

Les toxi-infections alimentaires : nouvelles recommandations de prévention

Alain Bocquet,
pédiatre
expert nutrition mpedia

Mis à jour le 15 octobre 2021



Les nouvelles recommandations de prévention. Salmonelles, Listéria, Escherichia Coli et syndrome hémolytique et urémique ont évolué

La mayonnaise et la mousse au chocolat, les poissons crus et/ou fumés, les fruits de mer crus déconseillés avant 5 ans, les fromages au lait cru et la viande hachée peu cuite déconseillée avant 10 ans...

Les récentes recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) en 2019(1) et du Haut conseil de la santé publique (HCSP) en 2020(2) pour l'alimentation des

enfants, qui sont à l'origine des nouvelles recommandations du PNNS en 2021, sont marquées par une grande crainte des risques microbiologiques dans l'alimentation des enfants avec un nombre important d'aliments déconseillés avant l'âge de 5 ou même 10 ans. On note que l'introduction de certains aliments est très retardée par rapport aux habitudes antérieures et cela concerne les viandes peu cuites et en particulier les viandes hachées, le lait cru et les fromages au lait cru, les œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat, etc.) ou peu cuits, le poisson cru et/ou fumé, les fruits de mer.

Aliments déconseillés *	
Enfants 0-5 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Miel (nourrisson de moins d'un an). • Toutes les viandes crues ou peu cuites (cuire à cœur les viandes hachées et produits à base de viandes hachées). • Lait cru et fromage au lait cru (à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté). • Œufs crus ou produits à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits) • Coquillages crus, poisson cru.
Enfants 6-10 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les viandes crues ou peu cuites (cuire à cœur les viandes hachées et produits à base de viandes hachées). • Lait cru et fromage au lait cru (à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté).

* <https://www.mpedia.fr/content/uploads/2021/05/Aliments-de%CC%81conseille%CC%81s-01.png>

Cependant, en 2020, le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation a conseillé l'âge de 5 ans comme limite de début de consommation du lait cru et des fromages¹ au lait cru pour limiter les risques microbiologiques. Au-delà de 5 ans, le risque existe toujours mais il est décroissant, les enfants étant mieux protégés par un système immunitaire devenant plus performant.

Le lait cru et les produits fabriqués à partir de lait cru sont très sensibles à la contamination éventuelle de la matière première par des bactéries pathogènes. En effet, malgré les précautions prises par les professionnels, l'infection des mamelles ou un incident lors de la traite peuvent conduire à une contamination du lait par des bactéries pathogènes, naturellement présentes dans le tube digestif des ruminants (*Salmonella*², *Listeria*³, *Escherichia coli*...). Si ces contaminations peuvent n'avoir

qu'un faible impact sur des adultes en bonne santé, elles peuvent, en revanche, provoquer des troubles sérieux, voire conduire au décès, pour des personnes sensibles (les jeunes enfants, les personnes immunodéprimées, etc.) (3).

Parmi les fromages à base de lait cru figurent notamment le *Reblochon*, le *Roquefort*, le *Salers*, le *Brie*, le *Picodon*, le *Pélardon*, certains *camemberts*, le *Morbier* et le *Mont d'Or*.

En France, les fromages au lait cru représentent environ les 3/4 du volume des fromages commercialisés sous signes d'identification de la qualité et de l'origine.

Chez le jeune enfant, il faut donc préférer les fromages à pâte pressée cuite (type Emmental, Comté, Abondance, Beaufort, Gruyère, etc.), les

¹ <https://www.mpedia.fr/art-donner-fromage-pour-enfant-bebe/>

² Infections à salmonella. <https://www.mpedia.fr/art-salmonelles/>

³ Listériose pendant la grossesse, quels aliments éviter ? <https://www.mpedia.fr/art-listeriose/>

fromages fondus à tartiner et les fromages au lait pasteurisé. Pour rappel, il importe de conserver les produits laitiers en veillant au respect de la chaîne du froid (3).

Le botulisme

Le botulisme infantile est une maladie rare, survenant chez les enfants de moins d'un an. Les spores de *Clostridium Botulinum* peuvent se trouver dans les poussières et certains sols. Transportées par les abeilles, ces spores peuvent se retrouver ensuite dans le miel. Si le nourrisson consomme du miel contaminé par des spores, celles-ci peuvent se développer dans l'intestin, et y produire une toxine responsable de la maladie.

Suite à l'augmentation du nombre de cas de botulisme infantile depuis 2004, *l'Anses rappelle qu'il est absolument déconseillé de donner du miel, quelle que soit son origine, aux nourrissons de moins d'un an*, car à cet âge ils sont particulièrement sensibles à cette infection, leur système immunitaire n'étant pas tout à fait prêt pour se défendre contre les microbes (4).

La salmonellose

La salmonellose est l'une des toxi-infections alimentaires les plus répandues en France. Les symptômes se manifestent assez rapidement (entre 6 et 72 heures après la consommation d'aliments contaminés) et se traduisent essentiellement par des gastro-entérites. La plupart du temps, cette infection est peu sévère et ne nécessite pas de traitement antibiotique. Elle peut toutefois, en fonction du sérotype de la bactérie, de la dose ingérée et de la sensibilité des consommateurs, comme les jeunes enfants, se révéler grave et nécessiter une hospitalisation. Les salmonelles sont présentes dans l'intestin des animaux qui peuvent contaminer l'environnement via leurs matières fécales. Ces bactéries résistent au froid (elles ne sont pas détruites au réfrigérateur ni au congélateur) mais sont tuées par la chaleur. Ainsi les aliments crus sont les plus fréquemment contaminés : viandes (surtout les volailles), œufs et préparations à base d'œufs crus ou peu cuits (5). Il faut éviter les chocs thermiques sur les œufs avant cuisson, car cela fragilise la coquille et augmente le risque que la salmonelle pénètre à l'intérieur de l'œuf (les laisser au frigo après achat ou à l'extérieur, mais

éviter de les rentrer/ les sortir du frigo à plusieurs reprises).

La listériose

La listériose est une infection causée par l'ingestion d'aliments contaminés par une bactérie (*Listeria monocytogenes*) qui est fréquemment retrouvée dans l'environnement (sols, végétaux, eaux usées) et dans le tube digestif de nombreux animaux, qui se contaminent en se nourrissant. Elle résiste au froid et peut donc proliférer dans le réfrigérateur et survivre dans le congélateur, mais elle est tuée par la chaleur. Les aliments crus sont ainsi les plus fréquemment contaminés : fruits et légumes mal lavés, produits laitiers non pasteurisés et fromages au lait cru, viandes peu cuites, produits de charcuterie, poissons fumés et crus, coquillages crus, ou encore graines germées.

L'ingestion de la bactérie n'entraîne pas forcément la listériose : cela dépend de la dose ingérée et de la fragilité des individus, en particulier les femmes enceintes et les nouveau-nés. Les symptômes sont variables, parfois absents, et surviennent 2 jours à 2 mois après la consommation d'aliments contaminés : diarrhée modérée, *symptômes grippaux*⁴ le plus souvent, et parfois *méningite*⁵. En cas de contamination de la femme enceinte, les conséquences peuvent être graves et parfois mortelles pour l'enfant à naître.

La listériose peut être traitée par des antibiotiques (6).

Le syndrome hémolytique et urémique (Escherichia coli)(SHU)

Les *Escherichia coli* forment une grande famille de bactéries, et la flore intestinale normale en contient normalement un grand nombre. Mais certains *E. Coli* pathogènes qui produisent des toxines peuvent provoquer des infections comme des diarrhées, souvent glairo-sanglantes, généralement sans gravité, mais qui peuvent parfois évoluer en syndrome hémolytique et urémique (SHU).

Il touche particulièrement les jeunes enfants entre 6 mois et 5 ans. Les symptômes se manifestent 1 à 8 jours après la consommation d'aliments contaminés. Après un épisode de *gastro-entérite*⁶ parfois hémorragique, l'enfant présente une grande fatigue, une pâleur en rapport avec une anémie sévère pouvant

⁴ La grippe : symptômes, incubation, traitement.

<https://www.mpedia.fr/art-%E2%80%8Bla-grippe/>

⁵ Les méningites virales. <https://www.mpedia.fr/art-meningite-virale/>

⁶ La gastro-entérite aiguë : que faire ? <https://www.mpedia.fr/art-gastro-enterite-aigue/>

nécessiter des transfusions et une atteinte rénale qui peut aller jusqu'à l'insuffisance rénale aiguë et la dialyse. Des séquelles rénales sont possibles : protéinurie, insuffisance rénale chronique parfois terminale, conduisant à la mise en dialyse chronique et à la transplantation rénale. Le SHU est la principale cause d'insuffisance rénale aiguë chez les enfants âgés de 1 mois à 3 ans.

Les *E. coli* pathogènes responsables du SHU sont présentes dans les intestins de nombreux animaux (vaches, veaux, chèvres, moutons, daims, etc.) et sont éliminées par les selles qui peuvent alors contaminer l'environnement (eau, fumier, sol) et les aliments. Elles supportent

bien le froid (survie de plusieurs jours dans un réfrigérateur), mais sont détruites par la cuisson. La contamination peut se produire par ingestion d'aliments contaminés consommés crus ou insuffisamment cuits : viande de bœuf (en particulier hachée), lait ou produits laitiers non pasteurisés, jus de pomme non pasteurisé (7).

Ces toxi-infections alimentaires, souvent bénignes chez l'adulte, peuvent être graves chez l'enfant, et les conseils de prévention ne doivent pas être oubliés ou négligés quand l'alimentation est abordée avec les parents pendant les consultations.

Références

- 1 Haut Conseil de la santé publique (HCSP). Avis du 30 juin 2020 relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans.
- 2 Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) Avis du 12 juin 2019 relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans.
- 3 Ministère de l'agriculture et de l'alimentation. [Consommation de fromages à base de lait cru : rappel des précautions à prendre](#). 09/07/2020.
- 4 Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES). [Pas de miel pour les enfants de moins d'un an](#). 04/09/2019.
- 5 Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES). [Salmonellose](#). 22/12/2017
- 6 Ministère de l'agriculture et de l'alimentation. [La listeria, c'est quoi ?](#) 22/06/2018
- 7 Ministère de l'agriculture et de l'alimentation. [E. coli, qu'est-ce que c'est ?](#) 03/05/2019.

Une nouvelle association, « Association SHU Typique, Sortons du silence », attire l'attention sur la gravité du SHU et rappelle les conseils de prévention.

- <https://www.shutypique.fr/page/1417794-expliquons-le-shu-typique> pour les découvrir.
- <https://www.mpedia.fr/content/uploads/2021/05/syndrome-hemolytique-uremique.jpg>
- <https://www.mpedia.fr/content/uploads/2021/05/eviter-contamination-syndrome-hemolytique-uremique.jpg>
- <https://www.mpedia.fr/content/uploads/2021/05/symptomes-prise-charge-syndrome-hemolytique-uremique.jpg>

Vous pouvez aussi être intéressé.e par :

- Infections à salmonella : <https://www.mpedia.fr/art-salmonelles/>
- Listériose pendant la grossesse, quels aliments éviter ? <https://www.mpedia.fr/art-listeriose/>
- La toxoplasmose enceinte, comment l'éviter ? <https://www.mpedia.fr/art-toxoplasmose/>
- Salmonellose enceinte, comment l'éviter ? <https://www.mpedia.fr/art-salmonellose/>
- "Destiné à l'alimentation du tout-petit" : un nouveau logo pour mieux informer les parents : <https://www.mpedia.fr/art-logo-pour-les-aliments-des-ans/>
- Huile de palme : un composant alimentaire à limiter : <https://www.mpedia.fr/art-huile-de-palme/>
- Hygiène dans la cuisine : 10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires. <https://www.mpedia.fr/content/uploads/2021/05/affiche-anses-hygiene-cuisine.jpg>
- <https://www.anses.fr/fr/system/files/hygiene-cuisine-WEB.pdf>
- Syndrome Hémolitique et Urémique (SHU) : recommandations sanitaires <https://www.mpedia.fr/news-syndrome-hemolytique-uremique-quelles-recommandations/>



www.anses.fr
Conseils d'hygiène dans la cuisine