

## **Escherichia Coli (E. coli)**

**Escherichia coli, communément appelée E. coli, désigne un grand groupe de bactéries qui se trouvent de façon naturelle dans les intestins des humains et des animaux.**

**La plupart des variétés de la bactérie E. coli ne présentent aucun danger; cependant certaines souches comme E. coli O157: H7 peut entrainer des maladies, causant de vives crampes d'estomac, de la diarrhée et des vomissements.**

### **1. Causes :**

**Les infections à E. coli sont généralement causées par :**

- **La consommation du bœuf insuffisamment cuit;**
- **des fruits et des légumes crus, y compris les germes;**
- **de l'eau non traitée;**
- **du lait (cru) et des produits laitiers (crus) non pasteurisés, y compris les fromages au lait cru;**
- **des jus/cidres de pommes non pasteurisés;**
- **un contact direct avec des animaux de ferme (y compris dans les zoos pour enfants).**

**Les aliments peuvent être contaminés par E. coli :**

- **au moment de l'abattage des animaux**
- **ou de la transformation de la viande, même si des précautions sont prises. (Lorsque la viande est hachée ou transformée, la bactérie peut se propager à toute la viande).**
- **peuvent également devenir contaminés s'ils sont manipulés par une personne qui est infectée par la bactérie E. coli, ou qui n'a pas de bonnes habitudes d'hygiène (contamination croisée).**

**Les fruits et les légumes crus peuvent aussi être contaminés par E. coli :**

- **dans les champs par du fumier mal composté,**
- **l'eau contaminée,**
- **les animaux sauvages**
- **et les travailleurs agricoles qui ont de mauvaises habitudes d'hygiène.**

**Les infections à E. coli peuvent aussi se transmettre facilement par le contact entre personnes.**

## **2. Symptômes :**

**Habituellement, les symptômes d'une infection à *E. coli* commencent dans les trois à quatre jours suivant l'exposition à la bactérie, mais la période d'incubation peut aller d'un jour à plus de dix jours.**

**Comme les autres maladies d'origine alimentaire, les symptômes sont principalement gastro-intestinaux.**

**Ils peuvent varier d'une personne à l'autre, mais les plus fréquents sont les suivants :**

- **vives crampes d'estomac;**
- **diarrhée (souvent aqueuse et peut devenir sanglante);**
- **vomissements;**
- **fièvre (généralement assez faible, moins de 38,5 °C/101 °F).**

## **3. Traitement :**

**Le diagnostic d'infection à *E. coli* peut être confirmé par une analyse des selles en laboratoire.**

**La maladie suit généralement son cours puis disparaît.**

**Le traitement pour les personnes infectées par la bactérie *E. coli* consiste :**

- **A boire beaucoup de liquides pour prévenir la déshydratation. (on utilise les solutions orales de réhydratation(SRO)).**
- **D'autres boissons sans caféine ni alcool peuvent également être administrés mais ne remplacent en aucun cas les pertes de nutriments et de minéraux**
- **Les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes vulnérables nécessitent un dépistage précoce de la DSH et sa correction dans les meilleurs délais possible pour éviter des complications.**

**Les antibiotiques ne sont pas utilisés pour traiter la maladie puisqu'ils peuvent augmenter le risque de présenter un syndrome hémolytique et urémique.**

## **4. Prévention**

**Une bonne hygiène et des habitudes de salubrité pour la préparation et la manipulation des aliments (essentiels pour prévenir la propagation de toutes les maladies d'origine alimentaire, y compris *E. coli*.)**

- a) **Se laver les mains est l'une des meilleures façons d'éviter la propagation des maladies d'origine alimentaire.**
- b) **Un aliment contaminé peut sembler normal par l'aspect et l'odeur. Il est important de bien cuire les aliments pour détruire les bactéries.**

**c) Les conseils suivants vous aideront à réduire les risques d'infection à *E. coli* ou de contracter une autre maladie d'origine alimentaire :**

- **Les bactéries peuvent proliférer dans la plage des températures dangereuses, soit entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F). Gardez les aliments froids au froid à 4 °C (40 °F) ou moins et gardez les aliments chauds au chaud à 60 °C (140 °F) ou plus.**
- **Placez (viande, volaille et fruits de mer crus) dans des contenants sur la tablette du bas du réfrigérateur.**
- **Séparez les aliments crus des autres aliments**
- **Lavez les fruits et les légumes soigneusement avant de les manger, nettoyez les comptoirs et les planches à découper et lavez-vous les mains régulièrement.**
- **Lisez l'étiquette de tous les aliments et suivez le mode de cuisson et de conservation qui y est indiqué. Vérifiez la date « meilleur avant », et si vous voyez un aliment dans un magasin dont la date est expirée, dites-le au responsable de service.**
- **Utilisez de l'eau tiède savonneuse pour nettoyer les couteaux, la planche à découper, les ustensiles, vous laver les mains et toutes les surfaces qui sont entrées en contact avec de la nourriture, surtout s'il s'agit de viande ou de poisson.**
- **Placez au réfrigérateur ou au congélateur les denrées périssables au plus tard deux heures après les avoir fait cuire.**
- **Faites congeler les restants de table ou consommez-les au plus tard quatre jours après cuisson. Faites toujours réchauffer les restants de table jusqu'à ce qu'ils soient fumants avant de les manger.**
- **Gardez votre réfrigérateur propre et maintenez-y la température à 4 °C ou 40 °F ou moins. Placez un thermomètre dans votre réfrigérateur pour être certain.**

**5. Rôle de la cuisson dans la destruction de la bactérie**

**Comme beaucoup d'autres bactéries nocives qui pourraient se trouver dans nos aliments, la bactérie *E. coli* est détruite lorsque les aliments sont cuits jusqu'à une certaine température interne.**

**Utilisez un thermomètre numérique pour vérifier la température interne des aliments et vous assurer qu'ils sont cuits adéquatement.**

**Assurez-vous que les aliments ont cuits jusqu'à ce que leur température interne soit sûre.**

| <b><i>Aliments</i></b>                                                                                                                                        | <b><i>Température</i></b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b><i>Bœuf, veau et agneau (morceaux et pièces entières) - mi-saignant</i></b>                                                                                | <b><i>63°C(145°F)</i></b> |
| <b><i>Bœuf, veau et agneau (morceaux et pièces entières) - à point</i></b>                                                                                    | <b><i>71°C(160°F)</i></b> |
| <b><i>Bœuf, veau et agneau (morceaux et pièces entières) - bien cuit</i></b>                                                                                  | <b><i>77°C(170°F)</i></b> |
| <b><i>Volaille (morceaux) - poulet, dinde, canard</i></b>                                                                                                     | <b><i>74°C(165°F)</i></b> |
| <b><i>Volaille (volaille entière) -poulet, dinde, canard</i></b>                                                                                              | <b><i>85°C(185°F)</i></b> |
| <b><i>Viande hachée et mélanges de viandes (p. ex. hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande, ragoûts) – bœuf, veau, agneau et porc</i></b> | <b><i>71°C(160°F)</i></b> |
| <b><i>Viande hachée et mélanges de viandes volaille</i></b>                                                                                                   | <b><i>74°C(165°F)</i></b> |
| <b><i>Plats à base d'œuf</i></b>                                                                                                                              | <b><i>74°C(165°F)</i></b> |
| <b><i>Autres (hot dogs, farces, restes)</i></b>                                                                                                               | <b><i>74°C(165°F)</i></b> |

