

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.