

La Listériose

Aliments à éviter :

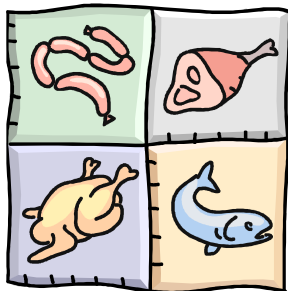
- FROMAGES :

Évitez la consommation de fromages à pâte molle ou au lait cru. Consommez de préférence des fromages à pâte pressée et cuite (comme l'emmental, le comté...) ou des fromages fondus à tartiner.



- CHARCUTERIES ET VIANDES :

Évitez les produits de charcuterie cuite tels que jambon, rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée. Préférez les produits préemballés (et non vendus à la coupe) et consommez-les rapidement après leur achat. Cuisez les aliments d'origine animale (viande, lardons,...)



- PRODUITS DE LA PÊCHE :

Évitez la consommation de poissons fumés (comme le saumon fumé), le poisson cru, les coquillages crus, le surimi.

Règles d'hygiène à respecter :

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons).
- Laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques.



- Conserver les aliments crus (viandes, légumes,...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés.
 - Bien laver ses mains et les ustensiles qui ont été en contact avec des aliments crus.
 - Désinfecter régulièrement le réfrigérateur avec de l'eau javellisée.
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate.