

Prévenir les infections après une transplantation



Après la transplantation, vous devrez faire beaucoup plus attention aux sources possibles d'infection autour de vous. Vous trouverez dans cette fiche des gestes simples à faire pour vous aider à les prévenir.

Pourquoi ai-je plus de risques d'infections ?

Grâce aux médicaments immunosuppresseurs, vous vivez avec un nouvel organe. Mais ces médicaments rendent votre système immunitaire plus faible. Voilà pourquoi votre corps se défend moins bien contre les infections.

Il y a 2 périodes durant lesquelles le risque d'infection est encore plus élevé :

- les 6 premiers mois après la transplantation
- on vous traite en raison de signes de rejet de l'organe



IMPORTANT

Durant ces périodes, vous devrez vous protéger encore plus des infections.

Le risque d'infection dépend aussi :

- Des microbes auxquels vous êtes exposé (ex. : il y a de jeunes enfants dans votre entourage).
- Des blessures et des interventions : portes d'entrée pour les microbes (ex. : éraflure).

Quels types d'infections puis-je avoir après la transplantation ?

Les mêmes que tout le monde, comme le rhume, la grippe et la gastroentérite. Mais aussi des infections inhabituelles dont vous parlerez avec votre équipe de soins. Vous devrez donc faire attention à des microbes auxquels vous ne pensiez pas avant.

Comment prévenir les infections ?

LAVAGE DES MAINS

C'est le meilleur moyen de prévention !



1-Mouiller



2-Savonner



3-Nettoyer les ongles



4-Rincer



5-Sécher



6-Fermer avec le papier

Lavez vos mains souvent : après vous être mouché, être allé aux toilettes et avoir touché des déchets ou des animaux. Lavez-les aussi chaque fois que vous touchez des aliments crus.

MÉDICAMENTS ET SUIVIS MÉDICAUX

- > Prenez les médicaments prescrits par votre médecin pour prévenir les infections.
- > Allez à tous vos rendez-vous de suivis et de prises de sang.

EAU DU ROBINET

- > Vous pouvez la boire sans inquiétude si elle est traitée par la municipalité. En cas de contamination, respectez les avis émis.
- > Si elle provient d'un puits, dites-le à votre nutritionniste. Elle vous conseillera.
- > Si vous doutez de la qualité de l'eau, mieux vaut boire de l'eau embouteillée.

VIE SOCIALE

- > Évitez d'être en contact avec des gens malades, qui ont de la toux ou de la fièvre.
- > Si des proches ont une maladie infectieuse, dites-leur de ne pas vous rendre visite. S'ils doivent vous voir, invitez-les à porter un masque chirurgical et portez-en un vous aussi.

Attention : ce masque doit être changé toutes les 30 à 45 minutes ou dès qu'il est humide.



- > Évitez les foules et les endroits où il y a beaucoup de monde, comme le métro aux heures de pointe, l'ascenseur et les centres commerciaux. Surtout durant les périodes où vous êtes à haut risque d'infection. Si vous ne pouvez les éviter, portez un masque chirurgical.
- > Évitez les endroits où la tuberculose peut être présente (prisons, refuges pour sans-abris, etc.).

Si vous avez eu une transplantation pulmonaire, le risque d'infection respiratoire (rhume, grippe, pneumonie, etc.) est plus grand. Soyez très prudent. Lorsque vous allez à l'hôpital ou à la pharmacie, portez un masque chirurgical.

ACTIVITÉS DE LOISIR

- > À partir du moment où **votre plaie est guérie**, vous pouvez sans problème vous baigner dans une piscine (publique ou privée), un lac, une rivière ou la mer si :
 - l'eau est propre à la baignade
 - vous n'avez pas d'autre plaie sur votre peauDans tous les cas, attention de ne pas avaler d'eau en vous baignant. À la sortie de l'eau, séchez-vous sans tarder.
- > Évitez les spas et les saunas. Leurs eaux peuvent contenir beaucoup de microbes.
- > Ne marchez pas pieds nus hors de la maison.
- > Vous pouvez faire des travaux extérieurs et aller en forêt. Toutefois, cela vous exposera à une grande quantité de microbes. Portez des gants lorsque vous manipulez de la terre, de la tourbe ou du fumier. Portez des souliers, une chemise à manches longues et un pantalon.
- > Certaines activités sont déconseillées : par exemple, le nettoyage de moisissures dans une maison ou la visite de grottes.
- > Ne faites pas de sports de contact comme la boxe et le rugby, car ils pourraient vous causer des blessures.
- > Évitez d'aller sur un chantier, car la poussière peut contenir une grande quantité de spores d'un champignon qui peut vous rendre très malade (*Aspergillus*). La distance sécuritaire à laquelle vous tenir d'un chantier est d'une centaine de mètres (longueur d'un terrain de football). Si vous devez y aller, portez un masque chirurgical ou N95 (en cas de transplantation pulmonaire).

- > Si des travaux de rénovation doivent être faits chez vous, évitez de les faire après la transplantation et pendant le traitement d'un rejet. Parlez-en d'abord avec votre équipe de soins. Vous évaluerez ensemble les risques et les mesures de sécurité à prendre.

