

Les toxi-infections alimentaires

Infections à Salmonella

Les salmonelles sont des bactéries qui sécrètent des toxines, lesquelles peuvent provoquer chez l'homme une inflammation intestinale aiguë, la salmonellose. La salmonellose est l'une des maladies bactériennes les plus courantes chez l'homme. Le principal mode de contamination est l'ingestion d'eau ou d'aliments (œufs, produits laitiers, viandes, produits céréaliers, etc.). Il s'agit d'une toxi-infection alimentaire.

Attention aux NAC (Nouveaux Animaux de Compagnie) notamment les rongeurs, porteurs de salmonelles dans leur microbiote.

Une infection typique à *Salmonella* se manifeste par des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, de la fièvre et de la diarrhée souvent glairo-sanglante. Ces symptômes peuvent durer plusieurs jours, jusqu'à une semaine. En règle générale, la maladie guérit avec une réhydratation orale, sans traitement médical, après quelques jours.

Par contre chez les nourrissons et les personnes âgées, une réhydratation est nécessaire et une antibiothérapie peut être prescrite : la diarrhée peut rapidement conduire à une déshydratation menaçant le pronostic vital ou à une infection invasive fébrile comme une fièvre typhoïde. Par conséquent, chez l'enfant, un médecin doit être consulté rapidement.

Salmonella se trouve dans le tube digestif de nombreux animaux domestiques et sauvages, où l'infection est souvent légère et asymptomatique. Cependant, les animaux infectés peuvent excréter des salmonelles et représenter ainsi une source d'infection pour d'autres animaux ou pour les humains. On retrouve ce germe dans la viande contaminée, des saucisses ou des œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat, par exemple) ou insuffisamment chauffés. Les œufs de poule peuvent être infectés par *Salmonella* par les excréments de la poule pondeuse, mais aussi par les ovaires de la poule pondeuse.

Les salmonelles se multiplient à partir de 7 degrés Celsius. Elles sont tuées en chauffant soigneusement la nourriture à au moins 70 degrés Celsius.

Afin d'éviter les infections à salmonelles d'origine alimentaire, il est recommandé de respecter les règles d'hygiène en cuisine.

Conseils pour éviter les infections d'origine alimentaire :

Hygiène alimentaire

Nourriture fraîche pendant les courses

Pour les aliments périssables, il faut toujours veiller à les maintenir au frais. La viande crue, les produits de viande (viande hachée), le poisson et d'autres produits sensibles doivent être transportés du magasin à la maison dans un sac isotherme surtout en cas de courses prolongées ou en voiture. Les aliments congelés doivent être achetés en dernier, et réfrigérés.

Faites attention à l'hygiène dans la cuisine

En principe, avant d'utiliser un aliment, sa date de péremption doit être vérifiée. Les aliments frais doivent être soigneusement nettoyés ou pelés avant d'être transformés. Lorsque des produits crus tels que des œufs, du poisson ou de la viande sont utilisés, différentes planches à découper, bols et couteaux doivent être utilisés lors de la préparation en cuisine. Après contact avec de la viande, des œufs ou du poisson, non seulement les mains doivent être nettoyées, mais aussi les surfaces de travail qui ont été en contact avec les aliments crus. Les aliments congelés devraient, si possible, être

décongelés dans le réfrigérateur et non à température ambiante. Les aliments décongelés ne doivent pas être congelés à nouveau.

Chauffer suffisamment - éviter de garder longtemps au chaud

Pour détruire les germes pathogènes tels que la salmonelle, les aliments cuits doivent atteindre une température à cœur d'au moins 70 degrés Celsius. Pour vérifier les habitudes de cuisson, cette température peut être contrôlée avec un thermomètre à rôti. Les omelettes doivent toujours être bien cuites, les œufs-coque du petit déjeuner doivent cuire au moins cinq minutes. Le poisson frais doit être cuit jusqu'à ce qu'il soit opaque et facile à découper. Les aliments cuits devraient être consommés dès que possible et ne pas être gardés au chaud longtemps.

Stocker et traiter correctement le lait et les produits laitiers

Le lait est aussi un bon substrat pour les bactéries et les germes pathogènes. Par conséquent, les entreprises produisant ou transformant des produits laitiers sont soumises à des règles d'hygiène très strictes.

Refroidir le lait et les produits laitiers en permanence

Les consommateurs doivent veiller au refroidissement permanent lorsqu'ils manipulent du lait et des produits laitiers. Malgré des contrôles rigoureux, tout produit lacté peut présenter un risque résiduel d'infection par des germes pathogènes.

Pour le lait infantile

- Nettoyage soigneux des biberons après utilisation (lave-vaisselle), stérilisation inutile. Séchage à l'air sans essuyage.
- Bonne hygiène des mains (lavage avec savon) avant la préparation d'un biberon.
- Tout biberon préparé et chauffé doit être fini rapidement (dans l'heure). Il ne faut pas préparer les biberons à l'avance. Si un biberon n'est pas bu entièrement il faut jeter le reste et ne pas le conserver, même au réfrigérateur.
- Ne conservez pas la mesurette dans la boîte de lait en poudre, sauf disposition spéciale (fixation sous le couvercle). Ne touchez pas la poudre avec les doigts. Nettoyez la mesurette comme les biberons et rangez-la à un endroit sec et propre.
- Il serait préférable que les boîtes de lait infantile (liquide et poudre) soient conservées au réfrigérateur, même si cela n'est pas écrit sur les étiquettes. Le lait en poudre doit être jeté un mois après ouverture (notez la date d'ouverture sur la boîte).

Auteurs : Andreas Werner, Sylvie Hubinois, Fabienne Kochert, Christine Magendie, Sandra Brancato, Alain Bocquet