



## Infection par *E. coli* *E. coli* Infection

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

L'infection par *E. coli* est un type d'intoxication alimentaire causée par une bactérie appelée *Escherichia coli*. Elle s'attaque au tube digestif et, dans les cas graves, aux reins. Il existe plusieurs souches d'*E. coli*. La plupart sont sans danger.

*E. coli* sert aussi d'indicateur de la qualité de l'eau et des aliments. Sa présence peut nous dire s'il y a une contamination fécale de l'eau ou des aliments.

La souche d'*E. coli* qui rend le plus souvent les gens malades est *E. coli* O157:H7. Pour la simplicité, nous utiliserons seulement *E. coli* dans cette fiche.

### Quels sont les symptômes?

Les symptômes d'une infection par *E. coli* comprennent, entre autres :

- une diarrhée liquide qui peut devenir sanglante dans les cas graves;
- des vomissements;
- des crampes d'estomac;
- une fièvre légère.

Les symptômes peuvent se déclarer de 2 à 10 jours après avoir mangé des aliments contaminés par *E. coli*. Habituellement, les symptômes se manifestent après 3 ou 4 jours et durent entre 5 et 10 jours.

Dans de rares cas, *E. coli* peut causer une maladie grave et parfois mortelle appelée syndrome hémolytique et urémique (SHU). Cette maladie peut causer une insuffisance rénale, de l'anémie et une hémorragie interne. Elle peut être particulièrement dangereuse pour les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes dont le système immunitaire est affaibli et les femmes enceintes.

### D'où cette maladie vient-elle?

*E. coli* peut se trouver dans l'estomac et les excréments de nombreux animaux en bonne santé, particulièrement le bétail, les chèvres, les moutons, les chevreuils et les wapitis.

Pendant le processus de coupe en boucherie, *E. coli* se retrouve parfois sur la surface de la viande. Sur les morceaux de viande entiers, comme des steaks ou des rôtis, *E. coli* se trouve en général seulement sur la surface, ce qui facilite son élimination par la cuisson.

Lorsque la viande est hachée ou mécaniquement attendrie, la bactérie en surface peut se retrouver mélangée à la viande. C'est pourquoi ces types de viandes présentent plus de risques de causer la maladie que la viande en morceaux entiers. On peut éliminer *E. coli* en faisant cuire la viande à fond. L'infection peut se produire quand les gens mangent des hamburgers ou de la viande hachée qui n'ont pas été assez cuits.

On retrouve parfois *E. coli* dans d'autres aliments, comme les fruits et les légumes, de même que le lait, les jus et les cidres non pasteurisés, et l'eau non traitée.

Boire de l'eau potable contaminée peut aussi causer des infections, de même que nager dans des plans d'eau de loisir où des pâturages à bétail se drainent.

### Comment puis-je éviter de tomber malade?

Pour réduire le risque d'une infection par *E. coli* :

- Réfrigérez ou congelez la viande dès que possible après l'avoir achetée.
- Avant de la faire cuire, décongelez toujours entièrement la viande au réfrigérateur. Assurez-vous qu'elle est bien emballée et à l'écart des autres aliments. N'essayez pas de cuire de la viande congelée ou partiellement congelée.
- Lavez-vous les mains à fond avant de préparer de la nourriture, après avoir manipulé de la viande crue et après avoir utilisé la toilette. *E. coli* peut aussi se transmettre à d'autres personnes par les selles infectées.
- Lavez et désinfectez toujours tous les ustensiles, les planches à découper et les comptoirs qui sont entrés en contact avec de la viande crue, pour empêcher *E. coli* de contaminer d'autres aliments. Vous pouvez préparer une solution désinfectante

- efficace en mélangeant 5 ml (1 cuillère à thé) d'eau de Javel par litre d'eau (4 ¼ tasses).
- Cuisez bien l'extérieur de tous les morceaux de viande comme des steaks, des rôtis ou des côtelettes, en les faisant griller ou en les cuisant rapidement à feu vif, pour éliminer *E. coli* sur la surface.
  - Faites cuire le bœuf haché, comme les hamburgers et les pains de viande, ainsi que les rôtis roulés (roulades de bœuf), jusqu'à ce que le centre indique une température de 71 °C (160 °F) ou plus et la maintienne pendant au moins 15 secondes. Mesurez la température interne avec un thermomètre à viande de bonne qualité.
  - Ne remplacez jamais de la viande cuite sur une surface non nettoyée qui a servi à manipuler de la viande crue. Les jus de viande crue peuvent être contaminés par la bactérie *E. coli* et ensuite contaminer la viande cuite.
  - N'utilisez pas de marinade de la viande comme sauce pour la viande cuite.
  - Servez les viandes cuites immédiatement ou gardez-les au chaud, à au moins 60 °C (140 °F) ou plus, jusqu'à ce que vous soyez prêt à les servir.
  - Avant de les manger crus, lavez tous les fruits et les légumes à l'eau courante froide, même si vous les pelez ou les coupez. Sur les fruits et les légumes à écorce, comme le cantaloup, utilisez une brosse.
  - Évitez de boire du lait, des jus et des cidres non pasteurisés.
  - Ne buvez pas d'eau de surface non traitée qui provient d'une source, d'un cours d'eau, d'une rivière, d'un lac, d'un étang ou d'un puits peu profond. Présumez qu'elle est contaminée par des excréments d'animaux.
  - Évitez de nager dans un plan d'eau qui pourrait drainer des pâturages.

En C.-B., l'eau est analysée régulièrement pour détecter la contamination d'*E. coli* générique (et non pas la souche O157:H7).

### Y a-t-il un traitement contre la maladie?

Toute personne qui a la diarrhée ou une diarrhée sanglante pendant plus de quelques jours devrait consulter un fournisseur de soins de santé.

Il est important de boire beaucoup de liquides clairs, pour remplacer les fluides perdus et prévenir la déshydratation. Ne prenez pas de médicaments contre la diarrhée avant d'avoir d'abord consulté votre fournisseur de soins de santé.

Les cas graves peuvent nécessiter l'hospitalisation, des transfusions sanguines et des séances de dialyse.

## Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

[N° 03 Le lait pasteurisé et le lait cru](#)

[N° 22 Mise en conserve domestique - Comment éviter le botulisme](#)

[N° 59a Salubrité des aliments - Assurez la salubrité des aliments en dix étapes faciles](#)

[N° 59b Salubrité des aliments - Fruits et légumes frais](#)

[N° 59c Salubrité des aliments - Instructions sur les étiquettes d'ingrédients](#)

[N° 59d Salubrité des aliments - Salubrité dans les garderies](#)

[N° 72 - Les jus de fruits et cidres non pasteurisés : un danger potentiel pour la santé](#)

[N° 76 Aliments à éviter pour les personnes à risque de maladies d'origine alimentaire](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY