

LA BACTÉRIE E. COLI

L'Escherichia coli (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. Elles peuvent causer de la diarrhée, des infections urinaires et même l'insuffisance rénale terminale.

Il existe une souche de la bactérie E. coli, appelée 0157:H7, qui produit une toxine nocive qui endommage les globules rouges, les reins et d'autres organes et peut provoquer une complication grave, soit le syndrome hémolytique et urémique (SHU), mieux connue sous le nom de la *maladie du hamburger*.

Le SHU est la cause potentiellement évitable et la plus courante de l'insuffisance rénale terminale chez les enfants en Amérique du Nord; il est le plus fréquent chez les enfants de moins de cinq ans. La moitié des personnes atteintes du SHU auront besoin de dialyse pendant les phases aiguës de la maladie.

Quels sont les signes et symptômes de ce type d'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 d'une faible fièvre (moins de 38 °C ou 101 °F)

Les symptômes d'une infection à E. coli peuvent apparaître de trois à quatre jours après avoir été exposé à la bactérie et durer de cinq à sept jours. Les symptômes peuvent être légers ou ils peuvent être graves et mettre la vie en danger. Chez les très jeunes enfants, il y a un risque élevé de crise épileptique ou d'accident vasculaire cérébral.

Une bonne hydratation, y compris par le biais de liquides intraveineux, peut réduire le risque du SHU. C'est pourquoi il est important de vous rendre à l'urgence si vous pensez que quelqu'un a une diarrhée causée par l'E. coli.

Quels sont les signes et symptômes du SHU?

- Pâleur
- Fatigue
- Diminution du débit urinaire
- Irritabilité
- Enflure

Quelles sont les causes de ce type d'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 le sol infecté par du fumier ou dans de l'eau d'irrigation contaminée.

3. Transmission de la souche d'E. coli de la main à la bouche

Une infection à E. coli peut se propager d'une personne à l'autre dans les familles, les garderies, les établissements publics et tout endroit 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.

4. Manque d'hygiène

Il est très important de se laver les mains soigneusement après être allé aux toilettes. Si vous entrez en contact avec des selles contaminées par l'E. coli et que vous touchez ensuite des aliments, des jouets, d'autres surfaces ou une personne, vous pouvez transmettre la bactérie. Si quelqu'un touche la surface contaminée et qu'elle porte la main à sa bouche, il peut devenir infecté.

5. Méthodes inadéquates de préparation des aliments

La bactérie E. coli peut se propager 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.

Prévention des infections à E. Coli et 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 :

- Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de l'eau, faites-la toujours bouillir pendant cinq minutes afin de détruire les bactéries, les virus et les parasites.
- Évitez de consommer du lait, des jus et du cidre non pasteurisés.
- Lavez toujours tous les fruits et légumes, y compris ceux que vous pelez et coupez (comme les oranges ou les concombres).
- Quand vous achetez de la viande, assurez-vous qu'aucun jus ne s'échappe de l'emballage et que les enfants ne touchent pas aux emballages de viande.
- Réfrigérez la viande le plus rapidement possible après l'avoir achetée. Congelez toute viande que vous n'utiliserez pas dans les 48 heures.
- Séparez les aliments pour éviter la contamination croisée. Rangez la viande, la volaille ainsi que les poissons et fruits de mer dans le bas du réfrigérateur pour éviter que leur jus ne s'égoutte sur d'autres aliments.
- Faites toujours décongeler la viande dans le four à micro-ondes ou jusqu'au lendemain dans le frigo. Ne faites jamais décongeler de la viande sur un comptoir, dans l'évier ou à la température de la pièce.
- Utilisez des planches à découper différentes pour la viande, le poulet et les poissons et fruits de mer crus. Ne mettez pas une viande cuite sur l'assiette où a été déposée de la viande crue.
- Faites cuire à point la viande hachée, le poulet et le porc. Utilisez un thermomètre numérique à lecture directe pour vérifier que la bonne température interne a été atteinte – 71 °C (160 °F) pour de la viande hachée et 74 °C (165 °F) pour du poulet haché. Le jus qui coule doit être transparent.
- Immédiatement après avoir préparé des aliments, lavez-vous les mains soigneusement pour éviter la propagation des bactéries de la viande à d'autres aliments.
- Lavez toujours à l'eau chaude savonneuse ou dans une solution à base d'eau de Javel diluée (1 c. à thé / 5 mL d'eau de Javel pour 3 tasses / 750 mL d'eau) les ustensiles et les planches à découper qui ont été utilisés avec de la viande crue.
- Changez les éponges, les linges à vaisselle, les serviettes et les tabliers souvent.
- Conservez les aliments chauds au chaud (à une température égale ou supérieure à 60 °C ou 140 °F) et les aliments froids au froid (à ou sous 4 °C ou 40 °F).

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau chaude savonneuse après être allé aux toilettes ou avoir changé une couche, avant de commencer à préparer à manger et après avoir été dans une ferme ou un parc animalier.
- Le recours à des antibiotiques pour les infections à E. coli peut accroître le risque du SHU. Évitez ces antibiotiques dans la mesure du possible.

La Fondation du rein tient à remercier vivement les membres du Comité des programmes nationaux et des politiques publiques de la Fondation pour leur contribution et leur expertise professionnelle dans le cadre de l'élaboration de cette ressource, notamment la D^{re} Allison Dart, la D^{re} Aviva Goldberg et la D^{re} Kristen Pederson, de l'International Pediatric Dialysis Network et du Winnipeg Children's Hospital, qui ont révisé ce document et fourni leurs commentaires.