

*La listériose est une maladie infectieuse transmise par les aliments.*

*La contracter durant une grossesse peut être lourde de conséquences pour la mère et l'enfant. Elle ressemble souvent à une maladie grippale.*

*Nous vous rappelons qu'en cas de fièvre, vous devez toujours consulter votre sage - femme ou votre médecin.*

*Voici les précautions à prendre durant toute la durée de votre grossesse pour éviter cette maladie.*

### **ALIMENTS A EVITER**

- Eviter la consommation de fromages à pâte molle au lait cru,  
Enlever la croûte des fromages avant consommation,  
Eviter la consommation de fromages vendus râpés ;
- Eviter la consommation de poissons fumés ;
- Eviter la consommation de graines germées crues (soja, luzerne...) ;
- Eviter la consommation de produits de charcuterie cuite consommés en l'état ;  
ex : pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cuit ;  
Si achetés, préférer les produits préemballés et les consommer rapidement après leur achat.
- Eviter la consommation de produits de charcuterie crue consommés en l'état - Les faire cuire avant consommation, ex : lardons, bacon, jambon cru ;
- Eviter la consommation de produits achetés au rayon traiteur ;
- Eviter la consommation de coquillages crus, surimi, tarama.

### **REGLES D'HYGIENE A RESPECTER**

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons) ; en particulier le steak haché doit être cuit à cœur ;
- Laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques ;
- Conserver les aliments crus (viande, légumes etc...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés ;
- Après la manipulation d'aliments non cuits se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments ;
- Nettoyer fréquemment et désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur ;
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate.