

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Les infections à la bactérie E. coli et la maladie du hamburger

L'E. coli est l'une des nombreuses bactéries qui peut causer la diarrhée et d'autres problèmes, comme des infections urinaires. Il existe différents types de bactéries E. coli. Certaines peuvent causer des dommages à l'intestin et entraîner des symptômes, tandis que d'autres sécrètent une toxine ou un poison qui rendent la personne malade. De toute évidence, le type le plus dangereux est l'E. coli 0157 qui est à l'origine de la tragédie à Walkerton, en Ontario et de la maladie du hamburger.

Ce type particulier de bactérie E. coli est présent dans l'intestin des vaches et peut contaminer le bœuf haché. Les gens peuvent attraper une infection en mangeant du bœuf haché contenant cette bactérie. L'E. coli 0157 peut également se propager dans l'eau potable ou dans l'eau de piscine et infecter les humains, ce qui cause habituellement une diarrhée contenant du sang et de vives douleurs abdominales.

Des complications surviennent chez 2 à 7 % des personnes atteintes (les personnes très jeunes ou les très âgées pour la plupart), comme le syndrome hémolytique et urémique (SHU). Le SHU peut apparaître dans les deux premières semaines de l'infection. Dans le SHU se trouve une toxine appelée la vérotoxine, produite par cette bactérie, qui détruit les globules rouges, occasionnant une anémie sévère qui nécessite une transfusion. Cette toxine provoque également une insuffisance rénale, ce qui mène un bon nombre de personnes à la dialyse. Lorsque j'étais étudiant en médecine au début des années 1980, je me souviens de cas d'enfants atteints du SHU; nous n'en connaissions pas vraiment la cause. Au fil des années, les recherches nous ont permis de découvrir que l'E. coli 0157 en était le responsable.

Malheureusement, le SHU a un taux de mortalité de près de 5 %. Les survivants présentent souvent des complications à long terme. Les antibiotiques ne sont d'aucune aide. Un test des selles peut facilement confirmer la présence de cette bactérie, mais il n'existe pas de traitement précis. La prévention est notre meilleure défense.

Voici des façons d'éviter l'infection à la bactérie E. coli 0157 :

- Faites bien cuire la viande de hamburger – une viande de couleur grise n'est pas suffisante; sa température doit être de 71 °C.
- Ne déposez pas les boulettes de viande cuites dans la même assiette qui contenait celles de viande crue.
- Faites cuire les boulettes de hamburger congelées plus longtemps.
- Assurez-vous que l'eau potable et l'eau dans laquelle vous vous baignez sont traitées au chlore et contrôlées convenablement.
- Si un enfant attrape la bactérie, prévenez sa propagation en vous lavant les mains bien à fond.
- Évitez de consommer des jus non pasteurisés et du lait cru.
- Lavez les aliments frais non cuits à grande eau.
- Nettoyez et désinfectez toutes les surfaces de cuisson après utilisation.
- Pratiquez toujours une bonne hygiène personnelle (lavage des mains, etc.).

Je vous souhaite un été et une saison de barbecue sécuritaires!

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis