

PREVENTION DE LA LISTERIOSE

De quoi s'agit-il ?

La listériose est une infection qui se manifeste le plus souvent par de la fièvre souvent sans autre symptôme.

Elle peut avoir des conséquences graves pendant la grossesse, notamment fausse couche, accouchement prématuré, risque vital pour l'enfant à naître.

Elle est due à une bactérie présente dans de nombreux aliments, qui résiste au froid mais est détruite par la cuisson.

Heureusement, cette infection est peu fréquente.

Comment éviter d'avoir la listériose ?

1 - Les aliments à risque :

- Les aliments sans cuisson :
 - les produits de charcuterie consommés crus (jambon cru, lardons, bacon,...)
 - les poissons fumés, les coquillages crus, le tarama,...;
 - les fromages à pâte molle au lait cru et les fromages vendus râpés
 - les graines germées crues (soja,...)
- Les aliments pouvant être contaminés lors de leur préparation : les produits de charcuterie en gelée, foie gras, pâtés, rillettes,...

2 - La préparation des aliments :

- Laver ou cuire les fruits et les légumes
- Préférer les produits préemballés aux produits achetés à la coupe (ex jambon cuit).
- Ne pas manger de viande ou poisson crus
- Bien laver les couteaux, ustensiles de cuisine et plans de travail après chaque utilisation
- Réchauffer soigneusement les plats cuisinés ou les restes alimentaires avant consommation immédiate.

3- La conservation des aliments :

- Réfrigérer rapidement les aliments nécessitant une conservation au froid.
- Ne conserver les restes au réfrigérateur qu'un jour ou deux et jamais au-delà de la date limite de consommation mentionnée sur le produit initial.
- Nettoyer fréquemment le réfrigérateur et le maintenir à une température inférieure à 4°C.

Enfin, en cas de fièvre supérieure à 38°C, consulter sans tarder son médecin ou se rendre aux urgences de la maternité.