

## Informations sur les agents pathogènes chez l'homme – L'hygiène protège !

### Que sont les salmonelles ?

Les salmonelles sont des bactéries répandues dans le monde entier. La salmonellose est une infection alimentaire typique provoquant des diarrhées. Les agents pathogènes prolifèrent dans le système gastro-intestinal des animaux et de l'homme. En Allemagne également, on constate de temps à autre des épidémies.

### Comment les salmonelles se transmettent-elles ?

#### **Par la nourriture**

En règle générale, les salmonelles arrivent dans le système digestif de l'homme par les aliments. Elles peuvent proliférer rapidement dans des aliments non réfrigérés. Les bactéries peuvent également arriver dans les aliments suite à une mauvaise hygiène, par exemple par le biais de planches à découper ou de surfaces mal lavées.

#### **Aliments souvent contaminés par des salmonelles:**

- ▶ Les œufs crus ou insuffisamment chauffés
- ▶ Les plats et préparations à base d'œufs, en particulier s'ils contiennent des œufs crus, par exemple les crèmes, les salades ou la pâte à gâteau crue
- ▶ La viande crue, la viande hachée crue (tartare), les saucisses crues telles que la saucisse à tartiner ou le salami

**Important: les aliments d'origine végétale peuvent également contenir des salmonelles!**

#### **D'homme à homme**

Il est possible de se contaminer d'homme à homme, par contact direct, notamment en cas de mauvaise hygiène. Les bactéries du système digestif passent par d'infimes traces de selles des mains du malade aux mains saines. Les agents pathogènes sont transmis ensuite de la main à la bouche.

#### **Par un contact direct avec des animaux**

Il est très rare de se contaminer par contact direct avec des animaux. Toutefois, l'élevage d'animaux, en particulier de reptiles, peut favoriser la transmission de salmonelles. Dans ce cas, les nourrissons et les enfants en bas âge sont particulièrement à risque.

### Quels sont les symptômes de la maladie ?

Une diarrhée soudaine, des maux de tête et de ventre, une sensation de malaise générale voire des vomissements sont les symptômes classiques d'une infection aux salmonelles. Une légère fièvre est aussi fréquemment observée. Les symptômes durent en règle générale plusieurs jours et disparaissent d'eux-mêmes. Cependant, dans de rares cas, la maladie présente des complications telles qu'une septicémie, accompagnée parfois de fortes fièvres.

### Quand la maladie se déclare-t-elle et combien de temps est-elle contagieuse ?

La maladie se déclare 6 à 72 heures après contamination, le plus souvent entre 12 à 36 heures. Après disparition des symptômes, le risque de contamination diminue. Les adultes excrètent encore les bactéries pendant une durée maximale d'un mois. Chez les enfants en bas âge, les excréments peuvent durer plusieurs semaines ou mois.

### Qui est particulièrement vulnérable ?

Les nourrissons, les enfants en bas âge et les personnes âgées ou immunodépressives sont particulièrement vulnérables. La maladie peut leur provoquer une déshydratation particulièrement forte en raison de la diarrhée et des vomissements, ce qui augmente le risque de nouvelles complications.

## Que faire en cas de contamination ?

- ▶ En cas de forte diarrhée et de vomissements, il est important de boire beaucoup.
- ▶ La consommation de biscuits salés peut aider à compenser les déperditions de sel. Il peut être judicieux d'utiliser des solutions électrolytes disponibles en pharmacie.
- ▶ Veillez à une alimentation facile à digérer et à un apport en sel suffisant.
- ▶ Si vous êtes malade, évitez si possible de préparer des repas pour d'autres personnes.
- ▶ Pendant quatre semaines, veillez particulièrement à l'hygiène de vos mains : lavez-vous soigneusement les mains avec du savon liquide à chaque fois que vous êtes allé à la selle, après avoir changé des couches et avant de préparer à manger.
- ▶ Les personnes malades doivent, dans la mesure du possible, éviter les efforts au plus fort de la maladie.
- ▶ Les nourrissons, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes faibles ou âgées doivent consulter un médecin dès que possible.
- ▶ Les salmonelles sont soumises aux réglementations de la loi allemande sur la protection contre les infections. Les enfants de moins de 6 ans chez lesquels on a constaté des vomissements et/ou des diarrhées contagieuses ou susceptibles de l'être ne doivent pas fréquenter des institutions communautaires, telles que des écoles ou des crèches, pendant la maladie. Les parents doivent informer l'institution communautaire de la maladie de leur enfant. En règle générale, l'enfant peut y retourner 48 heures après la disparition des symptômes. Le service de santé publique compétent détermine la date exacte. Il est judicieux d'obtenir l'avis oral d'un médecin. Il n'est pas nécessaire de fournir un certificat médical écrit.
- ▶ Si votre métier vous amène à être en contact avec certains aliments au sens de l'article 42 de la loi allemande sur la protection contre les infections et que vous êtes atteint de salmonellose ou qu'il y a un soupçon en ce sens, vous ne devez pas aller travailler pendant un certain temps. Le service de santé publique compétent détermine la date exacte à laquelle vous pouvez à nouveau aller travailler.

