**Listériose et grossesse**

La listériose est une *maladie infectieuse* due à une bactérie, la Listeria, qui se transmet à l’homme par *l’alimentation*. Après une incubation de durée variable (1 à 28 jours) se déclare une *fièvre* avec syndrome grippal, parfois gastro-entérite. On dénombre une centaine de cas par an en Belgique.

La maladie est *bénigne sauf en cas de grossesse* car elle traverse le placenta et peut provoquer le décès du bébé ou l’accouchement prématuré d’un bébé infecté. Si le diagnostic est posé à temps, un traitement antibiotique sauve la situation.

La bactérie est très répandue dans la nature. On la trouve dans la viande, les produits de la mer, les produits au lait cru (sauf pasteurisé). La bactérie résiste au réfrigérateur et congélateur, mais est détruite par la cuisson (100° ou 30 min. à 60°).

*Il faut donc par prudence :*

 Respecter

* les règles d’hygiène alimentaire, laver les fruits et légumes (même pré-emballés) ;
* les dates de péremption.

 Se méfier

* des produits lentement dégelés, ne jamais recongeler ;
* des restes alimentaires, les réchauffer sinon recuire.

 Bien cuire les viandes et poissons.

 Éviter

* si crus ou fumés : viandes, charcuteries, salaisons, coquillages et poissons ;
* fromages au lait cru (frais, à pâte molle, persillés, non pasteurisés) ;
* et enlever la croûte de tous les fromages.

La maladie reste fort rare, une *prévention raisonnable* est suffisante sans en faire une obsession. Mais devant toute élévation de température, la femme enceinte doit consulter rapidement pour avis.