

CONSEILS ALIMENTAIRES ET D'HYGIENE CONCERNANT LA TOXOPLASMOSE ET LA GROSSESSE

Prévention de la toxoplasmose congénitale

jardinage:

- porter des gants pour jardiner.
- se laver les mains après avoir jardiné et avant tous les repas.
- (ne pas jardiner serait dommage...)

chats:

- éviter tout contact avec les déjections de chat
- éviter le contact avec tout objet contaminé par des excréments de chat
- ne pas se laisser lécher la figure par un chat
- ne pas dormir avec le chat
- faire nettoyer la litière du chat avec de l'eau bouillante et de l'eau de Javel par une autre personne que la femme enceinte
- ne pas donner de viande crue aux chats.
- se laver les mains avec une solution hydro alcoolique après avoir touché un chat.

matériel de cuisine:

- bien nettoyer les instruments de cuisine et le plan de travail.
- ne pas utiliser pour les légumes le couteau qui vient de couper la viande.
- nettoyer régulièrement le réfrigérateur.

aliments:

- Utiliser des gants jetables pour manipuler viandes, légumes, et autre produits de la terre n'est pas indispensable il suffit de bien se laver les mains avec une solution hydro alcoolique
- bien faire cuire la viande (1 min. à 67° au cœur)
- éviter les mollusques crus.
- laver à grande eau: légumes, salade, végétaux aromatiques, fraises (tout ce qui pousse sur et dans le sol) ou éplucher ou faire cuire
- consommer les légumes cuits, plutôt que crus.
- la congélation à -20° pendant une semaine détruit le parasite.
- à l'extérieur de chez soi ne pas manger de crudités préparées par les autres.

sérologie de la toxoplasmose:

- sérologie tous les mois jusqu'à l'accouchement tant qu'elle est négative.
- dernier contrôle sérologique 3 semaines après l'accouchement.