

Listériose

Santé publique – Fiche de renseignements

Qu'est-ce que la listériose?

La listériose est une maladie intestinale* (qui est rare, mais qui peut être grave) causée par la bactérie, ou microbe, *Listeria monocytogenes* (plus connue sous le nom de *Listeria*). *Listeria* se retrouve couramment dans notre environnement, notamment dans le sol, la végétation, l'eau, les égouts et les matières fécales (selles) d'animaux et d'humains.

Quels sont les symptômes de la listériose?

Les symptômes de la listériose sont semblables à ceux de la grippe. La maladie commence généralement subitement avec des nausées et des vomissements, des crampes abdominales et de la diarrhée, suivis de fièvre et de douleurs musculaires. Les symptômes peuvent durer de trois à 70 jours (la moyenne est de 21 jours, soit trois semaines) après avoir mangé des aliments contaminés par *Listeria*.

Qui risque le plus d'être infecté par la listériose et s'agit-il réellement d'une maladie rare?

La listériose est très rare. En moyenne, seulement trois à cinq cas sont rapportés annuellement au Manitoba. La maladie affecte surtout les femmes enceintes et leur enfant à naître ou leur nouveau-né, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli (par exemple, celles qui vivent avec le VIH ou le cancer, les patients ayant subi une transplantation qui prennent des médicaments immunosuppresseurs). Les personnes qui souffrent de maladie rénale et les alcooliques sont aussi à risque d'infection. La maladie survient le plus souvent chez les personnes de 60 ans et plus.

Comment sait-on si on est atteint de listériose grave? Les symptômes sont-ils différents?

Les cas de listériose graves peuvent se transformer en infection du cerveau (ou de l'enveloppe du cerveau) et en empoisonnement du sang. Les symptômes à surveiller comprennent les maux de tête, une raideur au niveau du cou, de la confusion, une perte d'équilibre et des convulsions. Toutefois, comme nous l'avons déjà dit, cette maladie est rare et les cas graves

surviennent habituellement chez les adultes plus âgés, les nouveau-nés et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Comment savoir si un nouveau-né est infecté par la maladie?

Chez les nouveau-nés, les symptômes de listériose grave comprennent une perte d'appétit, la léthargie (fatigue, inactivité), la jaunisse (jaunissement de la peau), un érythème sur la peau et des difficultés respiratoires.

IMPORTANT : Si votre nouveau-né présente ces symptômes, obtenez immédiatement une aide médicale. Si vous croyez que vous êtes atteint de listériose et que vous avez les symptômes graves décrits ci-dessus, obtenez immédiatement l'aide d'un médecin.

Qu'est-ce qui cause la listériose?

Les animaux tels que le bétail et les moutons peuvent être porteurs de *Listeria* sans avoir l'air malade. La viande et les produits laitiers provenant de ces animaux peuvent ensuite être contaminés par la bactérie. Par exemple, on peut retrouver *Listeria* dans divers types d'aliments crus comme le lait non pasteurisé (cru), les produits laitiers tels que les fromages mous et les viandes et légumes non cuits.

Les aliments peuvent aussi être contaminés par la bactérie *Listeria* après avoir subi un traitement, par exemple les saucisses à hot dog et la charcuterie. Les légumes peuvent être exposés à la bactérie dans le sol ou par le fumier utilisé comme engrais.

NOTE : Contrairement à d'autres bactéries nocives, *Listeria* peut proliférer sur les aliments conservés au réfrigérateur; l'aspect, le goût et l'odeur de ces aliments infectés seront normaux.

Comment attrape-t-on cette maladie?

Les personnes peuvent être infectées après avoir mangé des aliments contaminés par la bactérie *Listeria*. Il peut arriver que des adultes ou des enfants en bonne santé contractent la listériose, mais ils seront rarement gravement malades.

* une maladie qui touche l'estomac et les intestins

Pourquoi le risque d'infection est-il plus élevé chez les femmes enceintes?

La bactérie *Listeria* ne se transmet habituellement pas d'une personne à une autre; toutefois, une femme enceinte atteinte de listériose peut donner le microbe à son enfant à naître ou à son nouveau-né, par transmission transplacentaire ou au moment de l'accouchement.

Que faire si vous croyez être atteint de la listériose?

Si vous croyez être infecté par la listériose, vous devez consulter votre médecin pour subir des tests de dépistage, recevoir des conseils et être traité.

Comment la listériose est-elle diagnostiquée?

Vous devez subir un test sanguin ou du liquide rachidien pour examiner la bactérie. Si la bactérie *Listeria* est repérée, vous êtes atteint de listériose.

Comment la listériose est-elle traitée?

La listériose peut être traitée au moyen d'antibiotiques. Chez les femmes enceintes infectées, le diagnostic et le traitement précoces peuvent souvent réduire les risques de transmission de la maladie à l'enfant à naître ou au nouveau-né, et contribuer à la naissance d'un enfant en bonne santé. Aucun vaccin pour prévenir la listériose n'est disponible à l'heure actuelle.

Comment se protéger contre la listériose (surtout si on fait partie d'un groupe à risque)?

Voici quelques exemples de conseils pour réduire vos risques de contracter la listériose.

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau avant et après :
 - avoir utilisé les toilettes,
 - avoir changé une couche,

- avoir mangé ou préparé de la nourriture,
- avoir manipulé des animaux (animaux de compagnie, d'élevage ou sauvages).

- Faites bien cuire bien les viandes telles que le bœuf, le porc et la volaille avant de les manger.
- Rincez les légumes à fond sous l'eau du robinet avant de les manger.
- Évitez le lait non pasteurisé (cru) ou les produits faits de lait non pasteurisé (cru).

Les personnes qui sont à risque devraient éviter les aliments tels que :

- les fromages mous,
- les hot dogs,
- les charcuteries et les viandes à tartiner,
- les pâtés réfrigérés,
- les fruits de mer et le poisson fumé réfrigérés.

Les personnes qui sont à risque doivent aussi éviter tout contact avec des animaux malades ou morts et les fœtus avortés d'animaux.

Que faire si vous avez de la nourriture qui fait l'objet d'un rappel en raison d'une contamination à la bactérie *Listeria*?

Évitez de manger tout produit qui fait l'objet d'un rappel. Jetez ces produits ou retournez-les au magasin où vous les avez achetés. Si vous avez mangé certains aliments contaminés et que vous n'avez pas de symptômes, aucun test ni aucun traitement n'est nécessaire. Par contre, si vous vous sentez malade avec de la fièvre ou d'autres symptômes de la listériose, communiquez immédiatement avec votre médecin ou un autre fournisseur de soins de santé en précisant que vous avez été exposé à un produit contaminé par la bactérie *Listeria*.

Pour plus de détails

Adressez-vous à votre médecin ou fournisseur de soins de santé, à votre unité locale de la santé publique ou à Health Links-Info Santé au 204-788-8200 à Winnipeg, sans frais au 1-888-315-9257 à l'extérieur de Winnipeg.

Vous trouverez également des renseignements sur le site Web de Santé Manitoba au www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/protocol/listeriosis.fr.pdf.