



## Les points clés

La listériose est une maladie provoquée par une bactérie appelée **Listeria monocytogenes**. Elle survient surtout chez les femmes enceintes et chez les personnes immunodéprimées. En 2013 en Belgique, elle concernait 6 pour 100.000 grossesses (Institut Scientifique de Santé Publique, Rapport Annuel 2013).

### > LES SIGNES

Chez la femme enceinte, l'infection se manifeste souvent par de la fièvre, des courbatures, une sensation de malaise et des maux de tête.

Parfois, elle se manifeste par une fièvre isolée ou par des diarrhées, douleurs abdominales et nausées. Aucun signe n'est spécifique de cette maladie.

### > LA BACTÉRIE EN CAUSE

Elle est présente dans le sol, l'eau, la végétation, les aliments animaux et végétaux. Sa transmission se fait par le biais des aliments.

Elle supporte bien le froid: elle peut se multiplier à une température de 4°C. Elle est détruite par la chaleur.

### > LES RISQUES

> Le risque concerne surtout le fœtus: décès du bébé dans 30% des cas et infections graves du nouveau-né; prématurité.

> Chez les personnes immunodéprimées, la maladie peut diffuser dans le cerveau (méningites, infections graves).



## La prévention

### > MESURES D'HYGIÈNE

- **Le frigo** doit être bien froid (inférieur à 4°C) et propre (nettoyez le régulièrement) ;
- **respectez les dates de péremption** des aliments ;
- **séparez les aliments crus des aliments cuits** pour la conservation ;
- **lavez avec soin**: les légumes, les herbes aromatiques, les ustensiles de cuisine ;
- **lavez-vous bien les mains** après avoir touché des aliments crus (légume, viande).

### > CONSEILS DE CUISSON

- > Faites bien cuire les viandes, les lardons, le bacon ;
- > réchauffez bien les restes alimentaires et les plats cuisinés avant de les consommer.

### > ALIMENTS À ÉVITER

#### Parmi les produits laitiers

- Evitez le lait cru (non pasteurisé) et les aliments préparés à base de lait cru ;
- évitez les fromages à pâte molle et croûte fleurie (brie, camembert) ou à croûte lavée (Munster) ;
- évitez les fromages vendus râpés.



**NB : vous pouvez consommer les fromages à pâte pressée cuite (comté, beaufort), les yaourts et tout ce que vous aurez bien cuit.**

#### Parmi la charcuterie

Evitez celle sans cuisson ou recuisson (rillettes, pâtés, produits en gelée, foie gras). Préférez les produits préemballés.

#### Parmi les produits d'origine animale

Evitez ceux crus ou peu cuits (poissons crus ou fumés, surimi, tarama, fruits de mer consommés crus).

#### Evitez les graines germées crues



**Consultez dès que vous avez de la fièvre.**

#### Pour plus d'information

Site de l'Institut Scientifique de Santé Publique (I.S.P.), Section Epidémiologie, du Gouvernement de la Communauté française de Belgique ([www.iph.fgov.be/epidemio/epifr/plabfr/lis.htm](http://www.iph.fgov.be/epidemio/epifr/plabfr/lis.htm)).