



Je suis enceinte... Fiches d'informations alimentaires :

TOXOPLASMOSE

Quelques conseils :

- ó Bien cuire la viande (bœuf, mouton, porc, cheval), c'est-à-dire une cuisson de au moins 65°C dans toute l'épaisseur de la viande.
- ó Laver soigneusement à l'eau les fruits, les légumes et les plantes aromatiques.
- ó Laver soigneusement les ustensiles de cuisine et le plan de travail.
- ó Se laver les mains après contact avec des légumes, des fruits ou de la viande crue avant de passer à table.
- ó Lors des repas pris en dehors du domicile : éviter la consommation de crudités et préférer les légumes cuits. La viande doit être consommée bien cuite, ou bien privilégier la consommation de volaille ou de poisson.
- ó Éviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats (bacs à litière, terre) et porter chaque fois des gants en cas de manipulation de ces objets. Désinfecter les bacs des litières de chat avec de l'eau de javel.
- ó Éviter le contact direct avec la terre et porter des gants pour jardiner. Se laver les mains après les activités de jardinage.

Cette fiche n'est qu'un document d'information générale validé par les professionnels du réseau de santé en périnatalité ELENA mais en cas d'inquiétude, contactez le praticien qui suit votre grossesse ou votre maternité