



Nathalie  
Jugnet-Lacoste

Gynécologie - Obstétrique

## La listériose :



La *listeria* est une bactérie que l'on retrouve dans certains aliments, qui peut se transmettre à votre bébé pendant la grossesse.

Quelques règles d'hygiène sont à respecter :

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viande, poissons, œufs)
- Eplucher les légumes crudités et fruits
- Laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques
- Conserver les aliments crus (viandes, légumes..) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés
- Se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine ayant servis à la préparation d'aliments crus
- Nettoyer régulièrement et désinfecter le réfrigérateur
- Vérifier la température du réfrigérateur
- Respecter la chaîne du froid

Aliments à éviter :

- Fromages à pâte molle au lait cru (Vacherin, Livarot, Pont l'Evêque, Camembert, Epoisse, Maroille...)
- Poissons fumés (saumon ...), jambon cru
- Les charcuteries (uniquement cuites) doivent être consommées rapidement, et achetées de préférence pré-emballées plutôt que « à la coupe »
- Vérifiez les dates de péremption