

La bactérie E. Coli



L'infection par la bactérie **Escherichia coli** entérohémorragique continue à se répandre avec plus de 4.000 cas répertoriés. Elle aurait fait une cinquantaine de morts en Europe et semble avoir déjà traversé l'Atlantique, trois cas ayant été rapportés aux États-Unis.

Selon les dernières analyses, il s'agit d'une souche virulente et inconnue.

La bactérie Escherichia coli entéro-hémorragique :

Les bactéries Escherichia coli (E.coli) sont souvent présentes à l'état naturel dans l'intestin des humains et des animaux. La plupart des variétés de la bactérie d'E.coli sont inoffensives, mais la souche entérohémorragique (EHEC) provoque une maladie intestinale grave.

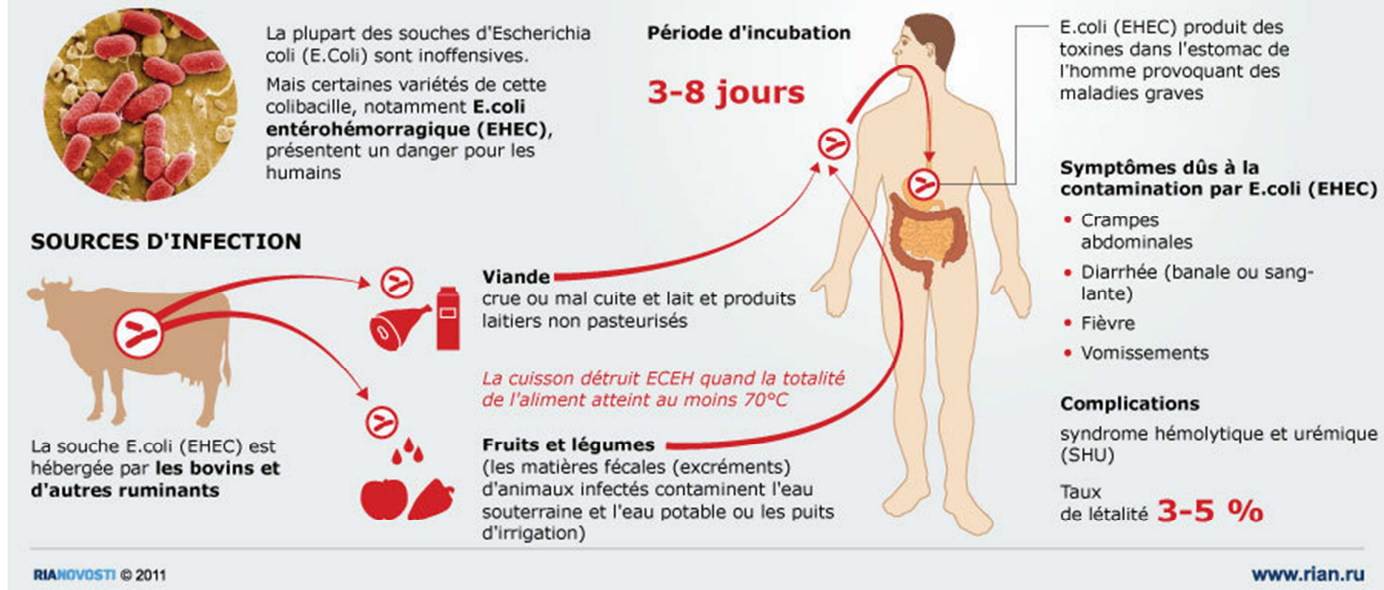
Cette bactérie fait partie des Escherichia coli producteurs de toxines, qui sont des bactéries surtout présentes dans le tube digestif des bovins. Ces toxines provoquent des infections qui peuvent entraîner des complications graves : colites hémorragiques et surtout le syndrome hémolytique et urémique pouvant conduire à l'insuffisance rénale chronique ou aiguë.

Son origine est encore incertaine, les végétaux d'origine espagnole, comme le concombre, ayant été innocentés.

D'après l'enquête de traçabilité menée par l'Agence européenne de sécurité des aliments et le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies, un même lot de graines contaminées venu d'Egypte en 2009 ou 2010 pourrait être à la source des épidémies à E.coli observées en Allemagne, en mai, et à Bordeaux.

La Commission européenne vient d'en interdire l'importation et la commercialisation.

Bactérie Escherichia coli entérohémorragique (EHEC)



Source :Alter info : juin 2011

Les symptômes :

Les symptômes typiques sont :

Des crampes abdominales sévères, l'apparition soudaine d'une diarrhée aqueuse, souvent sanglante, parfois des vomissements et une fièvre peu élevée.

