



Infection par *E. coli* *E. coli* Infection

Qu'est-ce que l'infection par *E. coli*?

L'infection par *E. coli* est un type d'intoxication alimentaire causée par une bactérie appelée *Escherichia coli*. Elle s'attaque au tube digestif et, dans les cas graves, aux reins. Il existe plusieurs souches d'*E. coli*, et la plupart sont sans danger.

La bactérie *E. coli* sert aussi d'indicateur de la qualité de l'eau et des aliments. Sa présence peut nous dire s'il y a contamination fécale de l'eau ou des aliments.

La souche d'*E. coli* qui rend le plus souvent les gens malades est *E. coli* O157:H7. Pour la simplicité, nous l'appellerons seulement *E. coli* dans cette fiche.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes d'une infection par *E. coli* sont, entre autres :

- une diarrhée très liquide qui, dans les cas graves, peut devenir sanglante;
- des vomissements;
- des crampes d'estomac;
- une fièvre légère.

Les symptômes peuvent se déclarer de 2 à 10 jours après avoir mangé des aliments contaminés par *E. coli*. Habituellement, les symptômes se manifestent après 3 ou 4 jours et durent entre 5 et 10 jours.

Dans de rares cas, *E. coli* peut causer une maladie grave et parfois mortelle appelée syndrome hémolytique et urémique (SHU). Cette maladie peut causer une insuffisance rénale, de l'anémie et une hémorragie interne. Elle peut être particulièrement dangereuse pour les jeunes enfants et les personnes âgées.

D'où cette maladie vient-elle?

La bactérie *E. coli* peut se trouver dans l'estomac et les excréments de nombreux animaux en bonne

santé, particulièrement le bétail, et parfois les chèvres, les moutons, les chevreuils et les wapitis. Pendant le processus de coupe en boucherie, la bactérie *E. coli* se retrouve parfois sur la surface de la viande. Lorsque la viande est hachée, la bactérie en surface se mélange à la viande. C'est la raison pour laquelle la viande hachée présente plus de risques de causer la maladie que la viande en morceaux entiers comme les steaks ou les rôtis. La bactérie se trouve en général seulement sur la surface de morceaux de viande entiers, ce qui facilite son élimination par la cuisson. Dans la viande hachée, à moins que le centre du hamburger soit bien cuit, la bactérie *E. coli* peut survivre. L'infection se produit souvent quand les gens mangent des hamburgers dont la viande n'a pas été assez cuite.

On retrouve parfois *E. coli* dans d'autres aliments, comme les fruits et les légumes, de même que le lait, les jus et les cidres non pasteurisés, et l'eau non traitée.

Boire de l'eau potable contaminée peut aussi causer des infections, de même que nager dans des plans d'eau de loisir où des pâturages à bétail se drainent.

Comment puis-je éviter de tomber malade?

Pour réduire le risque d'une infection par *E. coli* :

- Réfrigérez ou congelez la viande dès que possible après l'avoir achetée.
- Avant de la faire cuire, décongelez toujours entièrement la viande au réfrigérateur. Assurez-vous qu'elle est bien emballée et à l'écart des autres aliments. N'essayez pas de cuire de la viande congelée ou partiellement congelée.
- Lavez-vous les mains à fond **avant** de préparer de la nourriture, **après** avoir manipulé de la viande crue et **après** avoir utilisé les toilettes. La bactérie *E. coli* peut aussi se transmettre à d'autres personnes par les selles infectées.
- Lavez et désinfectez toujours tous les ustensiles, les planches à découper et les

comptoirs qui sont entrés en contact avec de la viande crue, pour empêcher la bactérie *E. coli* de contaminer d'autres aliments. Vous pouvez préparer une solution désinfectante efficace en mélangeant 5 ml (1 cuillère à thé) d'eau de Javel par litre d'eau.

- Cuisinez bien l'extérieur de tous les morceaux de viande comme des steaks, des rôtis ou des côtelettes, en les faisant griller ou en les cuisant rapidement à feu vif.
- Faites cuire le bœuf haché, comme les hamburgers ou les pains de viande, ainsi que les rôtis roulés (roulades de bœuf), jusqu'à ce le centre indique une température de 71 °C (160 °F) ou plus et la maintienne pendant au moins 15 secondes. Mesurez la température interne avec un thermomètre à viande de bonne qualité.
- **Ne remplacez jamais** de la viande cuite sur une surface non nettoyée qui a servi à manipuler de la viande crue. Les jus de viande crue peuvent être contaminés par la bactérie *E. coli* et peuvent ensuite contaminer la viande cuite.
- N'utilisez pas de marinade de la viande comme sauce.
- Servez les viandes cuites immédiatement ou gardez-les au chaud, à au moins 60 °C (140 °F) ou plus, jusqu'à ce que vous soyez prêt à les servir.
- Avant de les manger crus, lavez tous les fruits et les légumes à l'eau courante froide. Utilisez une brosse sur les fruits et les légumes à écorce, comme le cantaloup, même s'ils sont pelés ou coupés.
- Évitez de boire du lait, des jus et des cidres non pasteurisés.
- Ne buvez pas d'eau de surface non traitée qui provient d'une source, d'un cours d'eau, d'une rivière, d'un lac, d'un étang ou d'un puits peu profond. Présumez qu'elle est contaminée par des excréments d'animaux.
- Évitez de nager dans un plan d'eau qui pourrait drainer des terres à pâturage.

En C.-B., l'eau est analysée régulièrement pour détecter la contamination par *E. coli*.

Y a-t-il un traitement contre la maladie?

Toute personne qui a la diarrhée et/ou une diarrhée sanglante pendant plus de quelques jours devrait consulter un médecin.

Il est important de boire beaucoup de liquides clairs, pour remplacer les fluides perdus et prévenir la déshydratation. **Ne prenez pas** d'anti-diarrhéique avant d'avoir d'abord consulté votre médecin.

Les cas graves peuvent nécessiter l'hospitalisation, des transfusions sanguines et des séances de dialyse.

For more information about food safety, see the following HealthLink BC Files:

[No 03 Le lait pasteurisé et le lait cru](#)

[No 22 Mise en conserve domestique - comment éviter le botulisme?](#)

[No 59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[No 59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables](#)

[No 59c Food Safety: Instructions on Food Labels](#)

[No 72 Les jus de fruits non pasteurisés : un danger potentiel pour la santé](#)

[No 76 Aliments à éviter pour les personnes à risque de maladie d'origine alimentaire](#)



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.