



Je suis enceinte...

Quelques conseils alimentaires concernant la LISTERIOSE

ALIMENTS À ÉVITER

- Éviter la consommation de fromages au lait cru (ainsi que le fromage vendu râpé)
- Éviter la consommation de poissons fumés, de coquillages crus, de surimi, de tarama...
- Éviter de consommer crues des graines germées (soja)
- Éviter les produits de charcuterie cuite tels que rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...
- Pour les produits de charcuterie type jambon, préférer les produits préemballés.

RÈGLES D'HYGIÈNE À RESPECTER

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons, charcuterie crue telle les lardons)
- Enlever la croûte des fromages
- Conserver les aliments crus (viande, légumes ...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés
- Après la manipulation d'aliments non cuits, se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate
- Nettoyer fréquemment et désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur.
- S'assurer que la température du réfrigérateur est suffisamment basse (4°C)
- Respecter les dates limites de consommation

Cette fiche n'est qu'un document d'information générale validé par les professionnels du réseau de santé en périnatalité ELENA mais en cas d'inquiétude, contactez le praticien qui suit votre grossesse.

Retrouvez plus d'informations sur www.chu-st-etienne.fr/elena