

Faites attention à ce que vous mangez.  
Pour vous et votre enfant.



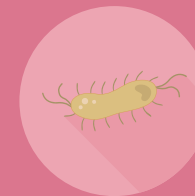
# Risques microbiologiques

Découvrez quels sont les principaux micro-organismes qui peuvent contaminer les aliments et quels sont ceux présentant des risques, afin de manger en toute sécurité..

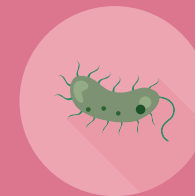
L'alimentation représente un aspect critique pour la santé de tous, mais il l'est d'autant plus pour les femmes enceintes. En effet, des micro-organismes peuvent être présents dans les aliments qui, s'ils sont ingérés, peuvent causer des maladies graves, aussi bien pour la mère que pour l'enfant. Toutefois, en adoptant des comportements adaptés, le risque de contracter ces maladies peut être réduit.



Toxoplasmose



Listeria monocytogenes



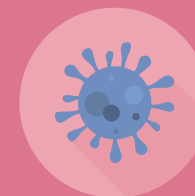
Salmonellose



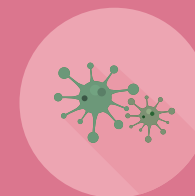
Campylobacter



Escherichia coli



Virus Hépatite A



Norovirus

# LES RISQUES MICROBIOLOGIQUES

## MICRO-ORGANISMES

### QU'EST-CE C'EST?

### FAITES ATTENTION AUX ALIMENTS SUIVANTS

#### Toxoplasmose

*Toxoplasma gondii* est un parasite protozoaire qui peut toucher les animaux et l'homme. La toxoplasmose chez les femmes enceintes peut causer des fausses couches, des malformations ou de graves lésions cérébrales chez le fœtus.



- Fruits et légumes crus ou mal lavés.
- Viandes crues ou peu cuites.
- Viandes fumées et charcuteries peu affinées.

#### Listeria monocytogenes

*Listeria monocytogenes* est une bactérie présente partout dans l'environnement qui peut provoquer la listériose, une maladie rare qui peut avoir des conséquences graves. Chez les femmes enceintes, elle peut avoir des conséquences graves pour le fœtus pouvant causer une listériose congénitale, un accouchement prématuré, une fausse couche ou la mort fœtale.



- Viandes crues ou peu cuites.
- Charcuterie fraîche ou peu affinée.
- Plats à base de viandes froides prêtes à consommer.
- Mayonnaise, macédoine de légumes et club sandwiches.
- Légumes crus, champignons frais, laitue et salades sous-vide.
- Lait cru et fromages dérivés de celui-ci, beurre.
- Produits du poisson, saumon et truite fumés.
- Aliments cuits et prêts à être consommés conservés longtemps à des températures incorrectes.

#### Salmonellose

La Salmonellose est une bactérie située dans l'intestin humain et animal qui peut être présente dans l'environnement par le biais de la contamination fécale. Durant la grossesse, l'infection peut compromettre le développement du fœtus. Dans les cas les plus graves, il peut provoquer une fausse couche ou un accouchement prématuré.



- Oeufs crus ou peu cuits et produits dérivés (mayonnaise, tiramissu).
- Lait cru et fromages dérivés.
- Viande crue ou peu cuite (poulet et dinde).
- Charcuteries fraîches (saucisses) et affinées (saucissons d'origine porcine).
- Fruits de mer.

#### Campylobacter

La Campylobacter est une bactérie présente partout dans la nature, peut causer la campylobactériose. Chez les femmes enceintes elle peut retarder le développement du fœtus et un accouchement prématuré.



- Eau non potable.
- Volailles consommées crues ou peu cuites.
- Lait cru ou non pasteurisé.
- Fruits de mer crus ou peu cuits.

