



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

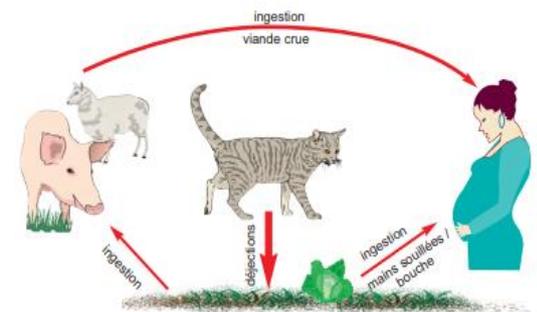
Mesures de prévention primaire de la toxoplasmose recommandées par l'HAS 2017

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

La maladie peut se contracter

- par consommation de viande crue ou insuffisamment cuite (mouton, porc, poulet), le poisson d'élevage (saumon...)
- par consommation de végétaux (fruits, légumes) contaminés par de 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).



Si vous n'êtes pas immunisée, la surveillance de la sérologie de la toxoplasmose s'effectue tous les mois. 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 :

- Ne pas consommer de viande crue ou mal cuite saignante (steak tartare, carpaccio, fondue bourguignonne, brochettes, méchouis, côtelettes, ou un quelconque morceau de viande crue), en particulier du porc, du mouton et de l'agneau.
- La viande doit être cuite à cœur à 67°C ou avoir été congelée 3 jours à -12°C.
- La consommation de viandes marinées, saumurées ou fumées est déconseillée (la salaison et le fumage ne détruisent pas le parasite).
- Bien peler ou laver les fruits, légumes, plantes aromatiques consommés crus. Lors des repas en dehors du domicile, éviter les crudités et préférer les légumes cuits.
- Se laver les mains et les ongles :
 - surtout après avoir manipulé de la viande crue, des crudités souillées par de la terre
 - avant chaque repas
- Nettoyer les surfaces et les ustensiles ayant été en contact avec de la viande crue ou d'aliments souillés par de la terre.
- Porter des gants pour jardiner ou pour tout contact avec de la terre et bien se laver les mains et les ongles après.
- Si vous avez un chat, celui-ci ne devra pas entrer dans la cuisine. La litière devra être nettoyée par une autre personne ou, si vous devez le faire vous-même, il est indispensable de porter des gants et de se laver les mains ensuite. Il est préconisé de réduire le risque d'infection du chat lui-même en le gardant à l'intérieur et en ne lui donnant que des que des aliments cuits, en conserve ou secs.
- Eviter le contact avec les jeunes chats (et les autres...).
- Enfin, à titre de précaution, sont déconseillés les aliments suivants :
 - Lait de chèvre cru, œufs crus
 - Huîtres, moules et autres mollusques consommés crus.
 - Saumon fumé

