

## 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. Une infection aux salmonelles est une maladie typique des aliments, 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 autres 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 partiellement cuits et les produits à base d'œufs tels que la mayonnaise, les crèmes ou les salades à base d'œufs et les pâtes à gâteau.
- ▶ Les crèmes glacées
- ▶ La viande crue, viande hachée crue (tartare)
- ▶ Les saucisses crues telles que saucisses à tartiner, salami

#### *Les végétaux 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 vers la bouche.

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

Il est très rare de se contaminer par contact direct avec nos animaux. Les reptiles, tels que les serpents, les tortues ou les dragons barbus (une sorte de lézard), sont en revanche souvent porteurs de salmonelles. En règle générale, les propriétaires de ces animaux se contaminent par contact direct avec les excréments. Les surfaces sur lesquelles se trouvent les excréments sont source de contamination.

### 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. Le patient peut avoir une légère fièvre. Les symptômes durent en règle générale plusieurs jours et disparaissent d'eux-mêmes. Il arrive, très rarement cependant, que la maladie présente des complications telles qu'une septicémie.

### 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 diarrhées et des maux de ventre, le patient adulte peut être contagieux pendant encore 1 mois. Chez l'enfant et les personnes âgées, les excréments peuvent durer plusieurs semaines, voire, dans le pire des cas, jusqu'à 6 mois ou plus.

### Qui est particulièrement vulnérable ?

Les nouveau-nés, les enfants en bas âge, les personnes âgées et les personnes immunodépressives sont également particulièrement vulnérables. Chez ces patients, la maladie peut être particulièrement longue et compliquée. La diarrhée et les vomissements déshydratent le malade. Les nouveau-nés, les personnes âgées et malades y sont particulièrement sensibles. Ces pertes peuvent provoquer des malaises ou une insuffisance rénale, et dans certains cas, extrêmement rares, peuvent provoquer la mort.

### Que faire en cas de contamination ?

- ▶ En cas de forte diarrhée et de vomissements, le patient doit boire beaucoup.
- ▶ Pour compenser les pertes minérales, le patient prendra des solutions électrolytes qu'il trouvera en pharmacie.
- ▶ Veillez à une alimentation légère et à un apport en sels minéraux.
- ▶ Si vous êtes malade, ne préparez pas les repas pour votre entourage.
- ▶ Les patients doivent éviter tout effort au plus fort de la maladie.
- ▶ Les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes faibles ou âgées doivent consulter un médecin, surtout si la diarrhée ou les vomissements durent plus de deux à trois jours et sont accompagnés de fièvre.
- ▶ Les maladies causées par des salmonelles sont soumises aux réglementations de la loi sur la protection contre les infections. 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.

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

### Que faire en cas de contamination ?

- ▶ 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.

### Comment me protéger ?

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

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

- ▶ Rangez la viande crue, la charcuterie, la volaille, les produits de la mer, les œufs, les crèmes, salades et mayonnaises contenant des œufs crus, les glaces au réfrigérateur ou au congélateur, immédiatement en rentrant des courses. Veillez à transporter vos courses au frais, dans une glacière. La température du réfrigérateur doit être inférieure à 7°C.
- ▶ Ne recongelez jamais une glace contenant des œufs crus après l'avoir dégelée.
- ▶ Utilisez différentes planches pour préparer la viande ou les légumes et les salades.
- ▶ Pour bien éliminer toutes les salmonelles, vous devez cuire les aliments à 70°C pendant au moins 10 minutes. L'intérieur des aliments doit toujours être à au moins 70°C.
- ▶ Lorsque vous réchauffez les aliments surgelés ou des plats au four à micro-ondes, veillez à prévoir une cuisson suffisamment longue.
- ▶ Mangez les plats chauds au maximum 2 heures après les avoir réchauffés.
- ▶ Utilisez la viande hachée le jour-même.
- ▶ 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 les mains.
- ▶ Changez régulièrement les torchons et chiffons et lavez-les au moins à 60°C.

#### *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 travaillé des produits animaux crus et avant de manger, après un contact avec des animaux, notamment les reptiles. Séchez-vous ensuite soigneusement les mains avec une serviette propre.

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

- ▶ Préparez les aliments pour les bébés avec de l'eau que vous aurez fait chauffer au préalable à au moins 70°C. Laissez le biberon refroidir rapidement et vérifiez la température pour ne pas ébouillanter votre bébé. Utilisez des produits frais.
- ▶ Les reptiles sont déconseillés si vous avez des enfants en bas âge, même si les enfants ne sont pas en contact direct avec les animaux.

### Où puis-je m'informer ?

L'administration de santé locale se tient à votre disposition pour toute question. Les pathologies à diarrhée contagieuse 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/salmonellen](http://www.rki.de/salmonellen)). 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).