#### Escherichia coli

*Escherichia coli* est un micro-organisme situé dans le tube digestif de l'homme et des animaux, peut être présent dans l'environnement par le biais de la contamination fécale. Durant la grossesse il peut causer une entérorragie, syndrome hémolytique et urémique, thrombopénie, microangiopathie et une anémie hémolytique. Il peut également représenter un risque de fausse couche et de mort fœtale.



- Lait cru et fromages dérivés.
- Viande crue ou peu cuite, notamment le hachis de bœuf.
- Fruits et légumes frais (salades, germes, épinards).

#### Virus Hépatite A

L'hépatite A est une maladie du foie causée par le virus HAV (Hepatitis A Virus). Il apparaît souvent de manière asymptomatique.



- Fruits de mer ou produits de la pêche consommés crus ou peu cuits.
- Fruits et légumes crus ou mal lavés.
- Aliments froids prêts à consommer (sandwichs ou plats cuisinés).
- Eau non potable.

#### Norovirus

Les Norovirus sont des virus très résistants et hautement infectieux. Les symptômes sont la nausée, les vomissements, la diarrhée liquide, les crampes abdominales avec parfois de la fièvre.



- Eau non potable.
- Fruits de mer ou produits de la pêche consommés crus ou peu cuits.
- Fruits et légumes crus ou mal lavés.

Faites attention à ce que vous mangez.  
Pour vous et votre enfant.



# Aliments à risque

D'éventuels micro-organismes pathogènes peuvent être présents dans chacun de ces aliments. Découvrez les risques encourus, afin de pouvoir manger en toute sécurité.

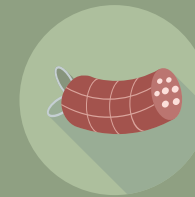
L'alimentation représente un aspect critique pour la santé de tous, mais il l'est d'autant plus pour les femmes enceintes. En effet, des micro-organismes peuvent être présents dans les aliments qui, s'ils sont ingérés, peuvent causer des maladies graves, aussi bien pour la mère que pour l'enfant. Toutefois, en adoptant des comportements adaptés, le risque de contracter ces maladies peut être réduit.



Eau



Fruits et légumes



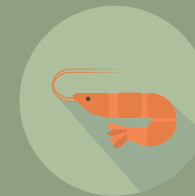
Viande et charcuterie



Œufs



Lait et fromage



Poisson et fruits de mer

# ALIMENTS À RISQUE

## ALIMENTS

### QUELS SONT LES RISQUES?

### CONSEILS AFIN D'ÉVITER TOUT ÉVENTUEL RISQUE

#### Eau

L'eau non potable ou contaminée peut véhiculer des bactéries, parasites et virus.



- Consommer uniquement de l'eau potable : boire de l'eau en bouteille ou du robinet, éviter l'eau issue d'un puits foré ou de toute autre source non contrôlée.
- Soyez vigilant à l'origine de l'eau utilisée dans la fabrication des glaçons destinés à rafraîchir les boissons ou en contact avec les aliments, à l'eau utilisée pour laver et préparer les aliments, et celle utilisée pour nettoyer les ustensiles de cuisine.

#### Fruits et légumes

Les fruits et légumes consommés crus et mal lavés peuvent représenter un risque de Toxoplasmose, Norovirus, Virus Hépatite A et de *Listeria monocytogenes*. Les produits du potager familial peuvent être un vecteur de Toxoplasmose.



- Laver bien les fruits et les légumes à l'eau abondante. Par mesure de sécurité supplémentaire, il est conseillé d'utiliser des produits désinfectants adaptés à base de chlore pour les aliments.
- Quand vous mangez à l'extérieur, la consommation de fruits et légumes crus est à éviter en cas de doute sur le soin apporté à leur nettoyage.
- Attention à la contamination croisée en cas de contact entre les fruits et légumes non lavés, les produits crus d'origine animale, les ustensiles et une surface de travail sale.

#### Viande et charcuterie

La viande fraîche consommée crue ou peu cuite et la charcuterie peu affinée peuvent représenter un risque de Toxoplasmose, *Listeria monocytogenes*, Salmonellose, Campylobacter et *E.coli*. La volaille, notamment, est facilement porteuse de Salmonellose et de Campylobacter et la viande bovine de *E. coli*.



- Il est déconseillé de consommer de la viande crue ou peu cuite, de la charcuterie et des saucissons peu affinés.
- Il est conseillé d'éviter la charcuterie à la coupe (ex. jambon cuit, mortadelle, rôti de dinde froid) car elle représente un risque de contamination croisée ; opter pour les emballages sous-vide de production industrielle.
- Attention à la contamination croisée des produits de conserve à base de viande, ne pas les consommer sans les avoir préalablement et correctement réchauffés de façon homogène.

#### Œufs

Les œufs consommés crus ou peu cuits (œufs au plat, à la coque) ou les préparations à base d'œuf cru ou peu cuit (mayonnaise maison, sauces et crèmes, tiramisu) peuvent représenter un risque de salmonellose.



- Il est déconseillé de consommer des œufs crus ou peu cuits ainsi que les produits dérivés. Les produits à base d'œufs crus ou peu cuits sont dangereux y compris après congélation.
- Attention à la contamination des œufs déjà cuits avec des produits d'origine animale crus ou d'œufs crus avec des aliments prêts à consommer, des ustensiles et des surfaces de travail.

#### Lait et fromages

Le lait cru peut représenter un risque de développement des bactéries Campylobacter, Salmonellose et *E.coli*. Les fromages peu affinés à pâte molle fabriqués à base de lait non pasteurisé (par ex. : le brie ou le camembert) ou à pâte persillée (par ex. le gorgonzola) peuvent représenter un risque de développer la *Listeria monocytogenes*.



- Il est déconseillé de consommer du lait cru, des fromages peu affinés obtenus à partir de ce dernier ainsi que des fromages à pâte persillée.
- Les fromages affinés, le lait pasteurisé et les yaourts font partie des aliments sûrs.
- Éviter les glaces artisanales. Il est conseillé également d'éviter les glaces aux fruits car ces derniers pourraient ne pas avoir été lavés correctement.

#### Le poisson et les fruits de mer

Le poisson frais et les fruits de mer consommés crus ou peu cuits, peuvent représenter un risque de développement du Norovirus, Virus Hépatite A, *Listeria monocytogenes*, Campylobacter, Salmonellose et *E. Coli*. Le poisson fumé peut représenter un risque de développement de la Listériose.



- Consommer du poisson ou des fruits de mer toujours bien cuits.
- Si le poisson frais n'a pas été vidé par le poissonnier, le vider dès votre retour à la maison.
- Ne pas conserver du poisson cuit trop longtemps, le consommer au plus vite et toujours après l'avoir préalablement réchauffé de manière homogène.
- Il est déconseillé de consommer du poisson fumé.

Faites attention à ce que vous mangez.  
Pour vous et votre enfant.



# Comment réduire les risques

Découvrez quels sont les astuces et les bonnes pratiques à adopter afin de réduire le risque de contracter des maladies transmises par les aliments. Pour vous protéger vous et votre enfant.

L'alimentation représente un aspect critique pour la santé de tous, mais il l'est d'autant plus pour les femmes enceintes. En effet, des micro-organismes peuvent être présents dans les aliments qui, s'ils sont ingérés, peuvent causer des maladies graves, aussi bien pour la mère que pour l'enfant. Toutefois, en adoptant des comportements adaptés, le risque de contracter ces maladies peut être réduit.



Aliments à éviter



Achat et nettoyage



Préparation et cuisson



Conservation



Contaminations

# COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES

## LES ALIMENTS À ÉVITER

- Légumes crus, mal lavés ou ceux susceptibles de ne pas avoir été nettoyés avec soin
- Viandes crues ou peu cuites
- Charcuteries fraîches non affinées, notamment si produits faits maison
- Poisson cru, peu cuit ou fumé
- Fruits de mer crus ou peu cuits
- Œufs crus ou peu cuits (œuf au plat, à la coque)
- Sauces, crèmes ou plats à base d'œuf cru ou peu cuit (mayonnaise maison, tiramisu)
- Lait cru ou non pasteurisé, si non bouilli préalablement
- Fromages peu affinés à pâte molle produits au lait cru (ex. brie, camembert) ou à pâte persillée (ex. gorgonzola)

### ACHAT ET NETTOYAGE

- Utiliser toujours de l'**eau potable** pour boire, préparer les glaçons, laver et préparer les aliments ou nettoyer les ustensiles de cuisine.
- Ne pas acheter d'**œufs** trop sales ou réfrigérés.
- Laver soigneusement **les fruits et les légumes** avant de les consommer, couper ou cuisiner ; utiliser de l'eau courante potable ou des détergents à base de chlore (le bicarbonate est inefficace).
- Ne pas laver la **viande de volaille** (poulet, dinde) avant sa cuisson.

### CONSERVATION

- Ne pas conserver trop longtemps le poisson cuit et consommer le **poisson frais rapidement** après son achat.
- Ne pas conserver les produits réfrigérés au-delà de la **date d'échéance**.
- Consommer rapidement les **produits précuits** ou prêts à consommer.
- Consommer les éventuels **restes de nourriture** conservés, préalablement réchauffés à hautes températures.
- **Au réfrigérateur, séparer** bien les produits crus (spécialement les œufs, la viande et le poisson) entre eux et surtout des légumes et des aliments cuits prêts à consommer.
- Conserver **les œufs sur la partie centrale de votre réfrigérateur** (4-5°C), bien séparées des autres aliments, les sortir uniquement juste avant de les utiliser.
- **Ne pas laver les œufs** avant de les mettre au réfrigérateur : l'eau pourrait favoriser la pénétration de germes pathogènes à l'intérieur. Vous pouvez les nettoyer avec un chiffon humide avant leur utilisation.
- Maintenir votre **réfrigérateur en ordre** et nettoyer fréquemment les parois internes et les étagères à l'eau chaude et au savon liquide.
- Maintenir la **température du réfrigérateur** entre 4°C et celle du congélateur en dessous de -17°C.

### PRÉPARATION ET CUISSON

- Cuire soigneusement et intégralement **les œufs, les produits de la pêche** (notamment les mollusques bivalves) et **les viandes** (notamment la volaille et le hachis de bœuf).
- **Ne pas utiliser le four à micro-ondes** pour cuire les aliments: la cuisson homogène des aliments n'est pas garantie.
- **Ne pas casser les œufs** sur les bords du récipient utilisé pour les préparer, utiliser un autre récipient; après les avoir cassés, éloigner les coquilles de la cuisine.
- Légumes, salaisons et charcuteries crues peuvent être utilisés comme **garnitures de pizza** uniquement s'ils sont cuits en même temps que la pizza.

### ATTENTION AUX CONTAMINATIONS

- Soyez attentifs aux **contaminations croisées**, soit les contaminations entre produits crus et les aliments prêts à être consommés, ou entre les surfaces et les ustensiles sales et les aliments prêts à être consommés.
- **Laver soigneusement** avec un détergent les **surfaces de la cuisine et les ustensiles** en contact avec des viandes crues, des fruits et légumes non lavés.
- Se **laver fréquemment les mains** avec un détergent avant de manger et après avoir touché de la viande crue, des coquilles d'œufs, des fruits et des légumes non lavés ou de la terre.
- Débarrasser de votre maison les **insectes** tels que les mouches et les cafards, protéger les aliments de ces derniers car ils peuvent véhiculer des agents pathogènes.
- Toujours mettre des **gants en caoutchouc** pour toutes les activités en contact avec des matériaux potentiellement contaminés par des excréments de chat (jardinage, horticulture, nettoyage de la litière du chat, etc.).
- Prendre soin de votre **hygiène personnelle**, se laver les mains après avoir utilisé les toilettes, changé une couche, touché ou caressé votre animal domestique et toujours avant de préparer des aliments ou de manger.