



CONSEILS AUX FEMMES ENCEINTES SERONEGATIVES POUR LA TOXOPLASMOSE POUR EVITER LA CONTAMINATION PAR LE TOXOPLASME DURANT LA GROSSESSE

Mesures de prévention primaire de la toxoplasmose recommandées par l'AFSSA, 2005

La toxoplasmose est une maladie parasitaire sans gravité pour vous-même (sauf terrain particulier) mais qui pourrait être dangereuse pour l'enfant à naître.

Le parasite se rencontre principalement

- dans la viande crue (mouton, porc, poulet), le poisson d'élevage (saumon...)
- dans la terre souillée par les déjections de chat (principalement le jeune chat)

Savoir que c'est surtout le jeune chat qui développe une toxoplasmose. Le parasite se retrouve alors dans ses déjections et contamine le sol (litière).

La surveillance de la sérologie de la toxoplasmose s'effectue toutes les 4 semaines. L'examen permettra de détecter un début d'infection entraînant la mise en route rapide d'un traitement qui protégera votre enfant.

Sont considérées comme indispensables les mesures suivantes :

- Se laver les mains :
 - surtout après avoir manipulé de la viande crue, des crudités souillées par de la terre
 - avant chaque repas.
- Porter des gants pour jardiner ou pour tout contact avec de la terre.
- Faire laver chaque jour, par une autre personne, le bac à litière du chat avec de l'eau bouillante, ou porter des gants.

- Bien cuire tout type de viande (y compris la volaille et le gibier). En pratique, une viande bien cuite a un aspect extérieur doré, voire marron, avec un centre rose très clair, presque beige et ne laisse échapper aucun jus rosé.
- Eviter de toucher la viande crue
- ne pas manger de viande saignante (beefsteak tartare, fondue bourguignonne, brochettes, méchouis, côtelettes, ou un quelconque morceau de viande crue)
- Lors de la préparation des repas, laver à grand eau les légumes, fruits et les plantes aromatiques (salade verte, carottes, radis, fraises...), surtout s'ils sont terreux et consommés crus.
- Laver à grande eau les ustensiles de cuisine ainsi que les plans de travail.
- Eviter le contact avec les jeunes chats (et les autres...)

Les mesures complémentaires suivantes sont recommandées :

- Congeler les denrées d'origine animale à des températures inférieures à -18°C (surgélation).
- Lors des repas en dehors du domicile, ne consommer de viande que bien cuite ; éviter les crudités et préférer les légumes cuits.

Enfin, à titre de précaution, sont déconseillés les aliments suivants :

- Lait de chèvre cru ;
- Viande marinée, saumurée ou fumée ;
- Huîtres, moules et autres mollusques consommés crus.
- Saumon fumé