



La listériose

Listeriosis

Qu'est-ce que la listériose?

La listériose est une infection d'origine alimentaire potentiellement grave. Elle est causée par la bactérie *Listeria monocytogenes*. Cette bactérie se trouve souvent dans l'environnement, particulièrement dans le sol, la végétation et les selles des animaux.

La listériose est causée par la consommation d'aliments contaminés. Une gamme d'aliments peuvent contenir la bactérie *Listeria* ou être contaminés par celle-ci, dont le lait non pasteurisé, les fromages à pâte molle, les charcuteries, les fruits et légumes, ainsi que les poissons et fruits de mer fumés ou confits conservés au réfrigérateur. La listériose peut aussi être transmise au fœtus durant la grossesse ou au nouveau-né à l'accouchement.

Quels sont les symptômes?

La listériose peut débuter par des symptômes ressemblant à la grippe, comme de la fièvre, des courbatures, de la diarrhée, des nausées, ainsi que des maux de tête et de dos.

La listériose peut causer des maladies graves, comme la méningite, l'empoisonnement sanguin et même la mort. Les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli courent un risque accru de problèmes graves.

Chez les femmes enceintes, la listériose peut également causer des fausses couches ou des mortinaissances. Elle peut aussi rendre les nouveau-nés malades.

Quelles sont les personnes à risque élevé?

- Les femmes enceintes
- Les nouveau-nés
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli
- Les personnes âgées

Les personnes à risque qui pourraient avoir mangé des aliments contenant la bactérie *Listeria* et qui manifestent des symptômes devraient consulter leur médecin ou un professionnel de la santé.

Si vous êtes à risque, comment pouvez-vous vous protéger?

Si vous êtes à risque, vous devriez soit éviter, soit bien cuire les aliments suivants :

- les fromages à pâte molle comme le brie, le camembert, la fêta, le fromage bleu et de style mexicain comme le queso blanco ou le queso fresco;
- les produits laitiers non pasteurisés (p. ex., le lait et les fromages);
- les charcuteries;
- les pâtés;
- les saucisses à hot dog;
- les fruits de mer réfrigérés comme le saumon fumé et le saumon confit.

Vous pouvez réduire le risque de listériose en suivant de saines pratiques de manipulation des aliments :

- bien cuire les aliments crus d'origine animale (p. ex., la viande, les fruits de mer) et éviter les produits crus (p. ex., le sushi);
- laver les légumes crus avant de les manger;

- conserver les viandes non cuites à l'écart des légumes et autres aliments prêts-à-manger;
- éviter le lait, les fromages et les jus non pasteurisés;
- se laver les mains et laver les couteaux et les planches à découper après avoir manipulé des aliments non cuits;
- magasiner en adoptant des pratiques sécuritaires. Ranger la viande, la volaille et le poisson crus dans des sacs de façon à les séparer des autres aliments. Retourner à la maison immédiatement après avoir magasiné pour ranger tous les aliments convenablement.

La bactérie *Listeria* peut croître lentement même à des températures de réfrigération. Si vous êtes à risque, vous ne devriez pas conserver des aliments au réfrigérateur pendant plus de sept jours.

Pour plus de renseignements, voir les HealthLink BC Files (fiches santé de la C.-B.) :

[No 59a Salubrité des aliments - Assurer la salubrité des aliments en dix étapes faciles](#)
[No 76 Aliments à éviter pour les personnes à risque de maladies d'origine alimentaire](#)

Si vous avez des questions ou des préoccupations, communiquez avec votre professionnel de la santé ou composez le 8-1-1 pour parler avec une infirmière autorisée.

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.



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