French - Number 02
February 2022

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. La plupart sont sans danger.

Lorsqu'un test de dépistage d'E. coli pour des échantillons d'aliments ou d'eau est positif, cela peut être le signe d'une contamination fécale.

La souche d'E. coli qui rend le plus souvent les gens malades est celle qui produit la toxine dysentérique. Par souci de simplicité, nous utiliserons seulement le terme E. coli pour faire référence à la souche E. coli produisant la toxine dysentérique.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes d'une infection par E. coli comprennent :

- Une diarrhée liquide qui peut devenir sanglante dans les cas graves
- Des nausées
- Des vomissements
- Des crampes abdominales
- Une fièvre légère

Les symptômes peuvent se déclarer de 2 à 10 jours après être entré en contact avec ou avoir mangé des aliments contaminés par E. coli, mais habituellement, ils se manifestent après 3 ou 4 jours. Ils peuvent perdurer entre 5 et 10 jours.

Dans certains 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, les personnes âgées, les personnes dont le système immunitaire est affaibli et les femmes enceintes.

D'où cette maladie vient-elle?

E. coli est présent dans les intestins et les excréments de nombreux animaux en bonne santé, particulièrement le bétail, les chèvres, les moutons, les chevreuils et les wapitis.

Pendant le processus de coupe en boucherie, E. coli se retrouve parfois sur la surface de la viande. Sur les morceaux de viande entiers, comme des steaks ou des rôtis, E. coli se trouve en général seulement sur la surface, ce qui facilite son élimination par la cuisson.

Lorsque la viande est hachée ou mécaniquement attendrie, la bactérie présente en surface peut se retrouver mélangée à la viande. C'est pourquoi ces types de viandes présentent plus de risques de causer la maladie que la viande en morceaux entiers. On peut éliminer E. coli en faisant bien cuire la viande.

On retrouve parfois E. coli dans d'autres aliments, comme les fruits et les légumes, de même que dans les produits laitiers, les jus et les cidres non pasteurisés, ainsi que l'eau non traitée ou contaminée.

La baignade dans des plans d'eau récréatifs contaminés par des excréments humains ou animaux présents dans les eaux usées peut aussi entraîner des infections.

E. coli peut aussi se transmettre à une personne saine par une personne malade.

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 soigneusement les mains avant de préparer de la nourriture, après avoir manipulé de la viande crue, après être allé aux toilettes ou après avoir changé une couche, car 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 E. coli de contaminer d'autres aliments. Vous pouvez préparer une solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm (parties par million)

Comment préparer votre propre solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm :

1. Mélangez 15 ml (1 c. à s.) d'eau de Javel à 4 l (1 gal) d'eau ou 5 ml (1 c. à t.) d'eau de Javel à 1 l (4 tasses) d'eau
2. Laissez la solution en contact avec la surface ou l'ustensile au moins une minute avant de les essuyer avec un essuie-tout propre ou de les laisser sécher à l'air

Utilisez le calculateur de dilution du chlore FOODSAFE de la C.-B. pour préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit à base d'eau de Javel. www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html (en anglais seulement).

Mise en garde : En mélangeant de l'eau de Javel à des produits contenant de l'acide ou de l'ammoniac, vous produirez un gaz toxique entraînant de graves problèmes respiratoires, la suffocation, voire la mort.

- Faites cuire la viande de bœuf hachée ou mécaniquement attendrie à une température interne minimale de 63 °C (145 °F). Lorsque vous faites cuire un steak, tournez-le au moins deux fois pendant la cuisson
- Faites cuire le bœuf haché, comme les hamburgers et les pains de viande, ainsi que les rôtis roulés (roulades de bœuf) et les coupes de bœuf attendries mécaniquement jusqu'à ce que le centre indique une température de 74 °C (164 °F) ou plus et la maintienne pendant au moins 15 secondes. Mesurez la température interne avec un thermomètre à viande numérique de bonne qualité
- Ne replacez 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 ensuite contaminer la viande cuite
- Ne réutilisez pas la marinade comme sauce pour la viande cuite à moins de la faire bouillir au préalable
- Servez immédiatement les viandes cuites ou gardez-les au chaud. Elles devraient être conservées à une température d'au moins 60 °C (140 °F) jusqu'au moment de les servir
- Lavez tous les fruits et les légumes à l'eau courante froide avant de les manger crus, même s'ils seront pelés ou coupés. Utilisez une brosse sur la peau des fruits et les légumes dont l'écorce est rugueuse, comme le cantaloup
- Évitez de boire du lait, du jus ou du cidre non pasteurisé
- Ne buvez pas ni n'utilisez de l'eau de surface non traitée provenant des sources, des ruisseaux, des rivières, des lacs, des étangs ou des puits peu profonds. Tenez pour acquis qu'elles sont contaminées avec des excréments animaux
- Évitez de vous baigner près des plages ou des plans d'eau fermés qui pourraient drainer des terres agricoles

En Colombie-Britannique, l'eau potable du robinet est testée régulièrement pour une contamination aux souches génériques d'E. coli.

Existe-t-il un traitement contre la maladie?

Si vous souffrez de diarrhées ou de diarrhées sanguinolentes pour plus de quelques jours, vous deviez consulter un fournisseur de soins de santé.

Boire beaucoup de liquide est important afin de remplacer les fluides perdus et de prévenir la déshydratation. Ne prenez pas de médicaments antidiarrhéiques ou d'antibiotiques à moins qu'ils vous soient recommandés par un fournisseur de soins de santé.

Si vous avec une infection par E. coli grave, pour pourriez devoir être hospitalisé en plus d'obtenir une transfusion sanguine et une dialyse.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité des aliments, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- HealthLinkBC File nº 03 Lait pasteurisé et lait cru
- HealthLinkBC File nº 22 Mise en conserve à domicile — Comment éviter le botulisme
- HealthLinkBC File nº 59a Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments
- HealthLinkBC File nº 59d Salubrité des aliments dans les garderies
- HealthLinkBC File nº 72 Les jus de fruits non pasteurisés : un danger potentiel pour la santé

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority