

## Éviter la listériose

**Certaines précautions alimentaires et d'hygiène permettent de diminuer le risque de listériose.**

- La listériose est une infection causée par une bactérie (la listéria), qui est présente dans l'environnement et transmise par l'alimentation. Depuis les années 1990, des mesures collectives telles que la diffusion de l'information et des mesures d'hygiène agroalimentaires ont permis de diminuer le nombre de cas.

### Attention chez les femmes enceintes et certaines personnes fragiles

- Chez une femme enceinte, la listériose donne des signes similaires à ceux de la grippe (fièvre, mal à la tête et courbatures diffuses). Elle est à l'origine de complications graves pour la grossesse et l'enfant à naître.

- Chaque année en France, environ 40 femmes enceintes contractent la listériose, ce qui provoque environ 8 fausses couches, 5 morts fœtales pendant la deuxième moitié de la grossesse ou à la naissance, et environ 15 naissances prématurées.

- Dans des études, environ deux femmes enceintes sur trois ayant contracté la listériose avaient consommé au moins un produit alimentaire connu pour exposer à ce risque.

- Chez les personnes ayant une diminution de leur défenses immunitaires, notamment celles atteintes de certains types de leucémie, en cas de dialyse rénale ou de greffe d'organe, le risque d'infection mortelle de listériose est augmenté. L'utilisation d'un médicament "inhibiteur de la pompe à proton" (tel que l'*oméprazole*) augmente le risque de listériose.

### Éviter la consommation d'aliments considérés à risque

- La bactérie de la listériose résiste au froid mais pas à la cuisson.

- Mieux vaut donc éviter de consommer les fromages au lait cru (et le fromage vendu râpé), les poissons fumés, les coquillages crus, le tarama, le surimi, et les graines germées crues.

- Attention aussi aux produits de charcuterie cuits (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, jambon à la coupe) qui peuvent avoir été contaminés après leur cuisson. Les jambons préemballés présentent moins de risque d'être contaminés que le jambon à la coupe.

### Les bons gestes en cuisinant

- La croûte des fromages doit être enlevée ; les légumes crus et les herbes aromatiques bien lavés.

- Les aliments d'origine animale (viande, poisson, charcuterie) doivent être bien cuits (par exemple, les steaks hachés doivent être cuits "à cœur").

- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être conservés sans tarder au réfrigérateur et être réchauffés seulement juste avant de les consommer. Les dates limites de consommation doivent être respectées.

### Laver mains, ustensiles de cuisine et réfrigérateur

- Après avoir manipulé des aliments crus, il est nécessaire de se laver les mains et de nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments. Prévoir une planche à découper dédiée aux viandes et poissons crus.

- Les aliments crus (viande, légume) doivent être conservés séparément des aliments cuits ou prêts à consommer.

- Il faut vérifier que la température du réfrigérateur est suffisamment basse (+ 4 °C), le nettoyer souvent, et désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée.

©Prescrire – mai 2018

**Sources** • "Listériose : aussi en dehors de la grossesse" *Rev Prescrire* 2013 ; 33 (356) : 448-449. • "Listériose maternelle et néonatale : poursuivre l'information" *Rev Prescrire* 2010 ; 30 (316) : 148-149. • "Principes d'hygiène alimentaire : prévenir les toxi-infections par contamination" *Rev Prescrire* 2016 ; 36 (395) : 698-699.