



LISTÉRIOSE

Qu'est-ce que la listériose?

La listériose est une maladie infectieuse causée par un groupe de bactéries appelé *Listeria monocytogenes*. Ces bactéries sont présentes partout dans le monde et au Nouveau-Brunswick. Elles vivent dans les intestins des personnes et des animaux infectés et sont rejetées dans les selles.

Quels sont les symptômes de la listériose?

Généralement, les symptômes apparaissent environ trois semaines après qu'une personne est infectée par la bactérie. La plupart des gens qui contractent la maladie ne présentent que des symptômes bénins, principalement de la fièvre, des douleurs musculaires, des nausées et de la diarrhée. Les femmes enceintes (et les nouveau-nés) courent un risque plus élevé de complications graves, notamment des avortements spontanés, des naissances de bébés mort-nés ou des infections du nouveau-né. De plus, chez certaines personnes, en particulier les jeunes enfants, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli, le risque de développer une maladie grave est plus élevé.

Comment se transmet la listériose?

Les bactéries du genre *Listeria* vivent dans les intestins des personnes et des animaux infectés (notamment le bœuf, le porc et la volaille) et sont présentes dans les selles. On peut retrouver les bactéries dans le sol, dans la nourriture, dans l'eau ou sur les surfaces contaminées par des selles infectées. La maladie se transmet après qu'on a avalé de la nourriture contaminée ou en portant un objet contaminé à la bouche. Par exemple, l'eau peut être contaminée par les eaux usées ou les excréments d'animaux. La viande peut être contaminée par des excréments lors du processus d'abattage. La nourriture et les surfaces peuvent être contaminées par contact avec les selles infectées provenant des mains mal nettoyées.

L'ingestion de nourriture contaminée par la bactérie est responsable de la plupart des cas de listériose. L'apparence et l'odeur de la nourriture contaminée sont normales. On retrouve la bactérie dans une variété d'aliments comme la viande et les légumes crus, la viande transformée, et les produits laitiers non pasteurisés (lait et fromages à pâte molle).

Qui peut contracter la listériose?

Toute personne qui ingère la bactérie peut contracter la maladie et la plupart des gens se rétablissent sans recevoir de traitement spécifique.

La listériose peut-elle être traitée?

Les personnes souffrant de diarrhée doivent boire beaucoup de liquide pour éviter de se déshydrater. Consultez votre médecin de famille pour obtenir des conseils et des traitements si vous êtes enceinte ou avez une diarrhée grave ou sanguinolente. Un test de laboratoire permet de diagnostiquer la listériose et plusieurs médicaments sur ordonnance permettent de traiter cette infection.

Comment peut-on prévenir la listériose?

Observez des règles d'hygiène saines. Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau après être allé aux toilettes, après avoir touché des animaux, après avoir manipulé de la viande et avant de préparer la nourriture ou de la manger.

Prenez des précautions de base pour assurer la salubrité des aliments. Lavez ou pelez tous les fruits et légumes crus avant de les manger. Faites cuire toutes les viandes à fond (viande, volaille et fruits de mer). Veillez à ce que les aliments cuits n'entrent pas en contact avec la viande ou la volaille crue. Ne consommez que des produits laitiers pasteurisés (lait, fromage, yogourt).

Évitez de boire de l'eau qui pourrait être contaminée. Ne buvez pas de l'eau de surface non traitée.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région ou avec votre médecin de famille.