

FICHE CONSEIL CONCERNANT LA LISTERIOSE

- **Conseils de prévention :**

Règles d'hygiène à respecter :

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viande, poisson, en particulier le steak haché).
- 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 crus → se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments.
- Nettoyer votre réfrigérateur fréquemment et désinfecter le ensuite avec de l'eau javellisée + Vérifier que la température est bien à 4 degrés.
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés avant consommation immédiate.
- Ne pas utiliser le micro-ondes comme mode de cuisson.
- Ne pas surgeler à nouveau un plat qui a été décongelé .

La transmission se fait par des aliments contaminés

- **Éviter la consommation de :**

- Fromages à pâte molle au lait cru, ne consommer que les fromages et les laitages à base de lait pasteurisé, enlever la croûte des fromages.
- Fromages vendus râpés.
- Poissons fumés.
- Graines germées crues (soja, ...).
- Charcuteries cuites (pâtés, rillettes, produits en gelée, jambon cuit, foie gras) et préférer les produits préemballés à consommer rapidement après leur achat.
- Charcuteries crues en l'état, les faire cuire avant consommation (lardons, bacon, jambon cru).
- Produits achetés au rayon traiteur.
- Coquillages crus, surimi, tarama.