

# Feuille de renseignements

## Listériose

### Qu'est-ce que la listériose?

La listériose est une grave maladie causée par la consommation de nourriture infectée par des bactéries appelées *listeria monocytogenes*. Ces bactéries peuvent se trouver dans plusieurs aliments crus comme la viande et les légumes. Cette bactérie est parfois aussi présente dans des aliments préemballés comme des hot-dogs, des charcuteries et même des fromages.

### Quels sont les symptômes?

Les symptômes peuvent apparaître entre 2 et 70 jours après la consommation des aliments, et peuvent inclure les symptômes suivants :

- Fièvre
- Douleurs musculaires.
- Nausées et vomissements
- Diarrhée ou constipation
- Maux d'estomac.
- Raideur de la nuque
- Mal de tête lancinant

### Qui peut contracter la listériose?

Les adultes et les enfants en bonne santé peuvent accidentellement consommer des aliments infectés par la bactérie *listeria monocytogenes* sans devenir malade. Toutefois, certaines personnes peuvent contracter la listériose après avoir consommé des aliments contenant dans certains cas très peu de bactéries. Cela comprend :

- Les femmes enceintes
- Les bébés
- Les personnes âgées
- Les adultes déjà malades ou prenant certains médicaments.

### Comment se traite la listériose?

Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé afin de déterminer si vous devez prendre des médicaments.

### Comment peut-on prévenir la listériose?

- Cuisez à fond les viandes achetées en magasin comme le bœuf, le porc ou le poulet
- Lavez les fruits et les légumes crus avant de les manger
- Gardez les viandes crues dans un lieu séparé des légumes et des aliments cuits
- Évitez de consommer du lait cru (non pasteurisé) ou des aliments fabriqués à partir de lait cru
- Lavez vos mains, les couteaux/ulus et les planches à découper après avoir manipulé des aliments crus.

De plus, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'autres maladies devraient :

- S'abstenir de consommer des fromages à pâte molle comme le brie, le camembert ou le feta
- Cuire les hot-dogs jusqu'à ce qu'ils soient très chauds avant de les manger
- S'abstenir de consommer des charcuteries ou des viandes tranchées préemballées de poulet ou de dinde
- Consommer tous les aliments déjà cuits ou prêts à manger avant la date d'expiration.