

PREVENTION DES INFECTIONS PENDANT LA GROSSESSE LA LISTERIOSE

Madame,

La listériose est une maladie due à une bactérie : la listéria. On retrouve cette bactérie dans les végétaux, le sol et chez de nombreux animaux.

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 A EVITER :

La listéria résiste au froid, mais pas à la cuisson,

- Les fromages : ne pas consommer de fromages au lait cru, vérifier que le fromage que vous consommez est pasteurisé. Evitez de consommer les croûtes de fromage dans lesquelles se concentrent les bactéries et le fromage râpé.
- Les viandes et les charcuteries : mangez de la viande bien cuite « à cœur ». Evitez les charcuteries déjà cuites (rillettes, produits en gelée, pâtés, foie gras), car les outils de transformation des viandes peuvent être contaminés. Pour les charcuteries type jambon, préférez les produits préemballés, consommez-les rapidement. Ne consommez pas de charcuterie crue, faites la cuire avant.
- Les produits de la mer : évitez la consommation de poissons fumés, de surimi, de tarama et de coquillages crus.
- Les graines crues germées.

REGLES D'HYGIENE A RESPECTER:

Laver abondamment les légumes et les fruits avant de les consommer.

Laver-vous soigneusement les mains après le jardinage et la manipulation d'aliments crus.

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

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

L'équipe de la maternité