



Se laver souvent les Mains

- ★ Avec du savon et si possible en vous brossant les ongles, notamment après être allée aux toilettes, après les soins aux enfants, après avoir jardiné ou touché des objets souillés par de la terre ou du sable, après avoir touché un animal.
- ★ Évitez de changer vous-même la litière du chat. Si vous devez le faire, portez des gants et lavez-vous bien les mains ensuite.
- ★ Après chaque manipulation d'aliments crus (viande et volaille, œufs, crudités), lavez-vous bien les mains et nettoyez bien le plan de travail et les ustensiles

Dans la Cuisine

Le réfrigérateur

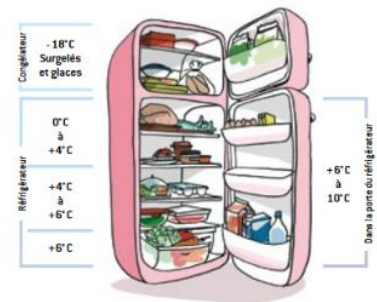
- ★ Emballez bien les aliments fragiles (viande, poisson, plats préparés) et placez-les dans la zone la plus froide.
- ★ Séparez bien aliments crus et aliments cuits.
- ★ Mettez rapidement les restes au réfrigérateur et ne les conservez pas plus de 2 à 3 jours au maximum.
- ★ Nettoyez le réfrigérateur régulièrement à l'aide d'un détergent, rincez à l'eau claire puis désinfectez à l'eau javellisée.
- ★ Ne décongelez pas les aliments à température ambiante mais au réfrigérateur

Le congélateur

- ★ La viande doit être congelée de façon prolongée plusieurs jours à -18 °C.

La cuisson des aliments

- ★ Veillez à bien cuire tous les « produits animaux » viandes et poissons.



Prévenir la listériose

La bactérie listeria peut se retrouver dans les aliments d'origine végétale ou animale, même s'ils ont été réfrigérés.

Pendant votre grossesse, il est donc recommandé d'éviter :

- ★ les fromages à pâte molle à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont-l'évêque), surtout s'ils sont au lait cru, les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages
- ★ certains produits de charcuterie, notamment rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée
- ★ la viande crue ou peu cuite, les coquillages crus, le poisson cru (sushi, sashimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite), et les crustacés décortiqués vendus cuits.



Prévenir la Toxoplasmose

La toxoplasmose est due à un parasite du chat qui peut être présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande.

Si vous n'êtes pas immunisée, des prises de sang régulières vous seront prescrites pour vérifier que vous n'êtes pas infectée.

Si vous n'êtes pas protégée :

- ★ ne mangez pas de viande crue ou de la viande peu cuite
- ★ évitez les viandes fumées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites
- ★ lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre. N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés

