



Wallonie

La listériose : maladie causée par une bactérie (*Listeria monocytogenes*)

Fiche informative et précautions à prendre par les femmes enceintes, les patients immunodéprimés et les personnes âgées



Transmission

Une personne s'infecte en **consommant des aliments contaminés par la bactérie**. La maladie ne se transmet pas de personne à personne. Par contre, une femme enceinte peut transmettre la bactérie à son bébé. Certains aliments sont plus contaminés que d'autres : saumon fumé et charcuterie en tranche, pâté, salade de viande et de poisson, lait cru et fromages au lait cru, croûte des autres fromages, viande hachée crue (voir au verso).

Dans les aliments, la bactérie est capable de se multiplier entre 1 et 45°C et peut donc survivre dans l'environnement et se multiplier à la température du frigo (+4°C). Elle résiste aussi à la congélation. Elle ne résiste pas à la cuisson.

Le temps d'incubation de la listériose est très variable (3 jours à 2 mois) et est de 1 mois en moyenne.

Symptômes

La personne infectée par la listériose peut présenter différents symptômes. Les plus fréquents sont les suivants:

- Fièvre (39-40°C) ;
- Céphalées, douleurs musculaires, nausées, vomissements ;
- Diarrhée ou constipation.

Des formes plus graves peuvent survenir comme des méningites, encéphalites et septicémies.

Les femmes enceintes peuvent ressentir des symptômes semblables à ceux de la grippe mais l'infection peut également être à l'origine de fausse-couche, d'accouchement prématuré et de contamination du fœtus ou du nouveau-né qui risque alors de développer une septicémie ou une méningite.

Traitement

La listériose se traite avec des antibiotiques. L'administration rapide d'antibiotiques à une femme enceinte atteinte peut souvent éviter toute complication chez le bébé.

Risques

1. La maladie est sévère mais rare.
2. Les personnes en bonne santé sont rarement affectées par la bactérie et le risque de listériose est très faible chez ces personnes, même si elles ont consommé un aliment contaminé.
3. La listériose, et plus particulièrement avec forme grave, survient préférentiellement chez des personnes dont le système immunitaire est perturbé et/ou déficient :
 - Soit naturellement comme chez :
 - Les femmes enceintes et les nouveau-nés;
 - les personnes âgées de 60 ans et plus.
 - Soit en raison d'une maladie comme :
 - Le SIDA ou la séropositivité;
 - Le cancer.
 - Soit en raison de la prise de certains traitements comme :
 - Les corticoïdes;
 - La chimiothérapie.

Précautions à prendre par les femmes enceintes;

les personnes âgées de 60 ans et plus;

les personnes ayant un système immunitaire affaibli.

Aliments à éviter

Tout aliment de la chaîne alimentaire peut être contaminé, toutefois certains aliments sont identifiés comme comportant un risque plus important.

1. Éviter la consommation de :

- Lait cru et fromages, beurre, crèmes, etc. qui sont préparés à base de lait cru ;
- Fromages à pâte molle, à pâte persillée et fermentée ;
- Poissons **fumés** comme le saumon, poissons et crustacés **crus** comme le surimi, le tarama, les sushis, etc.;
- Viandes **crues** comme le filet américain, le carpaccio;
- Salaisons **fumées** comme le jambon, le salami, le bacon, les lardons, etc.;
- Produits achetés au rayon traiteurs (à la découpe) comme le pâté, les rillettes, les produits en gelée traiteurs, le foie gras, etc.;
- Graines germées crues comme le soja, la luzerne, etc.;
- Préparations à base d'œufs crus comme la mayonnaise, les mousses, etc.;
- Crudités prêtes à manger comme la salade, la roquette, etc.

2. Si consommation de ces produits :

- Cuire les aliments crus d'origine animale (viande, poissons, lard, etc.) avant consommation car la bactérie qui cause la listériose est détruite par la cuisson;
- Si achats d'aliments préparés, préférer les produits emballés sous vide ou en conserve et les consommer rapidement après leur achat;
- Enlever la croûte des fromages avant consommation.

Règles d'hygiène à respecter

1. Règles générales

- Conserver les aliments à réfrigérer au frigo en dessous de +6°C, et de préférence à +4°C ;
- Respecter la date de péremption inscrite sur les produits et ne pas attendre la date limite pour les consommer ;
- Refroidir rapidement les restes et les conserver au frigo ;
- Consommer rapidement les restes, en les réchauffant suffisamment ;
- Éviter de décongeler un aliment à température ambiante ;
- Éviter de manipuler des aliments en cas de diarrhée ;
- Couvrir les aliments pour éviter la contamination par les mouches et autres insectes ;
- Renouveler régulièrement les essuies de cuisine et éviter qu'ils restent humides.

2. Hygiène des mains

- Se laver les mains très régulièrement en préparant un repas, en particulier après avoir manipulé un aliment cru.

3. Hygiène environnementale

- Nettoyer les surfaces et les ustensiles après manipulation d'aliments crus ;
- Nettoyer fréquemment et désinfecter avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur.

4. Préparation et consommation des aliments

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons), et en particulier, le steak haché doit être cuit à cœur ;
- Laver soigneusement les fruits, légumes crus et herbes aromatiques ;
- Conserver les aliments crus (viande, légumes, etc.) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés.

Pour plus d'informations : <https://epidemiology.wiv-isp.be/ID/diseases/>

Mise à jour: janvier 2015