

TOXOPLASMOSE

Le toxoplasme est un parasite du chat dont les œufs, éliminés dans leurs selles, peuvent se trouver en contact avec certains fruits (fraises, tomates...) ou légumes (salades, herbes aromatiques...) ou encore être absorbés par des animaux, surtout herbivores. Le toxoplasme se développe alors dans les muscles c'est-à-dire dans la viande.

Par conséquent, **si vous n'êtes pas immunisée**, il convient de prendre quelques précautions :

- Si vous possédez un chat, faites laver chaque jour, par une autre personne, son bac à litière avec de l'eau bouillante, ou si vous le faites, portez des gants.
- Portez des gants pour jardiner ou pour tout contact avec la terre, et lavez-vous les mains.
- Lavez-vous les mains avant chaque repas et après avoir manipulé de la viande crue ou des crudités souillées par la terre.
- Bien cuire tout type de viande (y compris la volaille et le gibier)
- Lavez à grande eau les légumes et plantes aromatiques, surtout s'ils sont terreux et consommés crus.
- Lavez à grande eau les ustensiles de cuisine ainsi que les plans de travail.

Des mesures complémentaires sont également recommandées :

- Congelez les denrées d'origine animale à des températures inférieures à 18°C (surgélation).
- Lors des repas en dehors du domicile, ne consommez que la viande bien cuite, évitez les crudités et préférez les légumes cuits.

LISTERIOSE

La *Listeria* est une bactérie que l'on retrouve dans l'alimentation et qui risque de contaminer la femme enceinte quand celle-ci consomme des aliments dans lesquels cette bactérie s'est multipliée, principalement du fait d'une rupture dans la chaîne du froid entre sa production et sa consommation. Elle n'est pas tuée par la congélation.

Ainsi, les aliments les plus concernés que vous devez éviter sont principalement :

- Les fromages à pâte molle au lait cru ; préférez les fromages pasteurisés, enlevez la croûte avant consommation et ne prenez pas l'entame ; évitez les fromages vendus râpés.
- Les viandes et poissons crus ou fumés, y compris sushi.
- Les graines germées crues.
- Les produits de charcuterie cuite achetés à la coupe (ex : pâté, rillettes, jambon cuit), préférez les produits pré-emballés et consommez-les rapidement après leur achat et leur ouverture.
- Les produits de charcuterie crue consommés en l'état ; faites-les cuire avant consommation (ex : lardons, bacon, jambon cru).
- Les produits achetés au rayon traiteur, les produits en gelée, les coquillages crus, surimi, tarama.

CYTOMEGALOVIRUS (CMV)

Le CMV est un virus qui se transmet par contact avec des sécrétions infectées (salive, urines, sécrétions génitales ou nasales, sang) ou des objets contaminés. Souvent asymptomatique, il se traduit par des rhinites ou des syndromes de type grippal. De la famille des Herpes Virus, il touche principalement les enfants en bas âge et reste présent dans leur salive et dans leurs urines pendant plusieurs mois. Il reste également présent de façon prolongée sur les supports (mains, jouets, vaisselle, linge).

Par conséquent, **vous et votre conjoint**, si vous êtes en contact avec un enfant en bas âge fréquentant une collectivité (crèche, garderie, maternelle), devez prendre certaines précautions jusqu'à l'accouchement :

- Lavez-vous fréquemment les mains.
- Évitez de « goûter » les biberons ou les cuillères, de finir son assiette ou de sucer sa tétine.
- N'utilisez pas ses affaires de toilette qui doivent lui rester personnelles.
- Ne l'embrassez pas sur la bouche.
- Lavez-vous soigneusement les mains chaque fois que vous l'avez changé.