Des complications graves comme la colite hémorragique, le syndrome hémolytique et urémique peuvent survenir.

La période d'incubation, avant l'apparition des symptômes, varie de 1 à 8 jours, le plus souvent entre de 3 et 5 jours.

Risques de contamination :

Les bactéries peuvent être d'origines diverses :

- Viande bovine crue (steak tartare) ou mal cuite
- Fruits et légumes crus, mal lavés
- Graines germées sauf marque française comme Vitalfa
- Eau contaminée
- Jus de pomme non pasteurisé
- Laitages non pasteurisés
- Contact avec des bovins
- Contact de personne à personne, par des mains mal lavées

Prévention :

- Bien cuire la viande et surtout la viande de bœuf hachée,
- Choisir des fromages à pâte pressée cuite (type Emmental, Comté, etc.), les fromages fondus à tartiner et les fromages au lait pasteurisé,
- Laver fruits et légumes avant de les consommer,
- Cuire les graines germées sauf celle d'origine française Vitalfa
- Emballer et séparer les aliments crus et les aliments prêts à être consommés,
- Consommer rapidement les restes alimentaires et les plats cuisinés ;
- Laver au préalable les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec des aliments crus,
- Bien nettoyer le plan de travail avant de s'en resservir,
- Laver ses mains avant de manger et en sortant des toilettes,
- En cas de diarrhée, quelle qu'en soit la cause, éviter de se baigner dans des lieux de baignades publics et de préparer des repas,
- Ne pas boire de l'eau non traitée (eau de puits, torrents, etc.) et éviter d'en avaler lors de baignades
- Prendre des comprimés de vitamine C
- Prendre des probiotiques, bifidobactéries et lactobacilles

(Sources : LaNutrition.fr)



Les graines germées :

Lentilles, luzerne, soja, trèfle rouge, blé, radis, fenouil grec et autres pousses sont devenues très populaires ces dernières années.

Riches en vitamines, et enzymes ainsi qu'en minéraux (calcium, magnésium, phosphore, potassium, zinc et fer), elles sont largement consommées par les végétariens et les sportifs, et, depuis quelques années, par le grand public, de plus en plus friand de l'alimentation Bio.

Les bactéries se développent aisément sur les jeunes pousses pour deux raisons. D'une part, celles-ci sont un bon support de croissance pour les bactéries auxquelles elles

fournissent des acides aminés, des sucres et des minéraux. D'autre part, les procédés de germination exigent le maintien des graines dans un milieu chaud et humide pendant quelques jours, ce qui favorise le développement des microbes.

La contamination peut avoir lieu dès le stade « graine », dans les champs par épandage de fumier ou de boue de station d'épuration, ou par une eau d'irrigation contaminée, ou lors de la conservation ou du transport si elles entrent au contact d'objets souillés (mains, matériel). Les pousses peuvent également être contaminées dans un second temps, lors de la germination, si l'on utilise une eau souillée ou qu'on manipule la graine avec des mains contaminées. (Le Figaro santé)

La plupart des graines germées ou jeunes pousses se consomment crues pour préserver leurs micronutriments. La cuisson des graines germées, pour éliminer d'éventuelles bactéries, détruit une partie des vitamines ainsi que les enzymes mais conserve les minéraux.

En France, les graines germées **Vitalfa** (Dijon) sont garanties non contaminées et d'origine contrôlée.

La filière bio, victime indirecte de la bactérie

© Enviro2B -



Dégât collatéral des contaminations par la bactérie E.coli en Allemagne, la filière bio souffrirait désormais d'un déficit d'image dans l'esprit de certains consommateurs. L'origine de l'épidémie allemande ayant été identifiée dans des graines germées issues de l'agriculture bio, un amalgame a été fait avec toute la filière.

La filière Bio contre attaque en faisant d'abord remarquer que les produits de la ferme identifiée n'expliquent qu'une partie des cas de contamination (90 sur 4000 personnes contaminées). De plus, à force de tout stériliser dans l'univers conventionnel largement majoritaire, les bactéries pathogènes ne sont plus concurrencées par les autres bactéries et sont susceptibles de se multiplier et de se propager massivement.

La fabrication de graines germées, dans le cadre d'une agriculture biologique est réalisée, en France, par Vitalfa qui assure la qualité et la sécurité de sa production. (vitalfadijon.com)

Conclusion :

Une alimentation de qualité conçue dans le respect de la nature favorisera toujours une bonne santé !