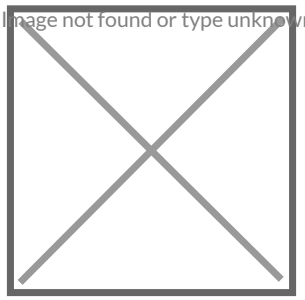
Image not found or type unknown



Rédaction le 25 septembre 2019.

Dernière mise à jour le 25 septembre 2019

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/listriose

# Listériose

## De quoi s'agit-il ?

La listériose est une infection causée par la bactérie Listeria monocytogenes. Listeria est présente dans la flore intestinale normale chez 5 % des humains et des animaux. La flore intestinale est l'ensemble des microbes normalement présents chez tout le monde dans l'intestin, sans provoquer de maladie. Listeria vit aussi dans le sol et dans certains aliments comme le lait non pasteurisé, des fromages à pâte molle au lait cru et du poisson séché ou fumé à froid. Il est donc préférable d'éviter aussi ces produits chez les femmes enceintes, les personnes présentant une résistance affaiblie et les personnes âgées souffrant de multiples maladies. La bactérie peut toucher le bébé par le placenta. Elle survit et se développe à la température du réfrigérateur (prendre garde aux produits périmés !). La congélation ne tue pas la bactérie. Elle ne se transmet que très rarement d'une personne à l'autre. Elle n'est donc pas considérée comme une maladie contagieuse.

## Chez qui et à quelle fréquence ?

Chaque année, on observe en moyenne 65 cas de listériose en Belgique. Il peut s'agir de cas isolés ou d'épidémies à très petite échelle. La moitié des victimes ont plus de 65 ans ; 1 personne sur 5 en meurt.

## Comment la reconnaître ?

L'intervalle entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes (la période d'incubation) est de 1 à 91 jours. L'infection provoque généralement peu ou pas de symptômes chez les personnes présentant une résistance normale. Mais s'il y a des symptômes, il s'agit généralement d'une forte fièvre (39° C à 40° C), accompagnée de symptômes qui ressemblent à ceux d'une grippe (symptômes pseudo-grippaux) tels que maux de tête, douleurs musculaires, malaise généralisé et à une gastro-entérite avec vomissements et diarrhée.

Les femmes enceintes ont 20 fois plus de risque d'être infectées que les autres adultes. Le bébé court également un risque, car l'infection peut entraîner une naissance prématurée voire une fausse couche. Chez le nouveau-né, la bactérie peut pénétrer dans le sang (septicémie) et provoquer une méningite. La fièvre, les maux de tête et les raideurs de la nuque sont des symptômes

typiques de la méningite ; en cas de méningite, les patients ne sont plus capables de fléchir le menton sur le thorax.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin soupçonne la maladie sur base des signes qu'il observe. Le diagnostic est confirmé sur base d'une culture de la bactérie au départ d'une prise de sang et d'une ponction du liquide présent dans le cerveau et la moelle épinière (liquide céphalorachidien). La bactérie peut parfois aussi être détectée dans des aliments suspects.

## Que pouvez-vous faire ?

Tout le monde peut contracter la listériose, mais les femmes enceintes, les personnes à la résistance réduite (cancer, VIH, utilisation de médicaments réduisant la résistance) et les personnes âgées souffrant de multiples maladies sont particulièrement sensibles.

Il est donc utile de prendre plusieurs précautions :

- Conservez les aliments au réfrigérateur de préférence à + 4° C.
- Respectez la date de péremption des produits.
- Laissez les restes de nourriture refroidir rapidement au réfrigérateur (et donc pas à température ambiante) ; ne les gardez pas trop longtemps et réchauffez-les quoi qu'il arrive.
- Nettoyez le réfrigérateur régulièrement.
- Lavez-vous régulièrement les mains quand vous cuisinez.
- Nettoyez minutieusement la surface sur laquelle vous travaillez avec des produits crus.
- Évitez les essuies de vaisselle humides et changez-les régulièrement.
- Lavez toujours bien les légumes crus et les fruits, et épluchez-les. La volaille et le haché sont de préférence cuits pendant au moins 10 minutes à une température supérieure à 65° C. La bactérie ne résiste pas à la chaleur de l'ébullition ou de la cuisson

- De préférence, recouvrez les produits alimentaires pour que les mouches et les insectes ne puissent pas venir s'y poser.

Évitez les produits qui peuvent contenir des germes de Listeria :

- Le lait cru et des produits à base de lait cru comme certains fromages, les croûtes des fromages et le beurre de ferme.
- Certains produits de la mer comme les crustacés et le poisson fumé à froid.
- Certaines charcuteries comme les pâtés, les rillettes, les produits en gelée ; préférez les produits alimentaires préemballés.
- Le filet américain cru, les salades de viande et de poisson et les préparations froides à base de volaille.
- Les germes de légumes crus comme des pousses de sojas.

## Que peut faire votre médecin ?

Le traitement combine deux antibiotiques dont un par injection. Il se fait généralement à l'hôpital, sauf en cas d'infection légère. En fonction de la gravité de l'infection, le traitement dure 2 à 3 semaines.

Rédaction le 25 septembre 2019.

Dernière mise à jour le 25 septembre 2019

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/listriose

## Liens Utiles

- Enceinte, que manger ? (vidéos)
  https://www.airdefamilles.be/enceinte-manger-one-adf528/
- Listeria monocytogenes : informations générales
  http://www.afsca.be/consommateurs/pointdecontact/

## Sources

- Guide de pratique clinique étranger
  https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00028
- www.sciensano.be
  http://www.wiv-isp.be