

## Mesures de prévention de la toxoplasmose au cours de la grossesse

(Recommandations HAS 2009 et du Centre national de référence de la toxoplasmose)

### Sont considérées comme indispensables les mesures suivantes :

- Bien cuire la viande dans toute son épaisseur. 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. Eviter la cuisson des viandes au four à micro-ondes.
- Laver à grande eau les légumes, les fruits et les plantes aromatiques, surtout s'ils sont terreux et consommés crus (radis, salade, fraises, champignons, persil ...).
- 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.
- Laver à grande eau les ustensiles de cuisine ainsi que les plans de travail.
- Porter des gants pour jardiner ou pour tout contact avec de la terre.
- Faire laver chaque jour, par une autre personne, le bac à litière du chat avec de l'eau bouillante, ou porter des gants.

### Les mesures complémentaires suivantes sont recommandées :

- Congeler les denrées d'origine animale à des températures inférieures à -18°C (congélation pendant au moins 3 jours à -18°C).
- Lors des repas en dehors du domicile, ne consommer de viande que bien cuite ; éviter les crudités et préférer les légumes cuits.

### A titre de précaution, sont déconseillés les aliments suivants :

Lait de chèvre cru  
Viande marinée, saumurée ou fumée  
Huitres, moules et autres mollusques consommés crus.