

## ALIMENTATION

- Je privilégie les aliments bien cuits. J'évite la consommation d'aliments crus (lait, fromages, crustacés, coquillages, viande, poisson...). Si je veux un tartare, je le prépare moi-même et le mange tout de suite.
- Je consomme des produits pasteurisés.
- J'évite les produits fermentés (fromage bleu, bière...)
- J'évite la viande et la charcuterie à la découpe.
- Je pèle fruits et légumes avant de les manger, sinon, je les lave abondamment.
- Je fais bouillir plusieurs minutes mes feuilles de thé.
- Je ne mange aucun aliment resté hors du frigo plus de 2h et évite de manger les restes de plus de 24h. Je ne mange pas d'aliments dont la date de péremption est dépassée. Je ne mange pas dans l'assiette d'un autre.
- Si je mange un aliment non recommandé, je le fais le jour ou dans les 3 jours qui suivent la chimio.

## ENVIRONNEMENT

- Je me tiens éloigné des personnes enrhumées ou malades. Si c'est impossible, je demande à cette personne de porter un masque et nous respectons une bonne hygiène des mains.
- J'invite mes proches à se faire vacciner contre la grippe saisonnière et le SRAS-Cov-2.
- Je pratique l'HDM lorsque je reviens d'un déplacement à l'extérieur (transports en commun, grandes surfaces, cinéma...).
- J'aère les pièces de la maison, en particulier les sanitaires.
- Je referme le couvercle des toilettes avant de tirer la chasse d'eau. Les sanitaires sont régulièrement désinfectés.
- Je suis prudent en jardinant : je le fais avec des gants et pratique l'HDM quand j'ai terminé.
- Je fait attention en manipulant les fleurs et les plantes. Je suis prudent en manipulant les déchets et le compost.
- Je me tiens éloigné d'une zone de travaux.

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Hôpital de jour onco-hémato  
Hôpital de Nivelles**

 Rue Samiette 1  
1400 Nivelles

 secrétariat : 067 88 58 87  
CSO : 067 88 58 89



Facebook  
**CHU Helora : Nivelles & Tubize**



Instagram  
**chu\_helora**



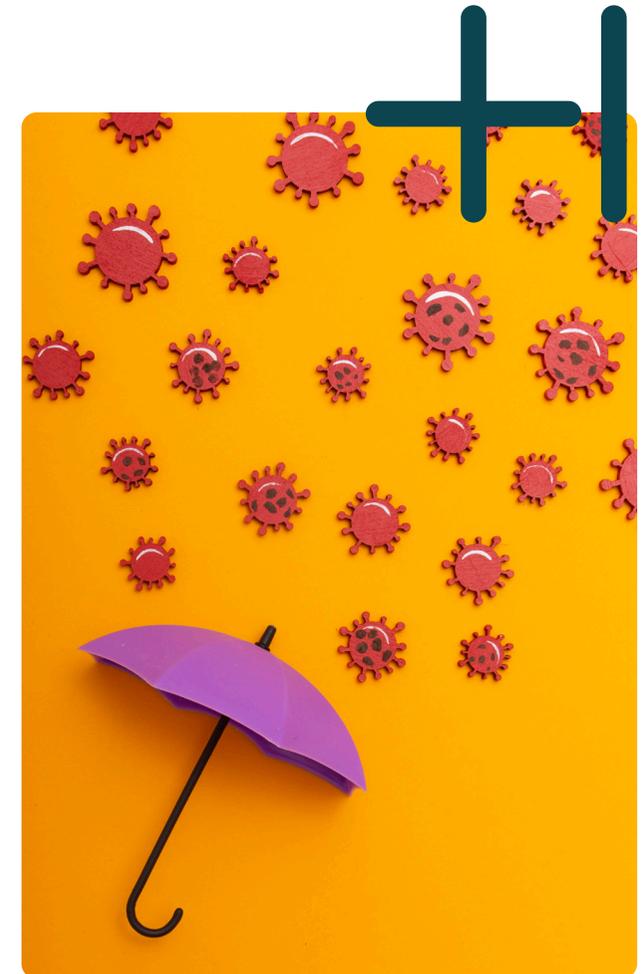
Youtube  
**CHUHELORA**

[www.helora.be](http://www.helora.be)

# HELORA

HÔPITAL DE NIVELLES

## PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES INFECTIONS EN PÉRIODE DE CHIMIOTHÉRAPIE AMBULATOIRE



Mai 2024

## LA CHIMIOTHÉRAPIE, C'EST QUOI ?

La chimiothérapie (ou chimio) est un traitement médicamenteux utilisant des cytotoxiques. Elle est employée dans le traitement des cancers.

Elle agit sur les cellules à croissance rapide comme les cellules cancéreuses mais également sur d'autres cellules comme celles du sang dont font partie les globules blancs.

