



Toxoplasmose

Les bons gestes pendant la grossesse

Une grossesse
en toute
sérénité !
♥

Des gestes simples pour vous protéger et protéger votre bébé

La toxoplasmose est une infection due à un parasite présent dans la viande, certains aliments, la terre et les déjections de chat. Elle passe souvent inaperçue chez l'adulte, mais peut être grave pour le bébé en cas de contamination pendant la grossesse, surtout si vous n'êtes pas immunisée.

Ces mesures de prévention sont à appliquer pendant toute la grossesse.

1 Bien cuire la viande à cœur



Évitez la viande crue ou insuffisamment cuite (steak saignant, tartare, carpaccio, viandes marinées, fumées ou salées).

2 Lavez soigneusement les fruits et légumes



Lavez à l'eau claire tous les fruits, légumes, crudités et herbes aromatiques, surtout s'ils portent de la terre.

L'eau vinaigrée n'est pas nécessaire.

3 Lavez-vous les mains régulièrement



- Avant de cuisiner et de manger
- Après avoir manipulé de la viande crue, des légumes terreux, après jardinage ou après avoir touché la litière du chat
- Plus généralement, aussi souvent que nécessaire

4 Nettoyez les plans de travail et les ustensiles



Lavez soigneusement les couteaux, planches à découper, plans de travail et ustensiles après tout contact avec de la viande crue ou des aliments terreux, pour éviter les contaminations croisées.

5 Portez des gants pour jardiner



Portez des gants pour manipuler la terre (jardinage, rempotage). Après avoir retiré les gants, lavez-vous soigneusement les mains.

6 Prudence avec la litière du chat



- Idéalement, faites changer la litière chaque jour par une autre personne.
- Si vous devez la faire vous-même, portez des gants puis lavez-vous soigneusement les mains.
- Il n'est pas nécessaire de vous séparer de votre chat.

7 Au restaurant ou à l'extérieur



En cas de doute, préférez les légumes cuits et la viande bien cuite. Évitez les crudités et les viandes saignantes.

! Et si je ne suis pas immunisée ?



Si vous êtes séronégative (non immunisée), une surveillance sérologique mensuelle vous sera proposée pendant la grossesse, en complément des mesures de prévention.

Parlez-en à votre professionnel de santé.

Des questions ?



Votre médecin, sage-femme ou pharmacien est là pour vous conseiller !

♥ Des gestes simples aujourd'hui pour un demain en bonne santé ♥