



LISTÉRIOSE ET AUTRES
TOXI-INFECTIIONS
ALIMENTAIRES;
PAS DE RISQUE À PRENDRE
PENDANT LA GROSSESSE

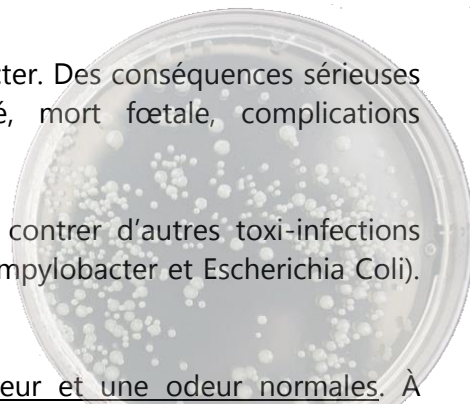


Les changements hormonaux amenés par la grossesse affaiblissent le système immunitaire de la mère la rendant plus susceptible de développer une listériose. La listériose, causée par la bactérie *Listeria monocytogenes*, est une infection rare, mais grave.

Les femmes enceintes seraient vingt fois plus à risque de la contracter. Des conséquences sérieuses sont alors possibles : fausse-couche, accouchement prématuré, mort fœtale, complications importantes pour le nouveau-né (méningite, septicémie, etc.).

Les moyens pour prévenir la listériose sont aussi efficaces pour contrer d'autres toxi-infections alimentaires (toxoplasmose, infections à salmonelle, infections à *Campylobacter* et *Escherichia Coli*). Les bactéries sont présentes naturellement dans l'environnement.

Les aliments contaminés peuvent avoir une apparence, une saveur et une odeur normales. À la différence des autres bactéries nuisibles, *Listeria monocytogenes* se multiplie sur certains aliments réfrigérés d'où l'importance d'une cuisson suffisante et de l'utilisation de méthodes de manipulation appropriées après la cuisson.



PETIT GUIDE DE PRÉVENTION

Le tableau suivant présente les aliments qui semblent les plus susceptibles d'être contaminés.

ALIMENTS DÉCONSEILLÉS ☹️	ALTERNATIVES 😊
Lait cru (vache, chèvre, brebis)	Lait pasteurisé
Fromages : Faits de lait cru (non pasteurisé) : pâte molle, semi-molle et ferme *faits de lait pasteurisé : pâte molle, semi-molle (feta, brie, camembert, bleu, queso blanco fesco) pourraient présenter un risque	Fromages faits de lait pasteurisé à pâte ferme : Mozzarella, cheddar, Gouda, en grains, Harvarti, Brick, suisse, gruyère, fondue, etc. Fromage cottage, à la crème, fondu
Œufs : Cru et jaune d'œuf « coulant » ou produits qui en contiennent : mayonnaise maison, sauces béarnaise et hollandaise maison, tiramisu, mousse dessert	Œufs : Bien cuits (à la coque, omelette, bouillés) Sauces, vinaigrettes et mayonnaise du commerce, fabriquées avec des œufs pasteurisés. Aliments faits avec des œufs liquides pasteurisés.
*Poissons et fruits de mer : Cru ou fumés qui doivent être réfrigérés : sushis (incluant les végétariens), saumon fumé, truite fumée, hareng fumé, tartares, huîtres crues, etc.	Poissons et fruits de mer : Cuits, fumés mis en conserve : saumon, hareng fumé, maquereau, sardines, thon, huîtres, etc.
*Viandes et volaille : Cru ou partiellement cuites : tartare, ceviche, jambon de type prosciutto et de Bayonne, saucisses fumées (hot-dog) Charcuteries non séchées telles que la poitrine de dinde, rosbif, mortadelle, jambon, bologne, poulet pressé, etc.	Viandes et volailles : Bien cuites Jambon cuit maison Saucisses variées non fumées (porc et bœuf, poulet, italiennes, merguez, etc.) Produits végétariens emballés sous-vide Charcuteries séchées et salées : pepperoni, salami, etc.
Terrines, mousses et pâtés de foie, pâtés de campagne, galantine	Pâtés en conserve, cretons cuisinés à la maison
Jus de fruits non pasteurisés	Autres jus de fruits
Pousses et graines germées crues	Pousses et graines germées cuites.

