



RECOMMANDATIONS POUR PREVENIR LA LISTERIOSE CHEZ LA FEMME ENCEINTE

La meilleure prévention pour les personnes à risque que sont **les femmes enceintes** et **les sujets immunodéprimés** consiste à éviter la consommation des aliments les plus fréquemment contaminés et à respecter certaines règles lors de la manipulation et la préparation des aliments.

Ces recommandations sont liées à la nature même de la bactérie *Listeria monocytogenes*, son habitat et sa résistance.

① ***Listeria monocytogenes* résiste au froid mais est sensible à la chaleur.** Or, parmi les aliments les plus fréquemment contaminés par *Listeria monocytogenes*, certains sont consommés sans cuisson.

La consommation de ces aliments à risque, consommés en l'état, doit être évitée :

- **éviter de consommer des fromages au lait cru (ainsi que le fromage vendu râpé)**
- **éviter la consommation de poissons fumés, de coquillages crus, de surimi, de tarama...**
- **éviter de consommer crues des graines germées telles que les graines de soja**

Listeria monocytogenes peut également contaminer, lors de leur fabrication, des produits qui subissent une cuisson au cours de leur préparation mais sont ensuite consommés en l'état. Si la contamination de ces produits intervient après l'étape de cuisson, ces produits présentent le même risque que des produits crus contaminés. Il s'agit pour l'essentiel de produit de charcuterie :

- **éviter les produits de charcuterie cuite tels que les rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...**
- **pour les produits de charcuterie type jambon, préférer les produits préemballés qui présentent moins de risque d'être contaminés**

② ***Listeria monocytogenes* est une bactérie que l'on retrouve partout,** les aliments sont contaminés par contact avec l'environnement.

- **enlever la croûte des fromages**
- **laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques**
- **cuire les aliments crus d'origine animale (viande, poissons, charcuterie crue telle que les lardons)**

Ces mesures sont suffisantes pour éliminer les germes qui se trouvent en plus grande quantité en surface de ces aliments. Les steaks hachés, qui sont des aliments reconstitués (et pour lesquels cette notion de contamination en surface ne peut être retenue), doivent impérativement être cuits à cœur.

③ **Afin d'éviter des contaminations croisées** (d'un aliment à un autre) :

- **conserver les aliments crus (viande, légumes...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés**
- **après la manipulation d'aliments non cuits, se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments**

④ **Les règles d'hygiène habituelle doivent également être respectées :**

- **les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate**
- **nettoyer fréquemment et désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée son réfrigérateur**
- **s'assurer que la température du réfrigérateur est suffisamment basse (+ 4°C)**
- **respecter les dates limites de consommation**