TABAC ET DROGUES

- > Ne fumez pas et évitez la fumée secondaire. En plus d'être nocif pour la santé, cela augmente le risque d'infections respiratoires. Pour en savoir plus sur l'aide disponible, lisez la fiche santé [Cesser de fumer durant mon séjour à l'hôpital.](#)
- > Ne fumez pas de cannabis ou toute autre drogue (crack, etc.), surtout si vous avez eu une transplantation pulmonaire. Le cannabis peut contenir des spores (graines) de champignon (*Aspergillus*). Consommez du cannabis seulement si un professionnel de la santé vous l'a prescrit.
- > Ne consommez pas non plus de drogues par voie intraveineuse. Échanger des aiguilles avec d'autres consommateurs vous met à risque d'infections graves, comme le VIH et l'hépatite. Si vous avez une dépendance, votre équipe de soins peut vous aider. Parlez-en.



VACCINS

Demandez à votre équipe de soins quels vaccins sont conseillés pour vous. Les personnes au système immunitaire affaibli doivent suivre des consignes particulières. De façon générale :

- > Grippe : faites-vous vacciner chaque automne. Les membres de votre famille devraient faire de même.
- > Tétanos : si vous n'avez jamais reçu ce vaccin ou de dose de rappel au cours des 10 dernières années, vous devrez le recevoir.
- > Si vous fréquentez de jeunes enfants qui vont en garderie, ceux-ci devraient être vaccinés selon le calendrier (voir les Ressources utiles). **Attention** : les vaccins vivants atténués peuvent causer une forme légère de la maladie qui peut être contagieuse.

PIQÛRES D'INSECTES ET TIQUES

- > L'été, protégez-vous contre les piqûres de moustiques. Ils peuvent transmettre le virus du Nil occidental et la maladie peut être plus grave chez les transplantés.
 - Utilisez un chasse-moustiques à base de DEET lors de vos activités à l'extérieur.
 - Couvrez votre peau avec des manches longues, des pantalons, des chaussettes, etc.
- > Protégez-vous aussi des tiques, qui peuvent donner la maladie de Lyme.

ANIMAUX

- > Ne touchez pas à un animal errant, blessé ou malade, même s'il a seulement une diarrhée.
- > Évitez les visites de parcs zoologiques.
- > Si un animal vous a griffé ou mordu, consultez tout de suite un médecin. Ayez avec vous votre carnet de vaccination.
- > Si vous aviez déjà un animal de compagnie avant la transplantation, vous pouvez le garder. Toutefois :
 - Assurez-vous de le garder propre, en santé et vacciné.
 - Ne touchez pas à ses excréments.
 - Faites laver par quelqu'un d'autre la cage ou la litière. Sinon, portez des gants et un masque chirurgical et utilisez un produit désinfectant. Une fois terminé, lavez-vous les mains.



Il est conseillé d'attendre un an avant d'acheter un animal de compagnie. Le temps de stabiliser votre médication. Lorsque vous choisirez votre animal, tenez compte du fait que certains sont plus risqués pour les infections. Comme les rongeurs (hamsters, souris, etc.), les chats, les reptiles, les poules et les canards.

SOINS DENTAIRES

- > Ayez une bonne hygiène de la bouche pour prévenir les infections des gencives, les caries et les ulcères (aphtes). Consultez votre dentiste au moins une fois par année ou selon ses recommandations pour un examen et un nettoyage. Dites-lui que vous avez eu une transplantation d'organe.

TATOUAGES ET « PIERCINGS »

- > Il vaut mieux les éviter. Si vous y tenez, assurez-vous que le matériel et la technique d'application sont stériles.

VIE SEXUELLE

- > Consultez la fiche santé [Reprendre mes activités après une transplantation.](#)



ALIMENTATION

- > Consultez la fiche santé [Prévenir les intoxications alimentaires en cas de système immunitaire affaibli.](#)

TRAVAIL

- > Avec votre médecin, vous évaluerez les risques liés à votre travail. Il vous faudra peut-être prendre des mesures spéciales.

VOYAGE

- > Consultez la fiche santé [Voyager après une transplantation.](#)

À qui poser mes questions ?

N'hésitez pas à les poser à votre équipe de soins en transplantation.



RESSOURCES UTILES

Les documents sur le lavage des mains du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec :

- Avec de l'eau et du savon

> publications.msss.gouv.qc.ca

Dans le champ recherche taper « lavage »

- Avec une solution hydro-alcoolique

> publications.msss.gouv.qc.ca

Dans le champ recherche taper « désinfecter »

Consulter le calendrier vaccinal :

> quebec.ca

Cliquer sur Santé → Conseils et prévention

→ Vaccination

Consulter la cote de qualité de l'eau à une plage de votre région :

> mdelcc.gouv.qc.ca

Cliquer sur l'onglet Eau → Eaux récréatives

→ Environnement-Plage

Consulter les avis d'ébullition et de non-consommation de l'eau du robinet :

> mdelcc.gouv.qc.ca

Cliquer sur l'onglet Eau → Eau potable

→ Avis d'ébullition et de non-consommation

En savoir plus sur la maladie de Lyme :

> quebec.ca

Cliquer sur Santé → Problèmes de santé

→ A à Z → Maladie de Lyme

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca