

PREVENTION DE LA LISTERIOSE PENDANT LA GROSSESSE

La Listériose est une maladie due à une bactérie, la listéria. On retrouve ce germe dans les végétaux, le sol et chez de nombreux animaux.

Le fait de développer la Listériose pendant la grossesse est potentiellement dangereux pour le fœtus, c'est pourquoi les femmes enceintes doivent prendre quelques précautions :

Liste des aliments à éviter

La bactérie de la Listériose résiste au froid, mais pas à la cuisson.

- Les fromages :

Ne pas consommer de fromages au lait cru (= à pâte molle, y compris le fromage râpé de grande surface)

Vérifiez que les fromages que vous consommez sont pasteurisés.

Évitez de consommer la croûte des fromages où se concentrent les bactéries.



- La viande et les charcuteries :

Évitez de consommer les produits de charcuterie cuite tels que rillettes, produits en gelée, pâtés, foie gras car les outils de transformation de la viande peuvent être contaminés.

Pour la charcuterie de type jambon, préférez les produits préemballés et consommez-les rapidement après leur achat. Ne consommez pas de la charcuterie crue, faites les cuire avant.

Mangez de la viande bien cuite, faire cuire "à coeur"



- Les produits de la mer :

Évitez la consommation de poissons fumés, de surimi, de tarama et de coquillages crus.



- Les graines crues germées

Règles d'hygiène à respecter

- Lavez abondamment les légumes avant de les consommer.

- Lavez vous soigneusement les mains après le jardinage et la manipulation d'aliment crus.

- Nettoyez bien les instruments de cuisine (planche et couteaux) servant à découper la viande et les aliments crus.

- Nettoyez tous les mois votre réfrigérateur en désinfectant avec de l'eau de javel.



PREVENTION DE LA LISTERIOSE PENDANT LA GROSSESSE

La Listériose est une maladie due à une bactérie, la listéria. On retrouve ce germe dans les végétaux, le sol et chez de nombreux animaux.

Le fait de développer la Listériose pendant la grossesse est potentiellement dangereux pour le fœtus, c'est pourquoi les femmes enceintes doivent prendre quelques précautions :

Liste des aliments à éviter

La bactérie de la Listériose résiste au froid, mais pas à la cuisson.

- Les fromages :

Ne pas consommer de fromages au lait cru (= à pâte molle, y compris le fromage râpé de grande surface)

Vérifiez que les fromages que vous consommez sont pasteurisés.

Évitez de consommer la croûte des fromages où se concentrent les bactéries.



- La viande et les charcuteries :

Évitez de consommer les produits de charcuterie cuite tels que rillettes, produits en gelée, pâtés, foie gras car les outils de transformation de la viande peuvent être contaminés.

Pour la charcuterie de type jambon, préférez les produits préemballés et consommez-les rapidement après leur achat. Ne consommez pas de la charcuterie crue, faites les cuire avant.

Mangez de la viande bien cuite, faire cuire "à coeur"



- Les produits de la mer :

Évitez la consommation de poissons fumés, de surimi, de tarama et de coquillages crus.



- Les graines crues germées

Règles d'hygiène à respecter

- Lavez abondamment les légumes avant de les consommer.

- Lavez vous soigneusement les mains après le jardinage et la manipulation d'aliment crus.

- Nettoyez bien les instruments de cuisine (planche et couteaux) servant à découper la viande et les aliments crus.

- Nettoyez tous les mois votre réfrigérateur en désinfectant avec de l'eau de javel.

