

# Précautions alimentaires à prendre pour éviter les listérioses

La prévention de la listériose passe par le respect rigoureux de précautions alimentaires, en particulier pour les femmes enceintes.

## Éviter produits crus et charcuteries.

*Listeria monocytogenes* résiste au froid mais est sensible à la chaleur. En conséquence, il faut éviter de consommer des fromages au lait cru (ainsi que le fromage vendu râpé) ; les poissons fumés, les coquillages crus, le surimi, le tarama, etc. ; les graines germées crues telles que les graines de soja.

Attention aux aliments cuits lors de leur préparation mais qui peuvent être contaminés après leur cuisson : produits de charcuterie cuite tels que les rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc. Les jambons préemballés présentent moins de risque d'être contaminés que le jambon à la coupe.

**Enlever les croûtes de fromage, laver les légumes, bien cuire poissons et viandes.** *Listeria monocytogenes* est présent dans l'environnement.

Il faut donc enlever la croûte des fromages ; laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques ; cuire les aliments d'origine animale (viande, pois-

sons, charcuterie crue telle que les lardons). Les steaks hachés doivent être cuits à cœur.

**Conservation séparée et lavage des mains pour éviter les contaminations croisées d'un aliment à l'autre.** Les aliments crus (viande, légumes, etc.) doivent être conservés séparément des aliments cuits ou prêts à consommer. Après la manipulation d'aliments non cuits, il est nécessaire de se laver les mains et de nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments.

**Respecter les règles habituelles d'hygiène alimentaire.** Les restes d'aliments et les plats cuisinés doivent être réchauffés avant consommation immédiate. Il faut nettoyer le réfrigérateur fréquemment et désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée ; s'assurer que la température du réfrigérateur est suffisamment basse (4° C). Les dates limites de consommation doivent être respectées (1).

©Prescrire

.....  
1- InVS "Maladies à déclaration obligatoire. Listeriose. Aide-mémoire". Site [www.invs.sante.fr/surveillance/listeriose/](http://www.invs.sante.fr/surveillance/listeriose/) consulté le 7 octobre 2009 : 2 pages.