

FICHES EX PAIR IENCE GREFFE



03

BIEN MANGER



Bien manger

L'alimentation joue un rôle majeur dans le bien-être et le plaisir de la vie mais c'est aussi une façon simple de prendre soin de soi. Il a été prouvé scientifiquement qu'une

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE PARTICIPE À LA PRÉVENTION

DE NOMBREUSES MALADIES : certains cancers, certaines maladies du cœur ou des vaisseaux sanguins, le diabète... Un rééquilibrage de l'alimentation (si nécessaire) est également bénéfique pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

Quand on vit avec un nouvel organe et ses traitements de protection, il convient d'adapter son alimentation pour réduire certains risques :

1. Adopter une alimentation équilibrée au quotidien
2. Sélectionner certains aliments pour faire face à certains effets indésirables des traitements
3. Éviter tout risque de contamination infectieuse par l'alimentation
4. Éviter certains aliments incompatibles avec les traitements de protection du nouvel organe (traitement anti-rejet)

Ces différents points sont développés dans cette fiche.



01. Une alimentation équilibrée qui rime avec plaisir

L'alimentation équilibrée reste la donnée essentielle à retenir. Le corps et le nouvel organe ont besoin de tous les nutriments pour rester en forme. Si vous n'avez jamais fait trop attention à votre alimentation, cela peut être utile de commencer à le faire, et de suivre notamment :

Votre poids

Votre médecin pourra vous dire quel est votre poids de forme souhaité et un.e diététicien.ne peut vous aider à perdre ou à gagner du poids si vous en avez besoin.

Votre consommation de sel

Les traitements de protection du nouvel organe à base de cortisone peuvent entraîner assez rapidement une élévation de la pression du sang dans les artères (on parle d'hypertension) et aussi une rétention d'eau (gonflement du visage par exemple). C'est pourquoi il est utile de surveiller et de réduire votre consommation de sel ; d'éviter les aliments riches en sel tels que la charcuterie et les plats industriels ; de ne pas trop saler quand on cuisine... Un exemple d'adaptation : si vous adorez la charcuterie, vous pouvez apprendre à choisir des charcuteries peu salées ou en manger moins souvent.

Votre consommation de sucre et de gras

Notamment si vous avez du surpoids et/ou trop de graisses dans le sang (ex : trop de cholestérol – hypercholestérolémie – et/ou trop de lipides - dyslipidémie), mais trop peu de sucre peut aussi entraîner un risque de diabète cortico-conduit.

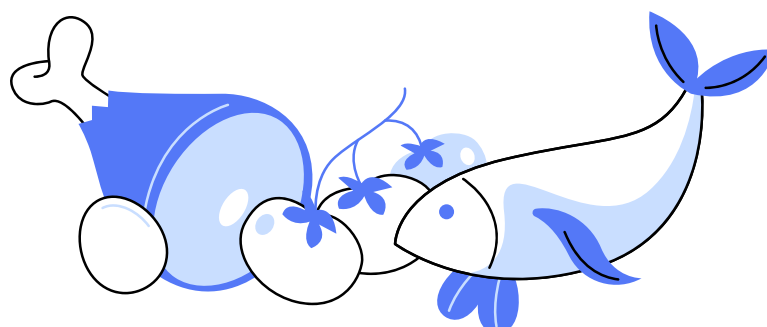
Bannir certains aliments qui ne sont pas compatibles avec vos traitements de protection du nouvel organe

C'est-à-dire les aliments qui peuvent accélérer ou freiner l'élimination des médicaments par le foie. Ils sont peu nombreux mais il faut les connaître : le pamplemousse, la grenade, le cédrat, la carambole, les oranges amères, les oranges sanguines, le thé vert. Certaines plantes comme le millepertuis, la réglisse, la camomille ou le curcuma peuvent aussi être incompatibles avec d'autres traitements (par exemple contre l'hypertension artérielle).

Boire de l'eau tout au long de la journée

Au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour bien « rincer » les reins (toujours avoir une bouteille d'eau à portée de main !).

Il n'est pas si compliqué d'adopter de nouveaux réflexes pour une alimentation la plus équilibrée possible et compatible avec vos traitements.





02. Certains aliments comme traitements de certains effets indésirables

Comme évoqué dans le paragraphe précédent avec le sel, adapter son alimentation est utile face à certains effets indésirables des traitements :

- En cas d'effets indésirables digestifs, par exemple les diarrhées, certains aliments sont utiles pour soulager ces manifestations, d'autres sont à éviter ; il est difficile de donner des conseils généraux mais on apprend vite à repérer les aliments qu'on ne tolère plus trop (notamment l'alcool), sachant que chaque personne est différente.

VOICI UN LIEN UTILE : <https://digestion.ooreka.fr/astuce/voir/674421/alimentation-en-cas-de-diarrhee>



Il y a souvent un.e diététicien.ne dans les centres de greffe : pensez à prendre rendez-vous pour le/la rencontrer, au moment d'un bilan annuel par exemple.

- Assurer un fort apport en calcium (produits laitiers) pour réduire le risque de fragilisation des os (ostéoporose).
- Surveiller les apports en potassium, notamment si vous avez des problèmes au niveau des reins.
- Limiter les sucres rapides et les graisses si vous avez déjà un peu trop de cholestérol et/ou de graisses (lipides) dans le sang.

