

PREVENTION de la LISTERIOSE

La listériose est une maladie d'origine bactérienne, causée par la bactérie *Listeria monocytogenes*, qui résiste au froid mais qui est détruite à la cuisson..

Au cours d'une grossesse, les femmes risquent plus particulièrement de contracter la listériose, 20 fois plus que n'importe quel autre adulte en bonne santé.

Une infection par *Listeria monocytogenes* chez la femme enceinte peut entraîner une fausse-couche, une infection néonatale ou un accouchement prématuré.

Les précautions :

Listeria peut survivre et continuer à se multiplier même dans le réfrigérateur. Les aliments qu'elle contamine ont la même odeur, saveur et apparence que d'ordinaire. On peut tuer *Listeria* par des méthodes de cuisson appropriées.

Parmi les types d'aliments qu'elle contamine communément, on retrouve les produits laitiers, le poisson, la viande, les œufs et les légumes.

- Eviter de consommer des produits crus et/ou exposés à l'air (rayon à la coupe, étal du charcutier ou du poissonnier, ...)
- Ne pas consommer de :
 - charcuteries en gelée (rillettes, pâté, foie gras, etc.)
 - produits au lait cru
 - œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat, tiramisu, ...)
 - poissons fumés, coquillages crus, surimi, tarama, ...
 - graines germées

- Éviter de manger des fromages à pâte molle (par ex. du brie, ou du camembert) et enlever la croûte des fromages ;
- Utiliser une solution diluée de javellisant pour nettoyer vos ustensiles et le plan de travail où vous préparez les aliments. La solution comporte 1 cuillerée à thé (5 ml) de javellisant pour 3 tasses (750 ml) d'eau;
- Décongeler les aliments dans de l'eau froide, au four à micro-ondes ou dans le réfrigérateur, mais jamais à la température ambiante;
- Séparer la viande crue des autres aliments, au réfrigérateur et sur le plan de travail ; Bien emballer les restes alimentaires, de préférence dans des boîtes en verre avec couvercle.
- Nettoyer et désinfecter régulièrement votre réfrigérateur. Régler le frigo sur 4°.
- Réchauffer les restes et les aliments prêts à manger jusqu'à ce qu'ils soient fumants;
- Consommer des viandes cuites à point, y compris les lardons.
- Rincer tous les fruits et les légumes, les herbes aromatiques avant de les manger;
- Se laver les mains fréquemment, surtout avant et après avoir manipulé des aliments.