



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Listeria et salubrité des aliments

Enjeu

Listeria monocytogenes (communément appelé *Listeria*) est un type de bactérie souvent présent dans les aliments et ailleurs dans l'environnement qui peut causer une maladie rare mais grave appelée listériose, en particulier chez les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Dans les cas graves, elle peut entraîner une infection du cerveau, voire la mort.

Contexte

Listeria est largement répandue dans l'environnement. On la retrouve dans le sol, la végétation, l'eau, les eaux usées, les produits d'ensilage et les matières fécales humaines et animales. Les humains et les animaux peuvent être porteurs de la bactérie à leur insu, sans être malades.

Les plantes et les végétaux peuvent être contaminés par *Listeria* par le biais du sol, de l'eau et des engrais à base de fumier. Des animaux d'élevage paraissant en bonne santé peuvent également être porteurs de *Listeria* et contaminer certains aliments, comme la viande et les produits laitiers.

Contrairement à la plupart des bactéries, *Listeria* peut survivre et parfois proliférer sur les aliments conservés au réfrigérateur. De plus, les aliments contaminés ont une apparence, une odeur et un goût normaux. Cependant, des méthodes de cuisson adéquates peuvent tuer *Listeria*.

Comparativement à d'autres bactéries à l'origine d'intoxications alimentaires, *Listeria* est plus susceptible de causer la mort. En fait, de 20 à 30 % des infections à *Listeria* d'origine alimentaire chez les personnes à risque peuvent être mortelles. Toutefois, la listériose est une maladie relativement rare au Canada.

Risques de *Listeria* pour la santé

De nombreuses personnes peuvent être porteuses de *Listeria*, mais peu contracteront la listériose. Le cas échéant, la maladie survient généralement à la suite de la consommation d'aliments contaminés, souvent considérée comme une intoxication alimentaire. Les symptômes peuvent se manifester subitement :

- vomissements;
- nausées;
- crampes;
- diarrhée;
- violents maux de tête;
- constipation; ou
- fièvre persistante.

Dans certains cas, ces symptômes peuvent être suivis d'une méningo-encéphalite (infection du cerveau ou des tissus avoisinants) ou d'une septicémie (empoisonnement sanguin), lesquelles peuvent entraîner la mort.

La listériose d'origine alimentaire bénigne se déclare habituellement dans la journée suivant la consommation d'aliments fortement contaminés. Dans les cas plus graves, la

période d'incubation est généralement plus longue, allant même jusqu'à 70 jours.

Les groupes les plus à risque sont :

- Les femmes enceintes et l'enfant à naître ou le nouveau-né. Le risque de contracter la listériose est environ vingt fois plus élevé chez la femme enceinte que chez tout autre adulte en santé. La femme enceinte qui contracte la maladie pendant les trois premiers mois de grossesse s'expose à une fausse-couche. Pendant les deux semaines précédant une fausse-couche, la femme peut éprouver des symptômes bénins apparentés à ceux de la grippe, notamment des frissons, de la fatigue, des maux de tête et des douleurs musculaire et articulaire. Si la maladie se manifeste plus tard pendant la grossesse, la femme peut accoucher d'un mort-né ou d'un nouveau-né gravement malade.
- Les personnes âgées. Le risque augmente avec l'âge.
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, comme les patients en chimiothérapie, les greffés, les personnes porteuses du VIH, les diabétiques, les alcooliques et les toxicomanes. Le groupe le plus à risque comprend les personnes dont le système immunitaire est grandement affaibli, notamment les patients ayant subi une greffe de moelle osseuse, ceux atteints d'un cancer à diffusion hématogène et ceux atteints du sida. Pour les personnes atteintes du sida le risque de contracter la listériose est au moins 300 fois plus élevé.

La maladie peut être traitée efficacement à l'aide d'antibiotiques. Toutefois, un diagnostic précoce peut être essentiel à la réussite du traitement, particulièrement pour les groupes à risque. Il n'existe actuellement aucun vaccin contre la listériose.

Réduire les risques

Les mesures suivantes permettent de réduire le risque de contracter la listériose (ou toute autre maladie d'origine alimentaire) :

- lire et suivre les instructions de toutes les étiquettes pour la préparation et la conservation des aliments;

- après avoir manipulé des aliments, en particulier des aliments crus comme la viande et le poisson, bien nettoyer toutes les surfaces utilisées avec un désinfectant pour la cuisine (suivre le mode d'emploi sur le contenant) ou une solution d'eau de javel (5 ml d'eau de javel dans 750 ml d'eau), et rincer à l'eau;
- pour éviter la contamination croisée, nettoyer les couteaux, les planches à découper et les ustensiles utilisés pour les aliments crus avant de les utiliser de nouveau;
- laver soigneusement les fruits et les légumes avant de les manger;
- réfrigérer ou congeler les denrées périssables, les plats cuisinés et les restes dans les deux heures;
- décongeler les aliments dans le réfrigérateur, dans l'eau froide ou au four à micro-ondes, mais jamais à la température de la pièce;
- conserver les restes au plus quatre jours et les réchauffer à une température interne de 74 °C (165 °F) avant de les manger;
- vérifier la température du réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre pour s'assurer qu'elle ne dépasse pas 4 °C (40 °F). Plus la température de conservation est élevée, plus *Listeria* prolifère dans les aliments. Le risque de maladie s'accroît avec le nombre de bactéries présentes dans les aliments;
- laver et désinfecter régulièrement le réfrigérateur. En augmentant la fréquence de nettoyage, vous diminuez le risque que *Listeria* se propage d'aliments et de surfaces contaminés à des aliments non contaminés.

De plus, les personnes à risque devraient suivre les recommandations suivantes :

Aliments à éviter

Les saucisses à hot dog, particulièrement si elles sont mangées sans être réchauffées. *Listeria* peut être présente en plus grand nombre dans le liquide contenu dans les paquets que dans les saucisses.

Éviter de répandre le liquide sur d'autres aliments, les planches à découper, les ustensiles, la vaisselle et les surfaces

servant à préparer les aliments. Se laver les mains après avoir manipulé les saucisses.

Pour plus de sûreté

Prendre soin de bien réchauffer les saucisses à hot dog.

Les charcuteries non séchées.

Pour plus de sûreté

Consommer des charcuteries séchées et salées, comme le salami et le pepperoni, qui ne sont pas propices à la prolifération de *Listeria*. De plus, vous pouvez réduire le risque en réchauffant bien les charcuteries.

Les fromages à pâte molle et

semi-molle, comme le féta, le brie, le camembert et le fromage bleu, s'ils sont faits de lait non pasteurisé.

Pour plus de sûreté

Consommer du lait et des produits laitiers pasteurisés, y compris des fromages faits de lait pasteurisé.

Les pâtés réfrigérés et la viande à tartiner.

Pour plus de sûreté

Choisir des pâtés et des viandes à tartiner en conserve ou de longue conservation.

Les poissons et fruits de mer fumés et réfrigérés.

Pour plus de sûreté

Faire cuire les poissons et fruits de mer fumés et choisir des poissons et fruits de mer fumés en conserve ou de longue conservation.

Les viandes, poulets et poissons crus ou pas assez cuits.

Pour plus de sûreté

S'assurer de bien cuire la viande, le poulet et le poisson.

Rôle du gouvernement du Canada

Santé Canada élabore des normes et des politiques de salubrité des aliments pour aider à réduire le risque de maladies d'origine alimentaire. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) procède à des inspections dans l'industrie alimentaire



VOTRE SANTÉ ET VOUS



pour s'assurer qu'elle respecte les exigences de salubrité. Santé Canada, de concert avec l'ACIA, a élaboré une politique sur la présence de *Listeria monocytogenes* dans les aliments prêts à manger, qui comprend des conseils sur l'inspection et les mesures coercitives, notamment les rappels.

L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC), l'ACIA et Santé Canada travaillent avec des agents de santé publique et les ministères provinciaux de la Santé pour confirmer la source des maladies liées à la listéria lorsqu'on soupçonne une éclosion. Lorsque des cas se déclarent dans plusieurs provinces, les fonctionnaires fédéraux dirigent l'enquête épidémiologique. Ils fournissent en outre des services de laboratoire de référence, mènent des enquêtes sur la salubrité des aliments et effectuent les rappels, le cas échéant.

Santé Canada informe également la communauté médicale, les agents de santé publique, l'industrie alimentaire et le public des aspects relatifs à la listériose, le cas échéant. En tant que membre fondateur du Partenariat canadien pour sensibiliser les consommateurs à la salubrité des aliments, Santé Canada participe aussi à des campagnes à cette fin.

Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus, consultez le site Web de Santé Canada sur les aliments et la nutrition.
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-fra.php>

Pour en savoir plus sur les maladies d'origine alimentaire, consultez le site de l'Agence de santé publique du Canada au sujet du Laboratoire de lutte contre les zoonoses d'origine alimentaire.
<http://www.phac-aspc.gc.ca/lfz-llczoa/index-fra.php>

Pour en savoir plus sur *Listeria*, consultez la fiche de renseignements de l'Agence canadienne d'inspection des aliments sur la salubrité des aliments : *Listeria*.
<http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/cause/listeriaf.shtml>

ou le site du Centre for Disease Control relatif à la listériose. (en anglais seulement)
http://www.cdc.gov/nczved/dfbmd/disease_listing/listeriosis_gi.html

Pour des renseignements sur les questions et les rappels reliés aux aliments canadiens, consultez le site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments.
<http://www.inspection.gc.ca/francais/tocf.shtml>

Pour d'autres conseils À bas les BACTéries!^{mc}
<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/safety/default.aspx>

Pour en savoir plus sur les maladies d'origine alimentaire dans le monde, consultez le site Web de l'Organisation mondiale de la santé.
http://www.who.int/topics/foodborne_diseases/fr/index.html

Pour des articles complémentaires sur des questions de santé et de sécurité, consultez le site de Votre santé et vous.
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/index-fra.php>

Vous pouvez également téléphoner aux numéros sans frais : 1 866 225-0709 ou 1 800 267-1245 pour les malentendants.