

## **FICHE CONSEIL CONCERNANT LA TOXOPLASMOSE**

### **Conseils de prévention :**

- **Règles d'hygiène à respecter :**

- Consommer de la viande très cuite ou préalablement congelée, pas de carpaccio ou de tartare.
- Évitez la consommation de viande marinée, fumée ou grillée.
- Lavez soigneusement les légumes, les plantes aromatiques et les fruits (ex : fraises). Les fruits doivent être consommés de préférence pelés.
- Lavez-vous les mains après contact avec des légumes, des fruits ou de la viande crue avant de passer à table.
- Lavez soigneusement les ustensiles de cuisine (planche à découper en particulier) et les surfaces ayant servi à la préparation des repas.  
Nettoyez et désinfectez régulièrement le réfrigérateur.  
Lors des repas pris en dehors du domicile, évitez les crudités et préférez les légumes cuits.

- **Présence d'un chat dans votre entourage (hôte le plus fréquent du parasite) :**

- Évitez le contact avec le matériel susceptible d'être contaminé par les excréments (bac de litière).
- L'entretien quotidien de la litière devrait être effectué par une autre personne. Si ce n'est pas possible, nettoyez la litière en portant des gants et désinfectez le bac chaque jour 5 minutes à l'eau bouillante.
- Évitez le contact direct avec la terre et portez des gants pour jardiner. Lavez-vous les mains après les activités de jardinage, même si celles-ci étaient protégées par des gants.