*Listeria* est une bactérie largement répandue dans l’environnement. Contrairement à la plupart des bactéries, elle peut survivre et parfois proliférer sur les aliments conservés au réfrigérateur. De plus, les aliments contaminés ont une apparence, une odeur et un goût normaux.

La LISTERIA

Toxi Infection Alimentaire

Certains aliments sont plus susceptibles de contenir *Listeria* que d’autres, comme le lait cru ou contaminé, les fromages à pâte molle et les mets prêts-à-manger comme les saucisses à hot dog, les pâtés et les viandes de charcuterie. Les personnes qui sont le plus à risque comme les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli, devraient éviter de consommer ces aliments pour réduire le risque de contracter la listériose.

Certaines personnes sont-elles plus à risque de contracter la listériose?

Certaines personnes présentent un risque plus grand de contracter la listériose ou d’être plus gravement atteintes par la maladie. Ceux qui présentent le plus de risque d’être gravement atteints :

* Les femmes enceintes et l’enfant à naître ou le nouveau-né. Les femmes enceintes, surtout celles qui sont dans leur troisième trimestre, sont particulièrement à risque d’être infectées par la bactérie *Listeria*. La femme enceinte qui contracte la maladie pendant les trois premiers mois de grossesse s’expose à une fausse-couche. Pendant les deux semaines précédant une fausse-couche, la femme peut éprouver des symptômes bénins apparentés à ceux de la grippe, notamment des frissons, de la fatigue, des maux de tête et des douleurs musculaire et articulaire. Si la maladie se manifeste plus tard pendant la grossesse, la femme peut accoucher d’un mort-né, d’un mouveau‑né prématuré ou d’un nouveau-né gravement malade.
* Les personnes âgées. Le risque augmente avec l’âge.
* Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, comme les patients en chimiothérapie, les greffés, les personnes porteuses du VIH, les diabétiques et les alcooliques. Le groupe le plus à risque comprend les personnes dont le système immunitaire est grandement affaibli, notamment les patients ayant subi une greffe de moelle osseuse, ceux atteints d’un cancer à diffusion hématogène ou des ganglions lymphatiques et ceux atteints du sida. Pour les personnes atteintes du sida le risque de contracter la listériose est au moins 300 fois plus élevé.

La listériose est-elle dangereuse?

Dans certains cas, ces symptômes peuvent être suivis d’une méningo-encéphalite (infection du cerveau ou des tissus avoisinants) ou d’une septicémie (empoisonnement sanguin), lesquelles peuvent entraîner la mort.

La listériose d’origine alimentaire bénigne se déclare habituellement dans les trois jours suivant la consommation d’aliments fortement contaminés. Dans les cas plus graves, la période d’incubation est généralement beaucoup plus longue, jusqu’à 70 jours après l’exposition.

Comment prévenir la listériose?

Une bonne hygiène pour la préparation et la manipulation des aliments sont essentielles pour prévenir la propagation de toutes les maladies d’origine alimentaire, y compris la listériose. Les mesures suivantes permettent de réduire le risque de contracter ces maladies :

* Lisez les étiquettes et respectez les instructions de préparation et de conservation de tous les aliments.
* Après avoir manipulé des aliments dans la cuisine, en particulier des aliments crus comme la viande et le poisson, il faut bien nettoyer toutes les surfaces utilisées avec un désinfectant pour la cuisine, et rincer à l’eau.
* Pour éviter la contamination croisée, nettoyez les couteaux, les planches à découper et les ustensiles utilisés pour les aliments crus avant de les utiliser de nouveau.
* Lavez soigneusement les fruits et les légumes avant de les manger.
* Réfrigérez ou congelez les denrées périssables, les plats cuisinés et les restes dans les deux heures.
* Décongelez les aliments dans le réfrigérateur, dans l’eau froide ou au four à micro-ondes, mais jamais à la température de la pièce.
* Conservez les restes au plus quatre jours, préférablement deux à trois jours, et les réchauffer à une température interne de 74 ºC avant de les manger.
* Vérifiez la température du réfrigérateur à l’aide d’un thermomètre pour s’assurer qu’elle ne dépasse pas 4 ºC . Plus la température du réfrigérateur est élevée, plus *Listeria* prolifère dans les aliments. Le risque de maladie s’accroît avec le nombre de bactéries présentes dans les aliments.
* Lavez et désinfectez régulièrement le réfrigérateur. En augmentant la fréquence de nettoyage, vous diminuez le risque que *Listeria* se propage d’aliments et de surfaces contaminés à des aliments non contaminés.

[www.lamedecinelibre.com](http://www.lamedecinelibre.com)