## A QUOI SERVENT LES GLOBULES BLANCS ?

Les globules blancs (ou leucocytes) jouent un rôle important dans notre système immunitaire en détectant et en détruisant les agents pathogènes (virus, bactéries, parasites, champignons). Il existe plusieurs types de globules blancs dont les neutrophiles. Ceux-ci jouent un rôle majeur dans la défense de l'organisme contre les infections.

## LA NEUTROPÉNIE C'EST QUOI ?

C'est quand le nombre de neutrophiles circulant est inférieur à 1500/mm<sup>3</sup> de sang. Plus le nombre de neutrophiles est bas et plus le risque infectieux est grand. La durée de la neutropénie augmente également ce risque. Si vous faites de la fièvre et que vos neutrophiles sont bas, on parle de neutropénie fébrile.

## SUIS-JE PLUS À RISQUE D'INFECTIONS ?

**Oui.** En étant sous chimio, le nombre de vos globules blancs diminue. Vous êtes donc plus vulnérable face aux infections car vous avez moins de défense immunitaire.

Le degré de votre immunodépression varie en fonction de différents facteurs tels que votre âge, votre état général, le type de cancer et bien sûr, le type de chimio.

Le nombre de neutrophiles sera le plus bas entre le **7<sup>ème</sup> et le 15<sup>ème</sup> jour après votre chimio**. C'est durant cette période, appelée « nadir » **que vous serez le plus à risque d'infections**. Cette période peut varier sensiblement, référez-vous à votre oncologue.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES À SURVEILLER ?

Il est fréquent que le seul signe d'infection soit la fièvre. Vous devez donc surveiller votre température.

**La neutropénie fébrile est une urgence médicale.** Consultez votre médecin ou rendez-vous aux urgences endéans l'heure si vous remarquez :



- **Toute aggravation de votre état général**
- **L'apparition de frissons**
- **L'apparition de fièvre : Si votre T° est  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$  ou  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  à deux reprises espacées d'une heure**

## Y-A-T-IL DES MOYENS DE PRÉVENIR LES INFECTIONS ?

**Oui.** Si la neutropénie induite par la chimio est presque inévitable, il est possible de réduire le risque d'infection en combinant différentes mesures de Prévention et de Contrôle des Infections (PCI). Ces mesures sont d'ordre général et spécifique.

### QUELLES SONT LES MESURES SPÉCIFIQUES ?

Ce sont des traitements médicamenteux que votre oncologue prescrira en fonction de votre situation.

#### → Traitement prophylactique contre

- Les virus (antiviraux)
- Les bactéries (antibiotiques)
- Les champignons = levure (antifongiques)

#### → Des facteurs de croissance hématopoïétique pour stimuler la fabrication des globules blancs.

#### → Une recommandation à la vaccination contre :

- Grippe saisonnière (vaccin inactivé)
- Pneumocoque
- SRAS-Cov-2 (Covid 19)

### QUELLES SONT LES MESURES GÉNÉRALES ?

Il s'agit de précautions à prendre, par vous et votre entourage. Ce sont de **bons gestes à adopter au quotidien** afin de réduire le risque infectieux et ainsi d'améliorer votre sécurité tout au long de votre parcours en chimiothérapie.

**Bougez, mangez et soignez votre moral. Protégez-vous sans vous isoler.**

**« Ma Santé, je m'y engage ! Au quotidien j'adopte les bons gestes de prévention des infections : »**

### HYGIÈNE DES MAINS (HDM)

- Régulièrement, je me lave les mains à l'eau et au savon ou me les désinfecte avec une Solution Hydro Alcoolique (SHA).
- Je le fais au minimum avant de préparer un repas, avant de manger, après être allé aux toilettes et au retour d'un déplacement à l'extérieur.
- Mes proches en font autant.

### HYGIÈNE GÉNÉRALE

- Je me lave quotidiennement avec un savon doux afin de ne pas irriter ma peau et je l'hydrate si nécessaire.
- J'utilise une brosse à dents douce 2X/ jours. Ma brosse à dents m'est personnelle
- Dans la mesure du possible, je conserve mes objets de toilette à l'écart du lavabo.
- Je ne partage pas mes couverts, ma tasse ou mon verre.
- Le plan de travail est nettoyé juste avant de préparer le repas. J'utilise de la vaisselle propre à chaque fois.
- Je ne marche pas pieds nus pour ne pas me blesser ou me faire piquer par un insecte (surtout à l'extérieur).
- Je fais attention en manipulant des objets coupants ou tranchants. Dans la mesure du possible, j'évite les rasoirs à lame. Si je me blesse, je désinfecte la plaie immédiatement et la couvre avec un pansement.
- J'évite le contact avec tout objet non nettoyable.
- Je ne ronge pas mes ongles. Je n'arrache pas mes cuticules.

### ANIMAUX

- Je demande à mon entourage de s'occuper de la litière, des excréments ou de la cage de mon animal.
- Si je dois le faire moi-même, je porte des gants et pratique ensuite l'HDM.
- Je préviens mon oncologue si j'ai des animaux domestiques ou d'élevages.