***Ces aliments peuvent être consommés s'ils sont chauffés jusqu'au point d'ébullition (vapeur qui s'échappe de l'aliment).**



Aliments des comptoirs « prêts-à-manger » :

- Les aliments prêts à manger périssables type « Déli » (charcuteries, viandes à sandwich, etc.) regroupent une grande variété d'aliments pouvant être considérés à risque du fait qu'ils ont subi plusieurs manipulations (préparation, entreposage, portionnement, emballage).
- Les aliments réfrigérés portionnés sur place comme les cretons, salades, charcuteries, jambon, etc. seraient à éviter.
- Les salades préparées et pré-emballées (chou, laitue, pommes de terre, pâtes, etc.) pourraient présenter un risque.


Conseils pratiques :

1- La propreté est essentielle

- Se laver les mains à l'eau chaude avant de manipuler les aliments.
- Nettoyer et désinfecter les comptoirs, ustensiles, planches à découper (solution proposée : 5 ml d'eau de Javel dans 750 ml d'eau).
- Bien nettoyer les ustensiles.
- Nettoyer le réfrigérateur régulièrement, le désinfecter (eau de Javel et eau).
- Laver les fruits et légumes crus. Laver également ceux que vous éplucherez ou que vous couperez comme les melons, les concombres, les citrons.
- Laver les fines herbes fraîches.

2- Conservation des aliments

- Les aliments chauds doivent demeurer suffisamment chauds (au-dessus de 60°C ou 140°F) et les aliments froids suffisamment froids (en bas de 4°C ou 39°F).
- Réfrigérer rapidement les aliments périssables au retour de l'épicerie.
- Garder froid les aliments pendant les pique-niques ou dans les boîtes à lunch.
- Éviter de laisser refroidir les aliments cuits à la température de la pièce pendant plusieurs heures. Les transférer dans de plus petits contenants et les placer au réfrigérateur à demi-couverts. Une fois qu'ils sont refroidis, les fermer hermétiquement.

- 
- Respecter le temps de conservation des aliments. Les durées de conservation indiquées sur les produits ne sont valables que pour des contenants qui n'ont pas été ouverts et qui ont été manipulés et conservés de façon adéquate.
 - Maintenir la température de votre congélateur à -18°C.
 - Ranger toujours la viande, la volaille et la viande crue séparément dans une assiette sur la tablette inférieure du réfrigérateur pour éviter qu'elles dégouttent et contaminent d'autres aliments.
 - Toujours couvrir les restes d'aliments afin d'éviter qu'ils soient contaminés.

3- Préparation des aliments

- Décongeler les aliments au réfrigérateur ou dans l'eau froide courante ou au four micro-onde et non pas à la température de la pièce.
- Les aliments décongelés au micro-onde doivent être cuits immédiatement après la décongélation.
- Toutes les viandes doivent être suffisamment cuites.
- Réchauffer suffisamment les aliments précuits et les restes (74°C ou plus, ou jusqu'à ce que de la vapeur s'en dégage).
- Éviter la contamination croisée occasionnée par le contact entre les aliments crus et d'autres cuits (légumes coupés sur la même planche où de la viande crue a été déposée, utilisation d'un même ustensile pour couper ou manipuler de la viande crue et de la viande cuite).
- Éviter de goûter avant cuisson une préparation qui contient des aliments qui pourraient présenter un risque.



Sources :

- 1) Agence canadienne d'inspection des aliments (2010). Faits sur la salubrité des aliments : Listeria
<http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/poisoning-intoxication/listeriosis-listeria-listeriose-fra.php>
- 2) Ministère de l'agriculture, des pêcheries et alimentation (2009)
http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Grands_dossiers/listeriose_salmonellose/
- 3) Santé Canada (2010). Listeria et salubrité des aliments.
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-fra.php>
- 4) Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2008).
http://www.sogc.org/spotlightlisteria_f.asp
- 5) USDA (2006)
http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheet/Protect_your_Baby/index.asp
- 6) Agence de la santé publique du Canada. Listeria
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/avis-sante-publique/2019/eclosion-infections-listeria-poulet-des-cuit.html>
- 7) Institut national de prévention et d'éducation en santé
<http://www.inpes.sante.fr>
- 8) Red book (2003). Report of the committee on infectious disease. 26^e édition. Listeria monocytogenes infections. (listeriosis) p. 405-407.
- 9) Centre de référence sur la nutrition humaine Extensio.