



**\* Cette fiche présente des informations générales et ne se substitue en aucun cas à la décision prise avec le médecin qui aura en charge votre grossesse et votre accouchement, en fonction de critères médicaux qu'il vous aura exposés**

### Aliments à éviter

- **Eviter** la consommation de **fromages à pâte molle au lait cru** ;
- **Enlever** la **croûte des fromages** avant consommation ;
- **Eviter** la consommation de **fromages vendus râpés** ;
- **Eviter** la consommation de **poissons fumés** ;
- **Eviter** la consommation de **coquillages crus, surimi, tarama** ;
- **Eviter** la consommation de **graines germées crues** (soja, luzerne (alfafa)...)
- **Eviter** la consommation de **produits de charcuterie** cuite consommés en l'état.  
Ex : pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cuit...
  - Si vous achetez ce type de charcuterie, préférer les produits préemballés et les consommer rapidement après leur achat.
  - Pour les produits tels que : lardons, bacon, jambon cru.., les faire cuire avant consommation.
- **Eviter** la consommation de **produits achetés au rayon traiteur**.

### Règles d'hygiène à respecter

- **Cuire soigneusement** les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons) ; en particulier le steak haché doit être cuit à cœur ;
- **Laver soigneusement** les légumes crus et les herbes aromatiques ;
- **Conserver** les aliments crus (viande, 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 avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur ;
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être **réchauffés soigneusement\*** avant consommation immédiate.

*\* Une température d'au moins 70°C à cœur des aliments réchauffés est recommandée.*

---

Source : URPS médecins Rhône-Alpes - <http://www.risques-sanitaires-ra.org/>

Information des personnes à risque. Dans "Bouffée épidémique de listériose liée à la consommation de rillettes".

Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire, n° 4, 25 janvier 2000