## Comment puis-je me protéger ?

### *Une bonne hygiène dans la cuisine: manipulation correcte des aliments*

Les salmonelles prolifèrent surtout à des températures comprises entre 10 et 47 °C. Elles peuvent alors survivre plusieurs mois sur et dans les aliments. La congélation ne tue pas les agents pathogènes!

- ▶ Rangez toujours la viande crue, la charcuterie, la volaille, les poissons et fruits de mer, les œufs et crèmes, salades et mayonnaises contenant des œufs crus au réfrigérateur ou au congélateur dès que vous rentrez de courses. Veillez à transporter vos courses au frais, par exemple dans une glacière. La température du réfrigérateur ne doit pas dépasser 7 °C (5 °C de préférence).
- ▶ Nettoyez les plans de travail, les ustensiles de cuisine et vos mains entre chaque aliment différent si vous en préparez plusieurs. Utilisez différentes planches pour préparer la viande, les légumes et les salades.
- ▶ Pour bien éliminer les salmonelles, il faut dépasser une température de 70 °C (y compris à l'intérieur des plats) pendant au moins dix minutes lorsque vous préparez et réchauffez des plats.
- ▶ Lorsque vous réchauffez des aliments surgelés ou des plats au four à micro-ondes, veillez à prévoir une cuisson suffisamment longue.
- ▶ Mangez les plats chauds au maximum deux heures après les avoir (ré)chauffés.
- ▶ Consommez les aliments le jour même si vous ne pouvez pas respecter les conditions de conservation au frais recommandées (par exemple 2 °C pour la viande hachée).
- ▶ Préparez les produits instantanés juste avant de les manger.
- ▶ Jetez immédiatement l'eau de décongélation de la viande. Lavez tous les objets et surfaces ayant été en contact avec la viande, rincez à l'eau chaude et ensuite lavez-vous soigneusement les mains.
- ▶ Changez régulièrement les torchons et chiffons et lavez-les au moins à 60 °C en machine.

# SALMONELLES

## *Une bonne hygiène des mains*

Principe de base : lavez-vous régulièrement les mains ! Lavez-vous les mains soigneusement à l'eau chaude et au savon après chaque passage aux toilettes, avant de préparer un repas, après avoir préparé des produits crus d'origine animale, avant de manger et après tout contact avec des animaux, en particulier des reptiles.

## *Conseils pour les parents d'enfants en bas âge*

- ▶ Préparez les aliments pour les nourrissons avec de l'eau que vous aurez fait chauffer à au moins 70 °C et refroidir rapidement. Utilisez des produits frais dans la mesure du possible.
- ▶ Les reptiles sont déconseillés si vous avez des enfants en bas âge car ces animaux peuvent être porteurs de salmonelles même sans avoir l'air malades.

## Où puis-je m'informer ?

Le service de santé publique local se tient à votre disposition pour toute question. Les pathologies à diarrhée contagieuse étant soumises aux dispositions de la loi allemande sur la protection contre les infections, il possède des informations sur la situation actuelle et une grande expérience en la matière.

Vous trouverez des conseils utiles sur le site web de l'Institut fédéral allemand pour l'évaluation des risques, Bundesinstitut für Risikobewertung ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)) et de l'Office fédéral de la protection des consommateurs et de la sécurité alimentaire, Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)).

Vous trouverez d'autres informations (spécialisées) sur cette maladie sur le site web du Robert Koch-Institut ([www.rki.de/salmonellen](http://www.rki.de/salmonellen)). Vous trouverez des informations sur la protection contre les infections sur le site du Centre fédéral d'éducation pour la santé, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

### Éditeur :

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Cologne.  
Tous droits réservés.

Réalisé en collaboration avec le Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. et en accord avec le Robert Koch-Institut.

Cette information publique peut être téléchargée gratuitement sur le site [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).