Quelle que soit votre situation, il est important de faire le point sur votre alimentation, au moins la première année après la greffe, puis tous les 2-3 ans pour adapter vos choix alimentaires en fonction de certains effets indésirables. Le partage d'expérience avec d'autres personnes vivant avec une greffe est aussi très utile.

03. Éviter tout risque de contamination infectieuse par l'alimentation (surtout l'année suivant la greffe)

Pour rappel, les traitements de protection du nouvel organe « endorment » les défenses naturelles et vous rendent plus fragiles vis-à-vis des microbes (virus, bactéries, champignons) présents dans l'environnement, et parfois dans l'alimentation. Il faut donc redoubler de vigilance et toujours faire attention à la qualité des aliments :

- **Ranger votre frigo et le nettoyer au vinaigre blanc** ou à la Javel au moins une fois par mois ; cela devrait être un réflexe car contrairement aux idées reçues, ce n'est pas parce qu'il y fait froid qu'un frigo est stérile ! Au contraire, il contient de nombreux microbes. Passez une éponge avec de la Javel sur les plateaux et les parois, profitez-en pour vérifier les différentes dates de péremption des aliments (œufs, yaourts...) et pour jeter les aliments devenus trop vieux pour être mangés, même cuits !

- **Éviter les produits animaliers crus**, notamment la première année après la greffe, que ce soit les tartares (viandes ou poissons crus), les sushis (poissons crus) ou les fruits de mer (huîtres...). La congélation de viande ou de poisson cru (à -20°) permet de réduire les risques mais il faut toujours décongeler l'aliment dans un récipient fermé au frigo, ce qui prend plusieurs heures !

- **Bien rincer les fruits et légumes**, notamment ceux que vous mangerez non cuits ; pour plus de sécurité, vous pouvez les rincer avec un peu de vinaigre blanc.

- **Faire attention avec le poivre ou le thé** en vrac pour éviter une aspergillose.

- **Boire de l'eau saine** ; si vous avez des doutes sur sa qualité, faites-la bouillir ou utilisez des pastilles de purification d'eau. Sachez que l'eau du robinet est sans risque pour les personnes greffées en France (attention, ce n'est pas toujours le cas à l'étranger) ; dans les bars, soyez vigilant.e avec la consommation de glaçons (tout le monde ne respecte pas la nécessité de désinfection des bacs à glaçons à chaque utilisation) et aussi avec les bols partagés de cacahouètes ou autres biscuits apéritif (d'abord ils sont à éviter à cause de leur quantité de sel mais on y retrouve aussi souvent de nombreux microbes...)



À l'initiative de l'**association France Greffes Cœur et/ou Poumons**, les fiches d'information exPAIRience Greffe ont été pensées et rédigées par un collectif de personnes greffées à l'attention d'autres personnes greffées. Ce collectif regroupe plusieurs associations de personnes greffées de différents organes. Vivre avec un organe greffé a un impact sur la vie quotidienne : ces fiches ont donc pour objectif de vous aider à vous organiser et à trouver des solutions pratiques face à certaines difficultés parfois associées à la greffe. Il s'agit de 20 fiches thématiques, réparties en trois familles : **VIE QUOTIDIENNE**, **SUIVI MÉDICAL** et **PROJETS DE VIE**.

VIE QUOTIDIENNE

- 01 : Comprendre son traitement pour bien le gérer
- 02 : Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments
- 03 : Bien manger
- 04 : Bouger tous les jours
- 05 : Les bons réflexes anti-microbes
- 06 : (re)Trouver sa place dans la famille
- 07 : Gérer le retentissement émotionnel de la greffe
- 08 : Connaître ses droits, demander des aides
- 09 : S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle
- 10 : Bien dans sa peau d'ado ou de jeune adulte greffé.e

SUIVI MÉDICAL

- 11 : L'expérience des autres personnes greffées (sondage sur le vécu)
- 12 : Le suivi médical rapproché des premières semaines après la greffe
- 13 : Les bons réflexes pour un suivi médical optimal après la greffe
- 14 : Les autres soins courants
- 15 : Bien organiser son suivi médical
- 16 : Le suivi médical des enfants et adolescents greffés

PROJETS DE VIE

- 17 : Envisager de devenir parent
- 18 : Travailler, reprendre une activité professionnelle
- 19 : Emprunter de l'argent pour ses projets
- 20 : Voyager ou séjourner à l'étranger

Comité de rédaction :

France Greffes Cœur et/ou Poumons : Thierry Gesson, Claire Macabiau, Marine Marro et Sébastien Bretonneau
Vaincre la Mucoviscidose : Florent Girard, Hélène Vitry, Frédéric Floquet, Jean-Philippe Duplax et Odile Alcaraz
Heart and Coeur : Christian Daumal et Agnès Myara
HTaP France : Mélanie Gallant-Dewavrin et Maggy Surace
TransHépate : Eric Buleux-Osmann, Anne-Marie Wilmotte et Caroline Godot.
Trans-Forme : Ludivine Fournier

Rédaction :

David-Romain Bertholon et Marianne Bernède (EmPatient)

Relecture :

Sylvie Dolliou (CHU Caen), Dr. Katrien Blanchart (CHU Caen), Dr. Anne-Flore Plane (CHU Caen) et Dr. Florentine Garaix (CHU Marseille - La Timone)

Graphisme :

Maina Charaudeau | www.mainacha.fr

Avec le soutien institutionnel du laboratoire Novartis



FICHES EX PAIR IENCE GREFFE

Vous venez de lire

03

Bien Manger



04

Bouger tous les jours

