



## La listériose Listeriosis

### Qu'est-ce que la listériose?

La listériose est une infection d'origine alimentaire, rare mais potentiellement grave. Elle est causée par la bactérie *Listeria monocytogenes*. On la trouve souvent dans la nature, notamment dans le sol, la végétation et les excréments d'animaux.

La listériose est le plus souvent 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 et les produits à base de poisson (par ex., le saumon fumé ou confit). La *Listeria* peut se développer dans des aliments humides, salés ou sucrés, et ce, même si la nourriture est réfrigérée. L'apparence, l'odeur et le goût des aliments contaminés par la *Listeria* sont souvent parfaitement normaux. La listériose peut également être transmise à un fœtus pendant la grossesse ou à un bébé pendant l'accouchement.

### Qui risque d'être infecté?

La plupart des personnes exposées à la *Listeria* ne présentent aucun symptôme. Certaines personnes peuvent développer des symptômes légers.

Les femmes enceintes, les nouveau-nés, les adultes plus âgés ou ceux qui ont un système immunitaire affaibli courent un risque accru de tomber gravement malades.

### Quels sont les symptômes?

La listériose peut débuter par des symptômes comme :

- la fièvre;
- la nausée
- des vomissements
- la diarrhée;
- des courbatures musculaires;

- des maux de tête

La listériose peut causer des maladies graves, comme la méningite, une infection du sang et même la mort. Les symptômes de la méningite comprennent la fièvre, des maux de tête, la raideur du cou, la perte d'équilibre, une perte de conscience partielle et des crises. Les symptômes d'une infection du sang comprennent la fièvre, des nausées, des vomissements et des douleurs musculaires graves. Chez les femmes enceintes, la listériose peut également causer des fausses couches et la mortinatalité.

Les personnes qui présentent des symptômes de la listériose doivent consulter leur fournisseur de soins de santé, surtout si elles courent un risque accru de maladie grave.

### Si vous courez un risque, comment vous protéger?

Si vous êtes enceinte, un adulte âgé ou si votre système immunitaire est affaibli, évitez les aliments suivants ou cuisez-les à la vapeur :

- le fromage à pâte molle comme le brie, le camembert, la féta, le gorgonzola;
- les produits laitiers non pasteurisés (par ex., le lait et le fromage à base de lait non pasteurisé);
- la charcuterie;
- le pâté;
- les saucisses à hot dogs;
- les fruits de mer réfrigérés.

Vous pouvez réduire le risque de contracter la listériose et d'autres pathogènes en suivant de saines pratiques de manipulation des aliments :

- bien faire cuire les aliments crus d'origine animale (par ex., la viande, les fruits de mer, la volaille et les œufs) à au moins 74 °C (165 °F) et éviter les produits crus (par ex., le saumon fumé cru);
- conserver la température du réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins;
- laver les légumes crus avant de les manger;
- conserver les viandes non cuites à l'écart des légumes et des autres nourritures préparées;
- éviter le lait et les jus non pasteurisés ainsi que le fromage à base de lait non pasteurisé;
- se laver les mains, nettoyer les couteaux et les planches à découper après avoir manipulé des aliments non cuits;
- conserver la viande, la volaille et le poisson crus dans des sacs de façon à les séparer des autres aliments;
- rentrer chez vous immédiatement après avoir fait vos courses pour ranger les aliments de manière appropriée.

La *Listeria* pouvant se développer lentement, même aux températures de réfrigération, vous ne devriez pas

conserver la nourriture dans votre réfrigérateur plus de 3 jours si vous courez un risque de contracter la listériose. Réchauffez à haute température (74 °C) tous les restes de nourriture avant de les consommer.

### Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples informations sur la salubrité des aliments, consultez les dossiers suivants de HealthLinkBC :

- [HealthLinkBC File n° 59a Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments](#)
- [HealthLinkBC File n° 59b Salubrité des aliments – Fruits et légumes frais](#)
- [HealthLinkBC File n° 76 Aliments à éviter pour les personnes à haut risque de maladies d'origine alimentaire](#)

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments pendant la grossesse, consultez la page web du BC Centre for Disease Control (Centre de contrôle des maladies de la C.-B.) à [www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety)



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority