

LISTERIOSE : Que dire à vos patientes ?



ALIMENTS A EVITER

- Fromage à pâte molle au lait cru, poissons fumés (saumon par exemple), graines germées crues (soja)
- Achat de produits de charcuterie consommés en l'état (pâté, rillettes gelées, jambon)
 - Préférer les produits préemballés aux produits vendus à la coupe. Ces produits doivent être consommés rapidement après leur achat.
 - Préférer les achats contrôlés en magasin aux achats des marchés, bord de route etc.
 - Vérifier les dates de péremption

REGLES D'HYGIENE A RESPECTER

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viande et poisson)
- Eplucher les fruits et les crudités
- Laver avec soin les légumes crus et les herbes aromatiques
- Conserver les aliments crus (viande, légumes) séparément des aliments cuits ou prêts à consommer
- Nettoyer et ensuite désinfecter à l'eau javellisée le réfrigérateur (1x/mois)
- Vérifier régulièrement la température du réfrigérateur
- Etre vigilant à la chaîne du froid
- Dans le cas où le repas n'est pas consommé, les restes alimentaires et les plats cuisinés sont à réchauffer soigneusement avec une consommation immédiate