

Listériose

Les bons gestes pendant la grossesse

Une alimentation plus sûre pour vous et votre bébé !

Ma grossesse
ma priorité :
des choix
plus sûrs !

La listériose est une infection due à une bactérie (*Listeria monocytogenes*) présente dans certains aliments. Elle peut être grave pendant la grossesse et pour le bébé, même si la mère est peu malade.

Ces mesures de prévention sont à appliquer pendant toute la grossesse.

1 Évitez le lait cru et certains fromages



- Ne consommez pas de lait cru.
- Évitez les fromages au lait cru et les fromages à pâte molle (croûte fleurie ou lavée : camembert, brie, munster, etc.).
- Vous pouvez consommer des fromages à pâte dure (emmental, comté, etc.) et des fromages fondus.
- Retirez la croûte des fromages.

2 Évitez les charcuteries consommées en l'état



- Ne consommez pas de pâtés, rillettes, foie gras, produits en gelée.
- Évitez les jambons crus (jambon sec, Serrano, Parme, etc.) et les jambons cuits ainsi que les autres charcuteries (saucisson, chorizo, etc.) consommés froids, même sous vide.
- Ces produits peuvent être consommés seulement s'ils sont bien cuits (dans une préparation chaude).

3 Évitez les poissons fumés, le tarama et les coquillages crus



- Ne consommez pas de poissons fumés (saumon, truite, hareng, etc.).
- Évitez le tarama et les œufs de poisson (crus ou non pasteurisés).
- Ne consommez pas de coquillages crus (huîtres, moules, palourdes, etc.).
- Les poissons et fruits de mer bien cuits peuvent être consommés.

4 Cuisez bien les aliments



- Faites bien cuire à cœur la viande, la volaille, le poisson et les œufs (jusqu'à ce que le jaune et le blanc soient bien pris).
- Réchauffez soigneusement les plats cuisinés et les restes : au moins 70 °C à cœur.

5 Lavez soigneusement les fruits, légumes et herbes



- Lavez à l'eau claire tous les fruits, légumes et herbes aromatiques avant de les consommer, même s'ils sont pelés ou prêts à l'emploi.

6 Respectez une bonne hygiène en cuisine



- Lavez-vous les mains avant, pendant et après la préparation des aliments.
- Nettoyez régulièrement plans de travail, ustensiles et réfrigérateur.
- Utilisez des planches et couteaux différents pour les aliments crus et cuits (éviter les contaminations croisées).

7 Conservez bien les aliments



- Réglez votre réfrigérateur entre 0 et 4 °C.
- Respectez les dates limites de consommation (DLC).
- Réfrigérez rapidement les aliments après achat ou préparation.
- Consommez les restes dans les 3 jours.

8 Privilégiez les produits préemballés



- Pour les aliments sensibles (fromages, charcuteries, poissons...), préférez les produits préemballés plutôt que ceux à la coupe.

! En cas de fièvre ou de symptômes

Si vous présentez de la fièvre, des symptômes pseudo-grippaux ou si vous pensez avoir consommé un aliment à risque (ou faisant l'objet d'un rappel), contactez rapidement votre médecin, sage-femme ou un service d'urgence.



Ne restez pas seule avec vos questions, parlez-en à un professionnel de santé.

Bien manger aujourd'hui pour la santé de demain