

# SYNDROME HÉMOLYTIQUE ET URÉMIQUE (SHU) : QUELLES PRÉCAUTIONS ADOPTER ?



## Qu'est-ce que le syndrome hémolytique et urémique (SHU) ?

Le syndrome hémolytique et urémique (SHU) est une **maladie rare mais grave**. Des petits caillots de sang se forment dans tout le corps. Cela empêche le sang de bien circuler et provoque des lésions dans différentes parties du corps, en particulier au niveau des reins.

Chez des enfants, cette maladie est **causée le plus souvent par certaines bactéries *Escherichia coli* qui produisent des toxines** appelées des shigatoxines. Ces bactéries sont alors appelées STEC.

Cette maladie peut survenir à tous les âges, mais elle touche surtout les enfants de moins de 5 ans et les personnes âgées.

## Comment peut-on être contaminé par les bactéries *E. coli* à l'origine du SHU ?

Ces bactéries se trouvent dans les intestins de nombreux animaux (vaches, veaux, chèvres, moutons, brebis, etc.) et passent dans leurs selles. Ces bactéries peuvent alors se retrouver dans l'environnement (l'eau, le fumier, le sol) et des aliments.

### Une personne peut être contaminée par ces bactéries quand :

- **elle mange des aliments contaminés, consommés crus ou peu cuits, par exemple :**
  - viande de bœuf, en particulier hachée
  - lait ou produits laitiers non pasteurisés
  - jus de pomme non pasteurisé
  - légumes et fruits non pelés
  - préparations à base de farine (pâtes à pizza / cookie / gâteau / tarte / crêpe)
- **elle avale de l'eau contaminée** en se baignant en eaux douces (lac, rivière, étang) ou en buvant de l'eau non traitée (eau de puits)
- **elle met ses mains à la bouche, après avoir touché des animaux contaminés** ou leur environnement contaminé
- **elle est en contact direct avec les mains d'une personne infectée**

## QUI PEUT ÊTRE CONTAMINÉ ?

Tout le monde peut être contaminé par ces bactéries *Escherichia coli* producteurs de shigatoxines (STEC) et développer un syndrome hémolytique et urémique (SHU).

### **Toutefois, certaines populations sont plus à risque de développer un SHU :**

- les enfants de moins de 15 ans, et surtout de moins de 5 ans
- les personnes âgées de plus de 65 ans
- les personnes immunodéprimées

## Quels sont les signes d'une contamination ?

Les premiers signes de maladie apparaissent en général 3 à 4 jours après la contamination (10 jours maximum). Les signes sont des diarrhées, souvent avec du sang, des douleurs au ventre, et parfois des vomissements. Le plus souvent, on guérit sans complication.

**Mais, pour certaines personnes, au bout d'une semaine environ leur état peut s'aggraver.** Elles présentent une grande fatigue, une pâleur, elles urinent beaucoup moins (voire pas du tout) et les urines sont plus foncées. **C'est ce qu'on appelle le syndrome hémolytique et urémique (SHU).**

Le malade doit être hospitalisé rapidement et recevoir un traitement adapté avec parfois des transfusions sanguines ou des dialyses. Le SHU peut provoquer des conséquences sur la santé à long terme et parfois même causer le décès.

## LE SYNDROME HÉMOLYTIQUE ET URÉMIQUE (SHU) : QUELLES PRÉCAUTIONS ADOPTER ?

### Comment éviter la contamination ?

Ces bactéries résistent au froid et survivent dans un réfrigérateur et un congélateur, mais elles sont détruites par la cuisson. **On peut éviter la contamination par des mesures simples**, en faisant attention à la nourriture et aux boissons, et avec les mesures d'hygiène habituelles. Les enfants de moins de 15 ans, les personnes de plus de 65 ans et les personnes immunodéprimées sont particulièrement concernés par ces conseils.

#### PRATIQUES D'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN ET DANS LA CUISINE

- **Lavez toujours les mains** à l'eau et au savon avant de passer à table et de préparer des repas, et après être allé aux toilettes ou avoir changé une couche
- **Mettez rapidement au réfrigérateur** les plats cuisinés et les restes alimentaires
- **Évitez la contamination entre les aliments crus et les aliments cuits ou prêts à consommer :**
  - Conservez-les séparément
  - Conservez 2 planches à découper séparées : 1 pour les aliments crus, 1 pour les aliments prêts à consommer
  - Nettoyez bien les plans de travail et le matériel de cuisine, surtout après contact avec des aliments comme la viande crue ou les fromages au lait cru

#### ALIMENTS ET CUISSON

- **Cuisez bien les viandes**, surtout les steaks hachés de bœuf et préparations à base de viande hachée
  - Elles doivent être cuites à cœur (absence de rose à l'intérieur)
  - Utilisez si possible un thermomètre alimentaire pour s'assurer d'une température suffisante (au moins 70 °C à cœur)
- **Ne donnez pas à manger aux enfants de moins de 5 ans le lait cru, les fromages au lait cru ou d'autres produits laitiers à base de lait cru**
  - Préférez les fromages à pâte pressée cuite (emmental, comté, gruyère, beaufort), les fromages au lait pasteurisé et les fromages fondus à tartiner
- **Ne mangez pas les préparations à base de farine crues ou peu cuites** (pizzas, pâtes à cookies / gâteau / tarte / crêpes)
- **Lavez soigneusement ou épluchez si possible** les légumes, les fruits, la salade verte, et les herbes aromatiques qui seront consommés crus
- **Évitez de boire de l'eau non traitée** (eau de puits)

#### ACTIVITÉS ET LOISIRS

- Évitez que les enfants avalent de l'eau lors de baignades en eau douce (lacs, rivières, étangs)
- Ne laissez pas les enfants de moins de 5 ans toucher les vaches, veaux, moutons, chèvres, brebis
  - En cas de contact avec ces animaux, et lors de visites d'un lieu avec des animaux (ferme, zoo...), le lavage des mains à l'eau et au savon doit être systématique

#### POUR EN SAVOIR PLUS

sur la surveillance du syndrome hémolytique et urémique chez l'enfant de moins de 15 ans

[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

sur les bonnes pratiques d'hygiène en cuisine

[www.anses.fr](http://www.anses.fr)