages frais nature (St Morêt®, mascarpone), Fromages râpés « maison » à râper au moment, -Fromages râpés en sachet industriel (vérifier absence de moisissure avant de servir), -Fromages fondus (Vache qui rit®, Kiri®, etc.), feta, mozzarella, etc. ■ Fromages à pâte pressée non cuite, sans la croûte (raclette, St Nectaire, Ossau-Iraty). <p><i>Conservation : au réfrigérateur dans un emballage hermétique, jusqu'à 4 jours après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tous les fromages bien cuits (20 minutes à une température supérieure à 180°), y compris les fromages au lait cru et à moisissures. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lait kéfir « maison » ; ■ Boissons aux probiotiques « maison » ; ■ Lait thermisé ou lait microfiltré (57-68 °C). <p><i>Conservation : au réfrigérateur, 48 h après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Laitages avec fruits secs ; ■ Yaourts « maison » ; ■ Laitages en grand conditionnement (Ex : 1 kg de fromage blanc). <i>Conservation : au réfrigérateur, 48 h après ouverture</i> ■ Fromages thermisés (entre 57 et 68 °C) ; ■ Pâtes molles et à moisissure au lait pasteurisé (chèvre, brie, camembert, Munster, Pont-l'Évêque, Saint Agur®, etc.) ; ■ Fromages frais aromatisés aux herbes ou épices (Boursin®). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lait cru (déconseillé chez les enfants de moins de cinq ans). ■ Laitages en vrac « à la louche ». ■ Tous les fromages au lait cru (déconseillés chez les enfants de moins de dix ans) : roquefort, morbier, beaufort, etc. ; ■ Tous les fromages à la coupe ; ■ Tous les fromages artisanaux.

Tableau 2 Viandes, charcuteries, poissons et fruits de mer.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Viandes : - Fraîches emballées à consommer jusqu'à DLC, - Fraîches du boucher à consommer sous 48h, ou à congeler DLC 1 mois, ■ Surgelées et en conserve industrielle, ■ Abats, ■ Viande hachée industrielle bien cuite et consommée le jour même, ■ Gibiers frais en emballage industriel ou surgelé. <p><i>Toutes les viandes doivent être consommées bien cuites à cœur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cuisses de grenouilles fraîches ou surgelées ; ■ Escargots en conserves ou surgelés. <ul style="list-style-type: none"> ■ Charcuteries cuites en emballage industriel (jambon blanc, blanc de volaille, saucisson à l'ail, mortadelle, etc.) et charcuteries type pâtés en conserves industrielles (rillette, pâtés, foie gras, etc.). <p><i>Conservation : à consommer immédiatement après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Charcuteries en emballage industriel nécessitant une cuisson (lardons, saucisses, bacon, chorizo) ; ■ Toutes charcuteries cuites au four (20 minutes à une température supérieure à 180°). <ul style="list-style-type: none"> ■ Poissons : <p>Frais consommés sous 48 h, surgelés ou en conserve,</p> <p><i>Tous les poissons doivent être consommés bien cuits à cœur.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Surimi en emballage fermé. <p><i>Conservation : à consommer immédiatement après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Saumon fumé incorporé et cuit dans des préparations à plus de 70 degrés ; ■ Crustacés (crevette, langouste, crabe, homard, etc.) et coquillages (moules, huîtres, bigorneau, bulot) SURGELÉS à consommer bien cuits ou en conserve industrielle. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Viandes rosées (cuire plus d'une minute de chaque côté). <ul style="list-style-type: none"> ■ Pâtés frais en emballage industriel. <ul style="list-style-type: none"> ■ Crustacés, mollusques, coquillages FRAIS à consommer cuits. Si achetés à l'étalage : à ré-ébullanter avant consommation ; ■ Tarama industriel. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Viandes crues, saignantes (déconseillées chez les enfants de moins de cinq ans) ■ Viande hachée crue ; ■ Viande hachée du boucher (déconseillée chez les enfants de moins de dix ans) ; ■ Viande séchée (grison), fumée (magret) ; ■ Gibiers issus de la chasse personnelle. <ul style="list-style-type: none"> ■ Charcuteries crues (déconseillées chez les enfants de moins de cinq ans) . ■ Charcuteries à la coupe ou artisanale ; ■ Produits en gelée. <ul style="list-style-type: none"> ■ Poissons crus (sushi, sashimi, carpaccio) ou peu cuits, séchés ou fumés (saumon fumé) (déconseillé chez les enfants de moins de cinq ans) ; ■ Coquillages, crustacés et mollusques crus (déconseillés chez les enfants de moins de cinq ans) ; ■ œufs de poisson, tarama maison, caviar.

Tableau 3 œufs.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<ul style="list-style-type: none"> ■ œufs du commerce jusqu'à DLC : bien cuits à cœur : durs, omelette cuite, brouillés cuits. <i>Conservation : à température ambiante.</i> ■ œufs dans des préparations subissant une cuisson (crêpes, gâteaux, préparations industrielles à base d'œuf pasteurisé, etc.) ; ■ Préparations industrielles à base d'œufs pasteurisés au rayon frais (tiramisu, île flottante, mousse, etc.) ; ■ œufs du poulailler familial, ramassés par un tiers, collectés tous les jours : non lavés, non fissurés. <p>À consommer jusqu'à 7 jours après la date de ponte.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ■ œufs crus ou peu cuits : coques, mollets, pochés, au plat, omelette baveuse ; ■ Préparation maison à base d'œufs crus ou peu cuits (île flottante, mousse, tiramisu, mayonnaise, pâtes carbonara, etc.).

Tableau 4 Fruits et légumes.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<p>Fruits frais non abîmés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fruits non épluchables : bien les laver ; ■ Fruits épluchables : rincer à l'eau avant de les peler ; ■ Kiwi : éplucher puis bien laver ; ■ Zestes d'agrumes lavés et cuits ; ■ Fruits cuits, en compote ou au sirop, conserves industrielles ; ■ Tous fruits surgelés ; ■ Fruits oléagineux grillés ; ■ Fruits secs (achetés en sachet industriel fermé, petit conditionnement) à manger rapidement après ouverture. <p>Légumes frais non abîmés à consommer crus :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Légumes non épluchables (y compris herbes aromatiques) : bien laver ; ■ Salade en sachet à relaver au vinaigre blanc ; ■ Légumes épluchables (y compris oignon, ail, échalote) : les laver à l'eau après les avoir épluchés ; ■ Tous les légumes cuits (préalablement rincés à l'eau claire) ; ■ Légumes en conserve et surgelés ; ■ Graines germées cuites ; ■ Soupes déshydratées avec eau bouillante et préparées par un tiers. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fruits oléagineux à coque ou non, non grillés et en sachet industriel fermé. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fruits oléagineux à coque en vrac ; ■ Pamplemousse (nombreuses interactions médicamenteuses) ; ■ Conserves maison. ■ Graines germées crues (soja, alfalfa, etc.).

Tableau 6 Produits sucrés.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<p>Pâtisseries du commerce, fraîches ou surgelées, sans crème, sans ganache, sans mousse (gâteaux au chocolat, cannelés, tartes aux fruits, etc.) ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pâtisseries « maison ». <p><i>Conservation : au réfrigérateur, jusqu'à 24 h après réalisation.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Crème anglaise UHT. ■ Sucres, bonbons emballés, biscuits secs, gâteaux secs emballés, barres de céréales ; ■ Chocolat : en poudre, en tablette ; ■ Glaces et sorbets industriels, format individuel. ■ Confiture industrielle. <p><i>Conservation : au réfrigérateur, deux semaines après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pâte à tartiner et miel industriel. <p><i>Conservation : à température ambiante, deux semaines après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Crème chantilly en bombe. <p><i>Conservation : au réfrigérateur, une semaine après ouverture.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Toutes les pâtisseries du commerce sans œuf cru. <p><i>Conservation : au réfrigérateur, jusqu'à 24 h après achat.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bonbons en vrac non emballés ; ■ Glaces et crèmes glacées artisanale ; ■ Confiture « maison », à condition d'avoir respecté la mise en pot très chaude et pot lavé ; ■ Miel artisanal (interdit avant l'âge d'un an et en cas de SCID = déficit immunitaire combiné sévère) . 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pâtisseries aux œufs crus (mousse, tiramisu, etc.). ■ Barres de céréales « maison ».

Tableau 7 Matières grasses.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Toutes les huiles industrielles ; ■ Huile de friteuse sur dix utilisations ; ■ Vinaigrette « maison » sans poivre, sans épice. <i>Conservation : au réfrigérateur, à consommer rapidement.</i> ■ Vinaigrette du commerce longue conservation ■ Beurre et margarine industriels. <p><i>Conservation : au réfrigérateur, jusqu'à 2 semaines après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Crème fraîche UHT et pasteurisée. <i>Conservation : au réfrigérateur, 48 h après ouverture.</i> ■ Mayonnaise industrielle. <i>Conservation : au réfrigérateur, selon recommandation de l'industriel</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vinaigrette « maison » avec poivre et/ou épices. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mayonnaise artisanale.

Tableau 8 Aromates, condiments et épices.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Cornichons, olives en conserve ; ■ Moutarde, ketchup. <p><i>Conservation : au réfrigérateur, deux semaines après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sel fin : en salière fermée ; ■ Gomasio (sésame grillé), sauces Maggi[®] arôme, cubes de cuisine (bouillon, etc.). ■ Épices bien cuites (dont poivre) utilisation d'un masque pour manipulation. ■ Herbes aromatiques (cf légumes). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Épices crues (dont poivre) ; ■ Algues déshydratées, paillettes (nori, etc.) ; ■ Sauce asiatique, (conservation selon les recommandations de l'industriels) ; ■ Préparation Viadox[®]. 	

Tableau 9 Boissons.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<p>NE PAS BOIRE AU GOULOT</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Eau en bouteille ; ■ Jus de fruits frais ou industriels (sauf <p>pamplemousse), sodas et boissons végétales</p> <p>UHT ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ kombucha fermenté pasteurisé industriel. <p><i>Conservation : au réfrigérateur, à consommer dans les 48 h après ouverture.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Eau du robinet bouillie pendant 10 minutes ; ■ Thé et tisane, avec eau bouillante, à manipuler <p><u>avec le masque ou par un tiers (pas de millepertuis) ;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Café tout type ; ■ Sirop : à conserver un mois au réfrigérateur. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Eau du robinet ; ■ Eau filtrée (réfrigérateur américain, carafe type Brita[®]) si le filtre est changé régulièrement ; <p>■ Possibilité de réintroduction</p> <p>d'alcool pour une consommation occasionnelle modérée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jus de pamplemousse et boissons contenant du pamplemousse (Orangina[®], Badoit Pamplemousse[®], etc.) . <p><i>Nombreuses interactions médicamenteuses</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tisane de millepertuis.

Tableau 10 Autres.

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2 (J100)	ÉTAPE 3 (après accord médical)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Plats cuisinés : conserves, surgelés, sous vide, longue conservation, si possible en portion individuelle ; ■ Congélation maison, conservation un mois ; ■ Substituts : tofu pasteurisé ou en conserve (stérilisé). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plats du traiteur selon les recommandations post allogreffe ; ■ Vente ambulante : <i>fast food</i>, sandwichs chauds (type Hot dog, panini), pizza, etc., à manger dans l'heure qui suit l'achat. <ul style="list-style-type: none"> ■ Restaurants : en fonction des contextes épidémiques et sur avis médical. ■ Compléments de phytothérapie ou homéopathie après validation médicale ; ■ Propolis et gelée royale déconseillées en prise régulière et quotidienne, sur validation médicale en prise ponctuelle après arrêt des immunosuppresseurs. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conserves artisanales maison ; ■ Restaurants sur place ; ■ Sandwichs froids ; ■ Pailles carton, bambou, ustensiles en bois.

Tableau 11 Conseils généraux¹¹.

Achats et transport	<p>Respecter la chaîne du froid : terminer vos courses par les produits réfrigérés et surgelés/ congelés. Les placer dans un sac isotherme ou une glacière avec des pains de glace (durée de transport : 1 h max) ;</p> <ul style="list-style-type: none">■ Opter pour des conditionnements adaptés à vos consommations ;■ Vérifier et respecter les dates de péremption. Choisir des DLC (date limite de consommation) les plus éloignées possible ;■ Éviter les emballages détériorés/suspects (boîte de conserve bombée, cabossée, odeur douteuse, etc.) ;■ Les aliments issus de l'agriculture biologique sont autorisés.
Conservation	<ul style="list-style-type: none">■ Nettoyer (avec détergent type liquide vaisselle) et désinfecter entièrement votre réfrigérateur une à deux fois par mois avec votre produit habituel ou à l'eau de javel ;■ Dégivrer régulièrement votre congélateur afin d'éviter la formation de glace et maintenir à -18 °C ;■ Contrôler régulièrement la température du réfrigérateur (4 °C maximum) ;■ Retirer les emballages en carton et en plastique avant rangement au réfrigérateur ;■ Emballer les aliments frais séparément avec du film alimentaire ou dans une boîte hermétique ;■ Ranger les produits d'épicerie (farine, biscuit, etc.) dans un endroit sec, à l'abri de la poussière, dans des contenants fermés (pincettes, sac congélation, boîte hermétique, etc.) ;■ Ne jamais recongeler un produit décongelé ;■ Respecter les règles de conservation des aliments. Si le délai de conservation n'est pas précisé, suivre les recommandations des industriels ou des fabricants.
Préparation des aliments/ hygiène de la cuisine	<ul style="list-style-type: none">■ Se laver les mains à l'eau savonneuse ou via une solution hydro alcoolique pour toutes manipulations (mettre la table, manger) ;■ Laver et désinfecter toutes les surfaces de travail et les ustensiles de la cuisine ;■ Laver les torchons et changer les éponges de cuisine très souvent (possibilité d'utiliser des éponges lavables à laver une fois par semaine à plus de 60 °C) ;■ Dédier un torchon ou une éponge pour une tâche, et bien laisser sécher après utilisation car les bactéries aiment l'humidité ;■ Nettoyer les couvercles des conserves et canettes avant ouverture ;■ Privilégier les ustensiles en verre, métal et plastique. Utilisation des ustensiles en bois, carton ou bambou possible à partir de la 3^e étape ;■ Lavage au lave-vaisselle à haute température, supérieure ou égale à 65 °C. Sinon, lavage à la main et séchage immédiat avec torchon propre, puis rangement dans un endroit propre et sec ;■ Vérifier l'intégrité des aliments : pas de moisissure, fruits et légumes abîmés, etc. ;■ Décongélation rapide : possibilité de décongeler au réfrigérateur, au micro-ondes avec la fonction <p>Décongélation, ou directement par la cuisson. Ne pas décongeler à température ambiante.</p>
Préparation des fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none">■ Protocole de nettoyage pour les légumes, herbes aromatiques et fruits à consommer crus non épluchables : trempage dans un mélange d'eau et de vinaigre blanc (1/2 verre, soit 100 mL vinaigre blanc pour 1 L d'eau, pendant cinq minutes), puis rincer abondamment à l'eau potable, égoutter et consommer ;■ Pour les fruits, légumes et herbes aromatiques consommés cuits : les rincer à l'eau potable avant utilisation.
Cuisson	<ul style="list-style-type: none">■ Bien cuire les aliments à cœur ;■ Ne pas laisser des aliments frais, préparés (crudités) ou cuisinés plus de 2 h à température ambiante ;■ Préparer vos plats au plus près de leur consommation ;■ Possibilité de conserver les restes : mettre une part de l'aliment/du repas dans une boîte hermétique entre deux pains de glace pour le refroidir en moins de 15 minutes, puis le mettre au réfrigérateur et à consommer sous 48 h ;■ Consommer les restes sous 48 h, et dans le cas des aliments à consommer chauds les réchauffer :

Divers	<ul style="list-style-type: none">- au four traditionnel : préchauffer puis, dans un four chaud à 180 °C, réchauffer pendant 10 à 15 minutes,- à la casserole ou à la poêle : laissez chauffer quelques minutes à feu doux en remuant,- au micro-ondes : chauffer 2 minutes à 1000 watt, ou 3 à 4 minutes à moins de 1000 watt.■ L'usage de barbecues électriques ou à gaz est autorisé avec des grilles propres ;■ Le four à micro-ondes réchauffe mais ne cuit pas : son utilisation doit être réservée au réchauffage des conserves et produits UHT et en mode décongélation ;■ Possibilité de cuisson à l'appareil à raclette selon les aliments autorisés décrits dans les autres tableaux ;■ Conserves/stérilisation « maison ». <p>Les animaux domestiques n'ont pas leur place dans la cuisine ou à table ; Ne pas partager sa vaisselle et ses couverts au moment des repas.</p>
--------	---