

La listériose est une maladie rare mais grave qui touche plus particulièrement les femmes enceintes et se transmet par la consommation d'aliments contaminés. En cas de fièvre $>38^{\circ}5$, demander un avis médical. La meilleure prévention consiste à respecter quelques précautions.

- Éviter la consommation de :
 - lait cru et fromages au lait cru, et retirer la croûte des fromages pasteurisés
 - poissons fumés, coquillages crus, surimi, tarama
 - charcuteries cuites (rillettes, pâté, foie gras produits en gelée...) ou privilégier les produits préemballés qui présentent moins de risques d'être contaminés.
 - graines germées crues
- bien cuire tous les aliments d'origine animale (viande, poissons, lardons...)
- laver les légumes crus et les herbes aromatiques
- réchauffer soigneusement les restes alimentaires et les plats cuisinés et les consommer immédiatement
- nettoyer et désinfecter le réfrigérateur une fois tous les 15 jours