

SYNTHÈSE ACTUALISÉE DES RECOMMANDATIONS DE PRÉVENTION DE LA TOXOPLASMOSE CHEZ LA FEMME ENCEINTE

La toxoplasmose est une infection parasitaire pouvant se contracter lors de contact avec un chat porteur du parasite ou en consommant des aliments contaminés. Elle est le plus souvent asymptomatique, mais peut être grave chez les personnes immunodéprimées et chez le fœtus en cas de survenue de la maladie lors de la grossesse.



Recommandations indispensables		Précisions
Hygiène personnelle	Se laver les mains : - surtout après avoir manipulé de la viande crue, des crudités souillées par de la terre ou avoir jardiné, - avant chaque repas.	Brossage des ongles recommandé.
Hygiène domestique	Porter des gants pour jardiner ou pour tout contact avec de la terre.	/
	Faire laver chaque jour, par une autre personne, le bac à litière du chat avec de l'eau bouillante, ou porter des gants.	Faire particulièrement attention aux jeunes chats, surtout s'ils chassent, et aux chats errants.
Hygiène alimentaire	Bien cuire tout type de viande (y compris la volaille et le gibier). En pratique, une viande bien cuite a un aspect extérieur doré, voire marron, avec un centre rose très clair, presque beige et ne laisse échapper aucun jus rosé.	Une viande bien cuite correspond à une température à cœur comprise entre 68 et 72°C. Éviter la cuisson des viandes au four à micro-ondes.
	Lors de la préparation des repas, laver à grande eau les légumes et les plantes aromatiques, surtout s'ils sont terreux et consommés crus.	Précautions particulières renforcées pour les végétaux constamment souillés par de la terre et consommés crus ; radis, salade, fraises, champignons.
	Laver à grande eau les ustensiles de cuisine ainsi que les plans de travail.	/
Recommandations complémentaires		Précisions
Congélation	La congélation des denrées d'origine animale à des températures inférieures à -18°C (surgélation) permet la destruction des kystes et peut être proposée comme recommandation complémentaire de prévention.	/
Repas en dehors du domicile	Ne consommer de viande que bien cuite. Éviter les crudités. Préférer les légumes cuits	/
Autres recommandations (relevant de la précaution)		Précisions
Aliments déconseillés	Lait de chèvre cru.	Risque exceptionnel mais avéré.
	Viande marinée, saumurée ou fumée.	Risque potentiel.
	Huîtres, moules et autres mollusques consommés crus.	Risque hypothétique à confirmer.

Sources :

Toxoplasmose : état des connaissances et évaluation du risque lié à l'alimentation – Afssa – 2005
www.ameli.fr – Novembre 2019