



## La bactérie E. coli

### Qu'est-ce que l'E. coli?

L'Escherichia coli (E. coli) est une bactérie qui vit dans les intestins des humains ainsi que des animaux, comme les vaches, les porcs et les ovins. Certaines souches d'E. coli sont inoffensives, mais d'autres peuvent rendre les gens malades, causant de la diarrhée, des infections urinaires et même l'insuffisance rénale terminale.

### Comment l'E. coli peut-il nuire à mes reins?

La bactérie E. coli produit une toxine qui peut endommager les globules rouges, les reins et d'autres organes et elle provoque parfois une complication grave, le syndrome hémolytique et urémique (SHU), mieux connue sous le nom de *maladie du hamburger*. Le SHU peut provoquer l'insuffisance rénale terminale ; c'est d'ailleurs la cause la plus fréquente de l'insuffisance rénale terminale chez les enfants en Amérique du Nord.

### Quels sont les signes et symptômes d'une infection à E. coli?

- Diarrhée (souvent accompagnée de sang et pouvant être de très courte durée)
- Vomissements
- Vives crampes d'estomac ou sensibilité abdominale à la palpation
- Possibilité de fièvre (généralement faible – moins de 38 °C [101 °F])
- Les symptômes peuvent durer de 5 à 7 jours et apparaître de 3 à 4 jours après une exposition à la bactérie.
- Les symptômes peuvent être légers, mais ils peuvent aussi être graves et mettre la vie en danger.
- Il faut surveiller de très près chez les enfants les signes du syndrome hémolytique et urémique (SHU) à la suite d'une infection à E. coli. Les symptômes du SHU sont une extrême irritabilité, la fatigue, la pâleur et une diminution du débit urinaire.

### Syndrome hémolytique et urémique (SHU) / maladie du hamburger

- Le SHU est le plus courant chez les enfants de 5 à 10 ans.
- 80 % des enfants aux prises avec le SHU auront besoin de multiples transfusions sanguines.
- 50 % des personnes aux prises avec le SHU auront besoin de dialyse pendant les stades aigus de la maladie.
- De 3 à 5 % des personnes aux prises avec le SHU mourront.
- De 5 à 10 % présenteront, à des degrés divers, des lésions permanentes aux reins ou des dommages neurologiques.

## **Comment peut-on contracter une infection à E. coli?**

### **1. Eau contaminée**

L'eau non traitée ou de surface (cours d'eau, comme un ruisseau, ou eau d'irrigation) peut être contaminée par l'E. coli. Boire cette eau ou l'utiliser pour faire la cuisine peut causer une infection à E. coli.

### **2. Aliments contaminés**

Les aliments les plus souvent contaminés par une souche nocive d'E. coli sont le bœuf, le porc, l'agneau et la volaille crus, insuffisamment cuits ou hachés. Les fruits et les légumes non lavés, comme la laitue ou des pommes tombées d'un arbre, peuvent être contaminés par la bactérie E. coli se trouvant dans un sol infecté par du fumier ou dans de l'eau d'irrigation.

### **3. Transmission de l'E. coli de la main à la bouche**

Un important facteur de risque est la propagation de l'infection d'une personne à l'autre dans les familles, les garderies, les institutions et dans les endroits où il y a une flambée de cas de diarrhée due à l'E. coli. Le recours à des mesures d'hygiène et à des méthodes de préparation des aliments appropriées peut aider à arrêter la propagation de la bactérie E. coli.

## **MÉTHODES INADÉQUATES DE PRÉPARATION DES ALIMENTS**

La contamination croisée et la propagation de l'E. coli ont lieu quand des aliments crus contaminent des aliments cuits ou prêts à manger ; par exemple, quand on utilise la même assiette pour de la viande crue, puis pour de la viande cuite, ou encore quand on utilise le même linge pour essuyer le sang qui s'échappe d'une viande crue, puis un comptoir, une table ou les mains et le visage d'un enfant.

## **MANQUE D'HYGIÈNE**

Une personne peut ne pas se laver les mains soigneusement après être allée aux toilettes (ou être entrée en contact avec des selles contaminées par l'E. coli). Elle peut ensuite toucher d'autres personnes ou des surfaces, des jouets, des aliments, etc. Si quelqu'un d'autre entre en contact avec la bactérie ainsi transférée et qu'elle porte la main à sa bouche, elle peut devenir infectée.

## **Prévention des infections à *E. coli* – Mesures de précaution**

Vous pouvez aider à vous protéger, vous et votre famille, contre une infection à *E. coli* en mettant en pratique les conseils suivants :

1. Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de l'eau, faites-la TOUJOURS bouillir pendant 5 minutes afin de détruire les bactéries, les virus et les parasites.
2. Évitez de consommer du lait, des jus et du cidre non pasteurisés.
3. Lavez TOUJOURS tous les fruits et légumes, Y COMPRIS ceux que vous pelez et coupez (comme les oranges et les concombres).
4. Quand vous achetez de la viande, assurez-vous que l'emballage est bien étanche et que les enfants ne touchent pas aux emballages de viande.
5. Réfrigérez la viande le plus rapidement possible après l'avoir achetée. Congelez toute viande que vous n'utiliserez pas dans les 48 heures.
6. SÉPAREZ les aliments pour éviter la contamination croisée. Rangez la viande/la volaille/les poissons et fruits de mer dans le bas du réfrigérateur pour éviter que leur jus ne s'égoutte sur d'autres aliments.
7. Faites TOUJOURS décongeler la viande dans le four à micro-ondes ou jusqu'au lendemain dans le frigo – JAMAIS sur un comptoir, dans l'évier ou à la température de la pièce.
8. Utilisez des planches à découper différentes pour la viande /le poulet/les poissons et fruits de mer crus. Ne mettez pas une viande cuite sur l'assiette où a été déposée de la viande crue.
9. Faites cuire à point la viande hachée, le poulet et le porc. Utilisez un thermomètre numérique à lecture directe pour vous assurer que la température interne est de 71 °C (160 °F). Le jus qui coule doit être transparent.
10. Immédiatement après avoir préparé de la viande, lavez-vous les mains soigneusement pour éviter la propagation des bactéries de la viande à d'autres aliments.
11. Utilisez TOUJOURS de l'eau chaude et savonneuse ou une solution à base d'eau de Javel diluée (1 c. à thé/5 mL d'eau de Javel, 3 tasses /750 mL d'eau) pour laver les ustensiles et planches à découper utilisés pour manipuler de la viande crue.
12. Changez les éponges, les linges à vaisselle, les tabliers et les serviettes souvent.
13. Conservez les aliments chauds au chaud à 60 °C (140 °F) ou plus et les aliments froids au froid à 4 °C (40 °F) ou moins.
14. Lavez-vous TOUJOURS les mains à l'eau chaude savonneuse après être allé aux toilettes, après avoir changé une couche, avant de commencer à préparer à manger et après avoir été dans une ferme ou un parc animalier.