

## Précautions – Toxoplasmose et Lisériose

**La toxoplasmose** est une maladie généralement bénigne (état grippal) mais qui peut, si elle est contractée pendant la grossesse, atteindre le fœtus (lésions nerveuses et oculaires, hydrocéphalie, avortement).

### ○ **Précautions nutritionnelles en cas de non immunité**

- se laver soigneusement les mains avant et après chaque repas, laver aussi les plans de travail, les ongles
- ne pas consommer de viande crue ou saignante, les cuire à cœur. Attention aussi aux viandes hachées et charcuteries.
- bien laver les fruits, les légumes et les plantes aromatiques, les éplucher, et éviter les crudités si vous n'êtes pas certaine de comment elles ont été lavées.
- utiliser des gants lorsque vous jardinez ou que vous devez faire l'entretien de la litière de chats ou bac à sable . L'eau bouillante détruit le parasite.
- La cuisson au micro-ondes ne détruit pas le parasite, la congélation oui.

**La listériose** est une maladie le plus souvent bénigne et rare qui peut aussi passer inaperçue. La maman ne risque rien mais l'infection peut-être dangereuse si elle est transmise au fœtus.

- **Les aliments à risque** sont les produits laitiers non pasteurisés (à base de lait cru), les charcuteries, poissons fumés, coquillages crus, surimi, tarama, carpaccio de poisson, graines germées crues;
- Les recommandations varient de l'éviction totale à pas d'éviction du tout, le risque zéro n'existant pas. Voici de toute manière **quelques précautions à prendre**:
  - se laver soigneusement les mains avant et après chaque repas, laver aussi vos plans de travail sur lesquels vous manipulez vos aliments;
  - laver les fruits, les légumes et les plantes aromatiques à grandes eaux (salées pour encore plus de précaution);
  - respecter la chaîne du froid;
  - respecter les dates limites d'utilisation des aliments que vous consommez;
  - bien cuire les aliments, ne pas consommer de viandes ou poissons crus;
  - enlever les croûtes de fromage;
  - consommer les aliments rapidement après les avoir préparés;
  - ne réchauffer des restes qu'une seule fois;
  - ne pas laisser des aliments dégeler à température ambiante (laisser dégeler dans le réfrigérateur);
  - laver régulièrement le réfrigérateur.