

# Grossesse et listériose



## Les points clés

La listériose est une maladie provoquée par une bactérie appelée: **Listeria monocytogenes**. Elle survient surtout chez les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées. En 1999 en France, il y avait 9 cas sur 100.000 grossesses.

## Les symptômes

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<sup>1</sup>. 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).



## Eviter l'infection...

### Mesures d'hygiène

- Le frigo doit être bien froid (proche de 4°C);
- Respecter les dates de péremption des aliments;
- Conserver séparément les aliments crus des aliments cuits;
- **Laver avec soin:** les légumes, les herbes aromatiques, les ustensiles de cuisine;
- **Bien se laver les mains** après avoir touché des aliments crus (légume, viande).



### Conseils de cuisson

- Bien faire cuire les viandes, les lardons, le bacon;
- Bien réchauffer les restes alimentaires et les plats cuisinés avant de les consommer.



### Aliments à éviter

(en cas de grossesse ou de troubles de l'immunité)

- **Parmi les produits laitiers**
  - Eviter le lait cru (non pasteurisé) et les aliments préparés à base de lait cru;
  - Eviter les fromages à pâte molle et croûte fleurie (brie, camembert) ou à croûte lavée (Munster);
  - Eviter les fromages vendus râpés.
- **Parmi la charcuterie**  
Eviter celle sans cuisson ou recuisson (rillettes, pâtés, produits en gelée, foie gras). Préférer les produits préemballés.
- **Parmi les produits d'origine animale**  
Eviter ceux crus ou peu cuits (poissons crus ou fumés, surimi, tarama, fruits de mer consommés crus).
- **Eviter les graines germées crues**

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



## Consulter 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)).

Rédigé par: A.Meneau M.Sustersic; Fév. 2011.

Relecteurs: Pr. Stahl. Sources: HAS 2005, Afssaps 2006 et 2007/BEH 1995 N°23, Institut Pasteur 2006 / sustersic.melanie@hotmail.fr.

Illustration: O.Roux.