

# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE



05

## LES BONS RÉFLEXES ANTI-MICROBES



# Les bons réflexes anti-microbes

Vivre avec le traitement de la greffe nécessite des ajustements dans la vie quotidienne. Au-delà de la contrainte de la prise scrupuleuse des médicaments (voir fiches 1 et 2) et de la gestion des effets indésirables, digestifs ou autres, **IL CONVIENT DE DEVENIR UN PEU PLUS PRÉCAUTIONNEUX. SE QUE D'ORDINAIRE** pour réduire le risque de contamination par des microbes présents autour de vous !

En effet, le traitement de la greffe endort les défenses immunitaires (pour éviter le rejet de l'organe greffé), elles sont alors moins réactives en cas de contamination par des microbes et/ou d'apparition de certains cancers. Le plus simple est de réussir à réduire le risque d'infection de façon simple (et non obsessionnelle !) et de se surveiller.



Ils sont numérotés mais de façon aléatoire et sans hiérarchie d'importance les uns par rapport aux autres !

**Nous avons listé ci-dessous quelques réflexes que d'autres personnes greffées vous conseillent :**

- 01** Comme avec le COVID : se laver et se désinfecter les mains systématiquement au savon ou avec une solution de gel hydroalcoolique quand vous rentrez chez vous !
- 02** Soyez à jour de vos vaccins grippe ou autres (faire le point avec votre médecin sur les vaccins conseillés et sur les vaccins autorisés).
- 03** Portez des gants systématiquement quand vous faites le ménage, quand vous jardinez ou bricolez ; c'est moins agréable, voire pénible (si vous transpirez !), mais fondamental pour éviter de petites blessures ! De même, envisager d'autres protections, par exemple pour les yeux si nécessaire (ex : lunettes de protection).
- 04** Soigner un bobo immédiatement ! Ne pas attendre, et avoir avec soi son kit de désinfectant et de pansement pour couvrir toute plaie, même petite, le temps qu'elle cicatrise. Prenez soin de vos mains, de vos ongles de mains et de pieds, de vos rasages... et là encore désinfectez systématiquement toute lésion !
- 05** Si vous êtes greffé.e des poumons et/ou du cœur, portez un masque en cas d'exposition à la poussière ou si de nombreuses particules sont présentes dans l'air (ménage, bricolage, vent important...).
- 06** Bien cuire les viandes et les poissons : la cuisson détruit les parasites, les bactéries et les virus à l'origine d'intoxications alimentaires. Les aliments crus (tartares de viande ou de poisson, sushis...) sont donc fortement déconseillés pour les personnes immunodéprimé.e.s. Être vigilant.e et vérifier les dates de péremption des aliments achetés. Rincez à l'eau vos fruits et légumes avant de les consommer crus. Nettoyez votre plan de travail avant (et après !) utilisation et utilisez des ustensiles de cuisine et une vaisselle propres ! Nettoyez votre frigo au vinaigre blanc (ou à la Javel) 1 fois par mois ou au moins 2 fois par an. Avoir des éponges différentes pour le ménage et pour la vaisselle.
- 07** Boire à la gourde ! Tout simplement éviter de boire dans des bouteilles en plastique ouvertes depuis plusieurs jours ; éviter aussi de partager votre gourde ou votre bouteille avec d'autres personnes. L'utilisation d'une gourde personnelle est optimale, d'autant plus qu'elle peut se laver très facilement ! De plus il est important de boire beaucoup pour favoriser une bonne hydratation et prévenir certains effets indésirables, notamment au niveau des reins, des traitements anti-rejets. Éviter aussi les glaçons dans les bars et les restaurants, et le bac à glace : l'eau stagnante au fond du bac est porteuse de bactéries et le froid ne les tue pas
- 08** Se tenir à distance des personnes malades (rhume, grippe ou toutes autres infections) ; ou comme avec le COVID, leur demander de porter un masque (et vous aussi, portez-en un !).

**09** Habiter (et dormir) dans un lieu sain ; faites la chasse aux moisissures présentes dans les lieux humides et/ou mal aérés. Bien sûr la salle de bain, mais aussi la cuisine. Aspirez et ventilez régulièrement. Evitez d'avoir (trop) de plantes vertes (les moisissures peuvent se développer sur la terre). Pensez aussi à nettoyer le filtre des climatiseurs (maison et voiture) une à deux fois par an.

**11** Ne pas rester dans sa bulle ! Acceptez les invitations ! Et gardez vos réflexes d'évitement des microbes en ayant avec vous, par exemple, des lingettes désinfectantes, de la crème solaire... !

**10** Eviter les éléments favorisant l'apparition de cancers :

- a. Le tabac est à proscrire ;
- b. Ne pas consommer d'alcool ou le moins possible et à distance de la prise de médicaments ;
- c. Ne pas s'exposer au soleil : Porter un chapeau et des vêtements couvrants, des lunettes de soleil, utiliser une crème solaire indice 50.



**Ne pas rester dans sa bulle !**

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  
TransHépaté : 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](http://www.mainacha.fr)

Avec le soutien institutionnel du laboratoire Novartis



# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE

*Vous venez de lire*

05

Les bons réflexes  
anti-microbes



06

(re)Trouver sa place  
dans la famille

