**Fiche infos – Infections inhabituelles  
C’est quoi la Listériose ?**

**C’est quoi la Listériose ?**

La listériose est une infection causée par une bactérie. Elle se transmet surtout par l’alimentation. En France, la listériose est rare.

Chez la plupart des personnes elle provoque : fièvre, courbatures, troubles digestifs.

Tout le monde peut être infecté en mangeant un aliment contaminé, mais certaines personnes risquent de faire une forme plus grave (nouveaux nés, femmes enceintes, personnes âgées et personnes dont les défenses immunitaires sont faibles).

La bactérie se trouve dans certains aliments crus ou mal conservés : fromages au lait cru, charcuteries, pâtés, poissons fumés, viande crue ou peu cuite. Dans les aliments mal réfrigérés et aussi dans l’environnement (eau, sol, animaux). Il est possible de manger un aliment contaminé. La bactérie ne se transmet pas d’une personne à une autre (sauf pendant la grossesse mère-enfant).

Il est important de bien conserver les aliments au réfrigérateur. Respecter les dates limites de consommation. Bien cuire les aliments (viande, poisson), laver les fruits et légumes crus. Pour les femmes enceintes et personnes fragiles éviter les fromages au lait cru, la charcuterie, les poissons fumés et la viande crue.

Il faut consulter un médecin pour un traitement adapté.