



Qu'est-ce que la toxoplasmose ?

La toxoplasmose est une maladie parasitaire transmise par le chat à l'homme, ainsi qu'à de nombreux animaux domestiques ou sauvages, par le biais de la contamination de l'environnement par ses matières fécales.

Le parasite se retrouve sous forme enkystée dans la viande, qui devient alors une autre source de contamination de l'homme.

Lorsque la toxoplasmose est acquise par une femme enceinte, elle peut contaminer le fœtus dans 30% des cas environ, pouvant donner des atteintes de gravité variable ou asymptomatiques.

Vous êtes séronégative pour la toxoplasmose: comment éviter de contracter la toxoplasmose pendant votre grossesse ?

1. Mesures d'hygiène par rapport aux chats

- Eviter les contacts rapprochés avec les chats,
- Se laver les mains après avoir caressé un chat,
- Si vous possédez un chat, changez sa litière tous les 2 jours, ou faites-la changer par une tiers personne (évitez le contact avec les excréments).

2. Mesures d'hygiène générale

- Se laver les mains avant la manipulation des aliments et les repas,
- Se laver soigneusement les mains et se brosser les ongles, en cas de jardinage ou d'activité en contact avec la terre (ou mieux, porter des gants).

3. Mesures d'hygiène alimentaire et aliments à éviter

- Se laver soigneusement les mains après manipulation de viande crue,
- Laver soigneusement les ustensiles de cuisine et les plans de travail ayant servi à la manipulation de viande crue,
- Consommer la viande bien cuite (NB : cuire à la poêle ou au four, et éviter les micro-ondes),
- Bien laver les aliments consommés crus (légumes, fruits en contact avec le sol), en particulier fraises, salades, radis, etc....
- Attention, la congélation ou surgélation des fruits et légumes n'élimine pas le risque,
- Eviter la charcuterie et les coquillages crus,
- Ne pas consommer de lait non pasteurisé.