

## Synthèse actualisée des recommandations de prévention de la toxoplasmose chez la femme enceinte

Recommandations indispensables		Précisions
<b>Hygiène personnelle</b>	<p>Se laver les mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- surtout après avoir manipulé de la viande crue, des crudités souillées par de la terre ou avoir jardiné,</li> <li>- avant chaque repas.</li> </ul>	Brossage des ongles recommandé.
<b>Hygiène domestique</b>	<p>Porter des gants pour jardiner ou pour tout contact avec de la terre.</p> <p>Faire laver chaque jour, par une autre personne, le bac à litière du chat avec de l'eau bouillante, ou porter des gants.</p>	Faire particulièrement attention aux jeunes chats, surtout s'ils chassent, et aux chats errants.
<b>Hygiène alimentaire</b>	<p>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.</p> <p>Lors de la préparation des repas, laver à grande eau les légumes et les plantes aromatiques, surtout s'ils sont terreux et consommés crus.</p> <p>Laver à grande eau les ustensiles de cuisine ainsi que les plans de travail.</p>	<p>Une viande bien cuite correspond à une température à cœur comprise entre 68 et 72°C.</p> <p>Eviter la cuisson des viandes au four à micro-ondes.</p> <p>Précautions particulièrement renforcées pour les végétaux constamment souillés par de la terre et consommés crus; radis, salade, fraises, champignons.</p>
Recommandations complémentaires		Précisions
<b>Congélation</b>	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	
<b>Repas en dehors du domicile</b>	Ne consommer de viande que bien cuite. Eviter les crudités. Préférer les légumes cuits.	
Autres recommandations (relevant de la précaution)		Précisions
<b>Aliments déconseillés</b>	<p>Lait de chèvre cru.</p> <p>Viande marinée, saumurée ou fumée.</p> <p>Huîtres, moules et autres mollusques consommés crus.</p>	<p>Risque exceptionnel mais avéré.</p> <p>Risque potentiel.</p> <p>Risque hypothétique à confirmer.</p>