

Femme enceinte et Listériose, quelques conseils

ALIMENTS A EVITER :

- Eviter la consommation de fromages à pâte molle au lait cru, les poissons fumés (saumon fumé, par exemple) et les graines germées (soja).
- Pour les achats de produits de charcuterie consommés en l'état (pâté, rillettes, produits en gelée, 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 de marché, bord de route... pendant la grossesse et vérifier les dates de péremption.

REGLES D HYGIENE A RESPECTER :

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viande, poissons).
- Eplucher les fruits et crudités.
- Laver soigneusement les légumes crus et herbes aromatiques.
- Conserver les aliments crus (viandes, légumes etc) 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.
- Nettoyer fréquemment et désinfecter ensuite à l'eau javellisée le réfrigérateur.
- Vérifier régulièrement la température du réfrigérateur.
- Etre vigilant sur la chaîne du froid.
- Dans le cadre de repas qui ne sont pas pris en collectivité, les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate.

PRINCIPAUX FROMAGES A EVITER :

- Livarot, Pont l'Evêque, Pavé d'Auge, Maroilles, Camembert au lait cru, Epoisses, Soumatrain, St Félicien