

### Mesures hygiéno-diététiques

*Vous êtes enceinte, et vous venez d'apprendre que vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose. Cette maladie est provoquée par un parasite pouvant se trouver dans la terre, la viande et dans les excréments des chats.*

*Contracter cette maladie durant une grossesse peut être dangereux pour votre bébé. Il est donc nécessaire :*

- *de vérifier par une prise de sang tous les mois que votre sérologie reste négative jusqu'à un mois après l'accouchement,*
  - *de suivre les mesures hygiéno-diététiques suivantes jusqu'à votre accouchement:*
1. Bien cuire la viande dans toute son épaisseur à une température de 67°C. En pratique, une viande bien cuite a un aspect extérieur doré, voire marron, avec un centre rose très clair, presque beige et ne laisse échapper aucun jus rosé. L'efficacité de la cuisson au four à micro-ondes pour détruire la présence éventuelle du parasite n'est pas prouvée.
  2. Laver à grande eau les fruits et les légumes consommés crus (radis, salade, fraises, champignons...).
  3. Se laver les mains surtout après avoir manipulé de la viande crue, des crudités souillées par de la terre, après avoir jardiné et avant chaque repas.
  4. Porter des gants pour jardiner ou pour tout contact avec de la terre.
  5. Faire laver, chaque jour, par une autre personne, le bac à litière du chat avec de l'eau bouillante, ou porter des gants.
  6. Laver à grande eau les ustensiles de cuisine ainsi que les plans de travail.
  7. Congeler les denrées d'origine animale à des températures inférieures à -18°C (surgélation).
  8. Lors des repas en dehors du domicile, ne consommer que de la viande bien cuite ; éviter les crudités et préférer les légumes cuits.