

# PREVENTION de la TOXOPLASMOSE

La toxoplasmose est une infection parasitaire. Le parasite infecte le plus souvent des animaux à sang chaud, y compris l'être humain, mais son hôte définitif est un féliné (dont le chat fait partie).

L'infection est bénigne, voire asymptomatique dans l'immense majorité des cas pour les sujets immunocompétents, ne présentant un risque sérieux que pour les femmes enceintes, les personnes séropositives au VIH et les sujets ayant un système de défense immunitaire affaibli.

La toxoplasmose est transmissible de la mère au fœtus. En France en 2003, la séropositivité chez la femme enceinte était de près de 44 %. Chez les mères séronégatives, en cas d'infection maternelle, le risque de transmission au fœtus dépend de l'âge de la grossesse au moment de la contamination. Il est inférieur à 2 % avant deux mois de grossesse, mais, dans ce cas, l'atteinte fœtale est grave. Il atteint 70 % en fin de grossesse et le fœtus subira alors essentiellement des lésions oculaires.

## Les précautions :

Attention à la viande crue, à la terre et aux chats

- Se laver régulièrement les mains correctement, avec du savon, pendant au moins 30 secondes et en se brossant les ongles, surtout après avoir manipulé de la viande crue ou des légumes souillés par de la terre, après avoir caressé des animaux et avant de passer à table.
- Se laver les mains avant et après toute manipulation d'aliments.
- Porter des gants pour jardiner ou pour tout contact avec la terre. Se laver les mains après les activités de jardinage, même si elles sont protégées par des gants.
- Rincer les crudités, les plantes aromatiques et les fruits à l'eau claire afin d'enlever toute éventuelle trace de terre.

- Laver les surfaces et les ustensiles de cuisine après chaque utilisation.
- Nettoyer et désinfecter le frigo régulièrement.
- Cuire la viande à cœur et assez longtemps, qu'elle soit rouge ou blanche, ce qui correspond en pratique à une viande ne laissant pas s'écouler de jus rosé à la coupe.  
Le four à micro-ondes ne détruit pas mieux le parasite que les autres modes de cuisson.
- Eviter la consommation de viande marinée, fumée, salée ou grillée.
- Eviter de consommer des moules, des huîtres ou tout autre mollusque crus.
- Boire, de préférence, de l'eau en bouteille.
- Lors des repas pris en dehors du domicile (restaurant, cantine, traiteur) : éviter la consommation de crudités et préférez les légumes cuits ; la viande doit être consommée bien cuite.
- Si vous avez un chat, faire laver par une autre personne le bac à litière tous les jours avec de l'eau très chaude (à plus de 70 °C). Il est inutile d'utiliser de l'eau de Javel : elle n'est pas plus efficace pour éliminer le parasite.  
Ne pas lui donner de viande crue.
- Ne pas oublier de faire voter prise de sang tous les mois .