**Escherichia coli**

L’Escherichia coli est une bactérie normalement présente parmi la microflore digestive de l'homme et de nombreux animaux à sang chaud. Cette **microflore** nous aide, entre autre, à digérer les aliments que nous ingérons. La plupart des **souches** d’E. Coli sont sans danger.

**Chez l’Homme, quels sont les signes cliniques de l’atteinte par une souche E. coli entérohémorragique ?**

* **Diarrhée**, le plus souvent **hémorragique** (avec du sang), **douleurs abdominales** et parfois des **vomissements**.
* Peut se compliquer notamment par une **insuffisance rénale**.
* Dans les cas les plus graves **des lésions du système nerveux central** peuvent survenir.

**Comment l’Homme se contamine-t-il avec une souche E. coli entérohémorragique (EHEC) ?**



* Par **ingestion d’aliments** contaminés consommés crus ou peu cuits : viande (en particulier hachée), lait ou produits laitiers non pasteurisés, jus de pomme non pasteurisé, légumes crus (salades et graines germées), eau de **boisson contaminée** ;
* En portant ses **mains souillées** à la bouche, après contact avec des **animaux porteurs et/ou leurs déjections** (bovins, ovins en particulier) ;
* **Par contact** avec une personne malade qui excrète la bactérie dans ses selles ;
* Par **ingestion d’eau de baignade contaminée**.

**Quelles sont les populations les plus sensibles ?**

* Les enfants de moins de 5 ans (et par mesure de précaution jusqu’à 15 ans);
* Les personnes âgées de plus de 65 ans.

**Que faire en cas de diarrhée hémorragique ?**

Contacter immédiatement son médecin ou se rendre au service des urgences de l’hôpital le plus proche.

**Comment se protéger d’E. coli ?**

Afin d’éviter une infection à **E. coli Entéro hémorragiques** (EHEC), il est conseillé, en tant que consommateur, de suivre quelques règles préventives d’hygiène.

**La conservation des produits alimentaires**

Ne pas laisser les produits réfrigérés et surgelés exposés à température ambiante :

* les transporter dans de bonnes conditions (exemple : sac isotherme) le plus vite possible entre le lieu d’achat et le domicile ;
* les placer le plus rapidement possible soit dans la partie froide du réfrigérateur (consulter la notice du réfrigérateur), si possible, entre 0°C et + 4°C, soit au congélateur à - 18°C ;
* Maintenir les viandes dans leur conditionnement d’origine spécialement prévu à cet effet (barquette ou papier boucher) ;
* Toujours bien séparer la viande réfrigérée des autres produits dans le réfrigérateur.

**L'hygiène dans préparation des aliments**

Rappel sur les bonnes pratiques d'hygiène en cuisine (pour éviter les contaminations croisées notamment) :

* Laver soigneusement ses mains avant de préparer le repas et après avoir manipulé les denrées crus ;
* Nettoyer la surface de travail et les équipements et ustensiles de cuisine en contact avec des aliments,   
  (planches à découper notamment (à réaliser entre chaque type d’aliments manipulés) ;
* Ne pas remettre de la viande cuite dans un plat ayant contenu de la viande crue sans avoir lavé le plat (notamment lors des barbecues) ;
* Protéger la viande cuite avec un film alimentaire avant de le mettre au réfrigérateur ;
* Laver le linge de cuisine au moins à 60°C.

**La préparation des viandes**

**Rappel :** pour une pièce de viande non hachée, les bactéries seront présentes uniquement en surface, alors que dans le cas de la viande hachée, les bactéries seront susceptibles d'être présentes en profondeur.

**Viande non hachée (réfrigérée ou surgelée) :**Les bactéries présentes uniquement en surface seront détruites à la cuisson par un passage, même rapide, à la poêle ;

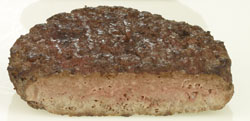
**Viande hachée : Steak haché surgelé :**Avec décongélation, celle-ci peut se faire de 2 façons :

* **Dans la partie la plus froide du réfrigérateur** (entre 0°C et + 4°C si possible), dans son conditionnement protecteur d’origine : le steak doit alors être consommé dans la journée ;
* **Dans un four micro-ondes :** la cuisson doit suivre immédiatement ;

La décongélation ne doit jamais être faite à température ambiante

**Sans décongélation :**

* Cuisson directement après sa sortie du congélateur.

**Steak haché réfrigéré** : Dans le cas d’un steak haché acheté chez le boucher, la consommation doit se faire le jour de l’achat.

Qu’elle soit réfrigérée ou surgelée, il est impératif, pour les populations à risque, de cuire sa viande hachée à une température à cœur supérieure à 70°C, ce qui correspond à un cœur de steak haché bien cuit, donc de couleur gris-brun et en aucun cas rouge ou rosé.

**La préparation des végétaux et des produits laitiers**

Les végétaux consommés crus doivent être soigneusement lavés et épluchés si possible, avant leur préparation et consommation.

Le lait cru et les fromages au lait cru ne doivent **pas** être consommés par les enfants de moins de 3 ans.

[](https://www.la-viande.fr/cuisine-achat/cuisiner-viande/cuisiner-boeuf/cuisson-conservation-steak-hache)

**Cuisson et conservation du steak haché**

Le steak haché est composé à 100 % de muscle de bœuf. Il est très apprécié des Français, 83 % en ont une image positive en raison de sa praticité, son prix, son goût et ses qualités nutritionnelles (riche en protéines, source de fer et de vitamines du groupe B). Voici quelques conseils à suivre pour bien le consommer.