

Synthèse des mesures préventives à prodiguer chez la femme enceinte (version imprimable)

• Prévention de la primo-infection à Toxoplasmose

- Concernant l'hygiène personnelle :
 - Se laver les mains avant chaque repas et après avoir manipulé légumes, fruits et herbes aromatiques, de la viande crue ou après avoir jardiné.
 - Se laver les mains après un contact avec tout animal domestique (chat ++).
- Concernant l'hygiène domestique :
 - Portez des gants pour jardiner ou pour nettoyer la litière du chat. (Si possible, le faire faire par une tierce personne).
 - Le bac à litière du chat doit être lavé à la javel ou à une eau > 70°C régulièrement.
 - Lavez à grande eau les ustensiles de cuisine et les plans de travail.
- Concernant l'hygiène alimentaire :
 - Bien cuire tout type de viande à cœur.
Le micro-ondes n'est pas recommandé car la cuisson est trop aléatoire et risquerait de ne pas tuer le parasite s'il est présent.
 - Lavez à grande eau systématiquement tous les fruits, légumes et herbes aromatiques et veiller à ôter tout résidu de terre
 - Mesures supplémentaires recommandées :
 - Congelez la viande à des températures < -18 °C ou à - 12 °C pendant 3 jours pour détruire les kystes.
 - Lors des repas à l'extérieur, consommez la viande bien cuite et évitez les crudités (préférer les légumes cuits) car l'on ne sait pas comment elles ont été préparées.

• Prévention de la primo-infection à CMV

La transmission du CMV se fait au contact de fluides corporels humains : salive, urine, selles, ...

Ce sont surtout les enfants d'âge préscolaire qui excrètent du CMV.

La prévention repose sur des mesures d'hygiène pour les femmes enceintes et les professionnels de la petite enfance :

Moyens préventifs à appliquer :

- Éviction des contacts salivaires avec la salive d'un petit enfant (exemple : ne pas partager la même cuillère, ne pas sucer la tétine de l'enfant)
- Évitez le contact avec les urines des jeunes enfants
- Se laver les mains après le change de l'enfant, la manipulation de son linge ou de ses jouets qu'il pourrait porter à la bouche
- Évitez autant que possible de les embrasser sur la bouche

• Prévention de l'infection à Listeria

Par ordre de fréquence les aliments les plus contaminés sont :

- Les produits carnés (principalement viande hachée ou crue) => consommer les viandes bien cuites, éviter charcuterie cuite (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.)
- Les produits de la mer => éviter : poissons fumés, poissons crus, coquillages crus, surimi, tarama...
- Les fromages essentiellement à pâte molle et au lait cru : feta, brie, camembert, munster, pont-l'évêque ...

Les seuls fromages qui peuvent être consommés sans risques sont les fromages à pâte pressée cuite (type beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan) et les fromages fondus à tartiner

Les croutes des fromages doivent être enlevées.

- Évitez le lait non pasteurisé
- Évitez les produits végétaux surgelés
- Évitez les graines germées et pousses de soja
- Évitez les aliments servis à la coupe car leur conservation est inconnue

Il faut veiller à séparer les produits crus (viandes, légumes) et aliments cuits ou prêts à consommer car un élément contaminé peut souiller un aliment sain.

De plus, cette **bactérie survit et se multiplie à 4 °C** (température de réfrigération classique) et **n'altère pas le goût, l'aspect ni l'odeur des aliments.**

- Limitez au maximum le séjour des denrées périssables à température ambiante et respecter les dates limites de consommation
- Les « restes » ne doivent pas être conservés plus de 3 jours
- Le thermostat du réfrigérateur doit être réglé à 3-4°C
- Utilisez les sacs isothermes pour le transport des denrées alimentaire
- Veillez au nettoyage régulier du réfrigérateur (désinfecté 2 fois par mois, avec une solution diluée javellisée à 2 %) et des surfaces (exemple : plan de travail de la cuisine)

Lavage soigneux des mains, des ustensiles de cuisines qui ont servi à la manipulation d'aliments non cuits

D'une manière générale, on conseillera de ne pas consommer de produits crus : viande, poisson (y compris le poisson fumé), coquillages, œufs (y compris préparations à base d'œuf cru type mayonnaise, etc.)