

Listeriose

Qu'est-ce que la listériose ?

- La listériose est une infection causée par la bactérie *Listeria monocytogenes*, présente dans l'environnement et capable de survivre à des températures basses, y compris en réfrigération (à plus de 4°C). Toutefois, la bactérie est détruite par la chaleur.
- Bien que cette infection soit généralement bénigne, elle peut s'avérer grave pour les personnes vulnérables, notamment les femmes enceintes.
- Heureusement elle est de plus en plus rare : en France, 300 à 400 cas de listériose sont diagnostiqués chaque année.
- Il n'existe pas de vaccin ni d'immunité naturelle pour protéger les femmes avant leur grossesse.

Quels sont les symptômes ?

Chez la femme enceinte :

- Les symptômes les plus courants ressemblent à ceux d'une grippe : fièvre, maux de tête, fatigue et des courbatures.
- Parfois, une simple fièvre isolée ou des signes digestifs tels que des nausées, des diarrhées ou des douleurs abdominales peuvent apparaître.
- Aucun de ces symptômes n'est spécifique à la listériose, ce qui peut rendre le diagnostic difficile, elle peut passer inaperçue.
- Dans certains cas, l'évolution peut entraîner des complications sévères.

Chez le fœtus :

- Si la bactérie franchit la barrière placentaire (est transmise au bébé) sans être traitée à temps chez la mère, elle peut entraîner dans de rares cas des complications graves : fausses couches, accouchements prématurés, mort fœtale in utero, ou infections néonatales sévères.

Comment prévenir la listériose pendant la grossesse ?

Pour réduire les risques de contracter la listériose, il est conseillé d'éviter certains aliments pendant la grossesse :

- Fromages à pâte molle au lait cru, fromages à pâte persillée, et ceux vendus râpés (enlevez toujours la croûte) il est donc conseillé de manger uniquement des fromages au lait pasteurisé ou à pâte pressée cuite.
- Poissons fumés ou crus (sushis), coquillages crus, surimi, tarama.
- Graines germées crues (soja, luzerne).
- Produits de charcuterie cuite consommés en l'état (pâté, rillettes, jambon cuit) et charcuterie achetée à la découpe (préférez les produits préemballés).

Le saviez-vous ?

**Les fromages ne posent pas de problème s'ils sont consommés bien cuits !
Les œufs cuits sont sans danger pendant la grossesse, seuls les œufs crus doivent être évités !**

Attention aux œufs crus cachés ou transformés comme dans la mousse au chocolat, le tiramisu ou la mayonnaise maison.

Quelques règles d'hygiène importantes :

- Cuisinez soigneusement les viandes et poissons crus (notamment le steak haché qui doit être bien cuit à cœur).
- Lavez soigneusement les légumes et herbes aromatiques.
- Séparez les aliments crus des aliments cuits dans le réfrigérateur.
- Consommez rapidement les produits entamés et respectez les dates limites de consommation.
- Lavez-vous les mains et nettoyez les ustensiles après manipulation d'aliments crus.
- Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur et désinfectez-le avec de l'eau javéalisée.
- Maintenez une température du réfrigérateur à 4°C ou moins.
- Réchauffez les restes alimentaires à une température d'au moins 70°C.

Attention : La congélation ne détruit pas la bactérie, elle ne fait que stopper temporairement sa croissance.

Comment diagnostiquer et traiter la listériose ?

- En cas de fièvre pendant la grossesse, il est important de consulter rapidement. Un diagnostic de listériose est confirmé par une prise de sang.
- Si une infection est suspectée chez le fœtus, l'analyse du placenta ou des premières selles du nourrisson peut permettre d'identifier la bactérie.
- Le traitement reposera sur une antibiothérapie, à administrer le plus rapidement possible.

Sources

Réseau périnatal Aurore
Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire, n° 4, 25 janvier 2000
Mangerbouger.fr
1000-premiers-jours.fr
Santé.gouv.fr
www.pasteur.fr

N'hésitez pas à prendre rendez vous avec un de nos praticiens du centre émanéa le plus proche de chez vous !