



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

### Qu'est-ce qu'un campylobacter ?

Le campylobacter est une bactérie qui déclenche des diarrhées contagieuses. En Europe, on les rencontre surtout à la saison chaude. Les bactéries colonisent le tube digestif des animaux, ces derniers n'étant généralement pas malades. Les campylobacter sont les principales sources de gastro-entérites en Allemagne.

### Comment les campylobacter se transmettent-ils ?

#### Par la nourriture

La principale source de contamination du campylobacter est l'ingestion d'aliments contaminés. La transmission se fait généralement par la viande de volaille. Contrairement aux salmonelles, les campylobacter ne prolifèrent pas dans les aliments. En revanche, elles peuvent survivre un certain temps dans l'environnement. Une mauvaise hygiène dans la cuisine peut également conduire à une contamination, par exemple par le biais de planches à découper mal lavées après avoir découpé de la viande crue.

#### Aliments souvent contaminés par le campylobacter :

- ▶ La volaille et les produits à base de volaille qui n'ont pas été cuits à une température assez élevée
- ▶ Le lait cru et les produits au lait cru
- ▶ La viande hachée mal cuite
- ▶ La charcuterie crue fraîche (salami, etc.)
- ▶ L'eau potable souillée (source, fontaine)

#### D'homme à homme

Il est possible de se contaminer d'homme à homme, notamment par contact direct. Les agents pathogènes contenus dans les infimes traces de selles d'une personne contaminée passeront des mains sales à la bouche.

#### Par un contact direct avec l'animal

Les propriétaires d'animaux peuvent se contaminer avec leur animal domestique. La transmission se fait en général par les selles de l'animal.

#### Par une eau souillée

Il peut arriver que des lacs soient contaminés par des campylobacter. Il peut donc arriver, rarement cependant, de se contaminer par des eaux souillées, lorsque l'on avale de l'eau lors d'une baignade.

### Quels sont les symptômes de la maladie ?

La maladie se déclare en général avec de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, puis de violentes douleurs et crampes au ventre, des nausées et des diarrhées. Les diarrhées peuvent être très molles, liquides voire saignantes. En règle générale une infection à campylobacter dure une semaine. Normalement, elle ne présente pas de complications et les symptômes disparaissent d'eux-mêmes. De nombreuses infections à campylobacter passent cependant inaperçues.

Dans certains cas exceptionnels, le patient peut présenter des *complications* sous forme d'inflammations articulaires rhumatismales ou bien d'une méningite, dans de très rares cas, des maladies neurologiques telles que le syndrome de Guillain Barré, caractérisé par une paralysie.

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

La période d'incubation, entre la contamination et l'apparition des symptômes, peut durer de 2 à 5 jours, voire plus rarement de 1 à 10 jours. Les patients sont contagieux tant que leurs selles contiennent des agents pathogènes. En moyenne, cela dure 2 à 4 semaines. Le malade peut donc éliminer les bactéries après disparition des symptômes. Les personnes souffrant d'une déficience immunitaire peuvent être contagieuses encore plus longtemps.

### Qui est particulièrement vulnérable ?

Les personnes particulièrement exposées sont les jeunes enfants. Les jeunes de 20 à 29 ans sont également souvent concernés. En règle générale, les nouveau-nés, les petits enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant d'une déficience immunitaire sont particulièrement vulnérables.

### Que faire en cas de contamination ?

- ▶ Tant que les symptômes persistent, restez à la maison et reposez-vous.
- ▶ En cas de maladie, veillez à une hygiène soignée des mains. Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon après chaque passage aux toilettes !
- ▶ En cas de forte diarrhée et de vomissements, il est particulièrement important de veiller à un apport compensatoire en eau et en sels minéraux. Il est donc nécessaire de boire beaucoup.
- ▶ Veillez à une alimentation légère et à un apport en sels minéraux. Pour compenser les pertes minérales, le patient prendra des solutions électrolytes qu'il trouvera en pharmacie.



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

### Que faire en cas de contamination ?

- ▶ Les enfants en bas âge et les personnes âgées sont particulièrement sensibles à la déshydratation. Demandez conseil à votre médecin, notamment si la diarrhée dure plus de 2 à 3 jours. Le cas échéant, il vous prescrira des antibiotiques pour combattre les campylobacter.
- ▶ Les personnes malades ne doivent pas préparer de repas pour d'autres personnes.
- ▶ Si vous travaillez dans un milieu où vous êtes en contact avec des aliments et que vous souffrez d'une diarrhée ou de vomissements contagieux, vous ne devez pas aller travailler.
- ▶ Les enfants de moins de 6 ans chez lesquels on constate des vomissements ou une diarrhée contagieuse ou susceptibles d'être contagieux ne doivent pas aller à l'école ou à la crèche pendant la maladie. Les parents doivent informer l'école ou la crèche de la maladie de leur enfant. En règle générale, le patient pourra retourner à l'école ou à la crèche 2 jours après disparition des symptômes. L'administration de santé responsable décidera du moment opportun. Il n'est pas nécessaire de fournir un certificat médical écrit.

### Comment me protéger ?

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

Les campylobacter sont particulièrement sensibles. Elles ne peuvent pas se reproduire dans les aliments. En revanche, les germes peuvent survivre plusieurs mois dans les produits surgelés, ce qui rend ces produits contagieux même après décongélation.

- ▶ Il est donc important de cuire complètement la viande, notamment la volaille. Il ne suffit pas de faire revenir la viande pour tuer les agents pathogènes.
- ▶ Jetez immédiatement l'eau de décongélation de la volaille et d'autres viandes surgelées. 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.
- ▶ Ne lavez pas la viande de volaille avant la cuisson. Cela permet d'éviter la propagation des agents pathogènes par éclaboussures dans la cuisine.
- ▶ N'utilisez pas les mêmes ustensiles pour les aliments crus ou cuits et nettoyez les surfaces et les ustensiles après chaque utilisation à l'eau chaude et au produit vaisselle et séchez-les bien.
- ▶ Changez régulièrement les torchons et chiffons et lavez-les au moins à 60°C.
- ▶ Changez régulièrement les brosses et les éponges.
- ▶ Les nourrissons, jeunes enfants, séniors et les personnes aux défenses immunitaires affaiblies doivent éviter les aliments tels que le lait cru ou les viandes qui ne sont pas suffisamment cuites.
- ▶ Faites cuire le lait cru provenant directement du producteur. Privilégiez le lait pasteurisé.

#### *Une bonne hygiène des mains*

Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon, après chaque passage aux toilettes, avant de préparer des aliments et avant de passer à table ! Respectez également une hygiène soignée des mains avant la préparation de repas et après tout contact avec des aliments crus, notamment avec de la volaille crue. Séchez-vous les mains avec une serviette propre.

### Où puis-je m'informer ?

L'administration de santé locale se tient à votre disposition pour toute question. Les pathologies à diarrhée contagieuses étant soumises aux dispositions de la loi sur la protection contre les infections, elle vous fournira des informations sur la situation actuelle et vous fera profiter de sa 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)) 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 des informations sur cette maladie sur le site web de l'Institut Robert Koch ([www.rki.de/campylobacter](http://www.rki.de/campylobacter)). Vous trouverez des informations sur la protection contre les infections sur la page du Centre fédéral pour l'éducation à la santé, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

#### Éditeur :

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Cologne.  
Tous droits réservés.

Rédigé en collaboration avec le Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. (fédération allemande des médecins de la santé publique) et avec l'approbation de l'Institut Robert Koch.

Ces informations publiques peuvent être consultées et téléchargées gratuitement sur le site web [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

