

## Éviter la listériose

**Certaines précautions alimentaires et des mesures d'hygiène permettent de diminuer le risque de listériose. Ces précautions sont particulièrement recommandées chez les femmes enceintes et les personnes ayant une baisse de leurs défenses immunitaires.**

● La listériose est une infection causée par une bactérie (la listéria), qui est présente dans l'environnement et transmise par l'alimentation. Les conséquences de l'infection touchent surtout les femmes enceintes et les personnes qui ont une baisse des défenses du corps.

### 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 : fausse couche, mort fœtale pendant la deuxième moitié de la grossesse ou à la naissance, naissance prématurée.

● 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, ou en cas de prise de certains médicaments, le risque d'infection mortelle de listériose est augmenté.

● Les médicaments "inhibiteurs de la pompe à protons" (*oméprazole*, *pantoprazole* ou autre), utilisés dans les troubles de l'estomac, semblent augmenter le risque de listériose.

● Des précautions alimentaires et d'hygiène permettent de réduire le risque de contamination.

### 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, légumes) 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 – octobre 2021

**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.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur [www.prescrire.org](http://www.prescrire.org).