

## **Grossesse et toxoplasmose, quelques conseils pour les femmes non immunisées**

---

- Bien cuire la viande (bœuf, mouton, porc, cheval) c'est-à-dire une cuisson d'au moins 65°C dans toute l'épaisseur de la viande ; éviter la consommation de viande marinée, fumée ou grillée (comme cela peut être le cas pour le gibier) Steak tartare ou Méchoui.
- Laver soigneusement les légumes et plantes aromatiques, surtout s'ils sont terreux et consommés crus (A l'eau du robinet).
- Eplucher les légumes et les fruits.
- Laver soigneusement les ustensiles de cuisine, ainsi que le plan de travail.
- Se laver les mains après les contacts avec les légumes, des fruits ou de la viande crue avant de passer à table.
- Une bonne hygiène des mains et des ustensiles de cuisine est importante pour éviter la transmission de la Toxoplasmose.
- Lors des repas pris hors du domicile, éviter la consommation de crudités et préférer les légumes cuits ; la viande doit être consommée bien cuite ou bien on privilégie la consommation de volaille ou de poisson.
- Eviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats (bac à litière, la terre) et porter des gants à chaque fois en cas de manipulation des ces objets ; désinfecter les bacs à litière de chat avec de l'eau de javel quotidiennement et éviter de faire ces tâches pendant la grossesse. Eviter le contact direct avec la terre et porter des gants de jardinier ; se laver les mains après les activités de jardinage, même si elles sont protégées par des gants.