

Comment éviter la listériose ?

La listéria est une bactérie.

Elle se retrouve dans le sol, la végétation et l'eau. Elle contamine les produits laitiers non pasteurisés, la charcuterie, le réfrigérateur. Elle se transmet par contact entre aliments contaminés.

Pour éviter d'être contaminée pendant votre grossesse quelques mesures d'hygiène :

- ⇒ Évitez de manger les fromages au lait cru, le fromage déjà râpé, les poissons crus ou fumés, les coquillages et crustacés crus, le surimi, le tarama, les graines de soja crus, la charcuterie telle que rillettes, pâtés, foie gras, charcuterie en gelée.
- ⇒ Préférez manger la charcuterie pré-emballée, du lait pasteurisé UHT ou stérilisé, les fromages pasteurisés.
- ⇒ Enlevez la croûte des fromages.
- ⇒ Lavez soigneusement les légumes crus, les herbes aromatiques.
- ⇒ Bien cuire les aliments d'origine animale.
- ⇒ Conservez les aliments crus séparés des aliments cuits prêts à être consommés.
- ⇒ Lavez-vous les mains après manipulation des aliments crus.
- ⇒ Lavez les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec les aliments crus.
- ⇒ Emballez les restes, et les faire recuire avant consommation.
- ⇒ Nettoyez fréquemment votre réfrigérateur.