



*Je suis enceinte...*

## Fiche d'informations alimentaires concernant la **TOXOPLASMOSE**

### QUELQUES CONSEILS

- Bien cuire la viande (bœuf, mouton, porc, cheval), c'est-à-dire une cuisson d'au moins 65°C dans toute l'épaisseur de la viande.
- Laver soigneusement à l'eau les fruits, les légumes et les plantes aromatiques.
- Laver soigneusement les ustensiles de cuisine et le plan de travail.
- Se laver les mains après contact avec des légumes, des fruits ou de la viande crue avant de passer à table.
- Lors des repas pris en dehors du domicile : éviter la consommation de crudités et préférer les légumes cuits. La viande doit être consommée bien cuite, ou bien privilégier la consommation de volaille ou de poisson.
- Éviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats (bacs à litière, terre) et porter chaque fois des gants en cas de manipulation de ces objets. Désinfecter les bacs des litières de chat avec de l'eau de javel.
- Éviter le contact direct avec la terre et porter des gants pour jardiner. Se laver les mains après les activités de jardinage.

*Cette fiche n'est qu'un document d'information générale validé par les professionnels du réseau de santé en périnatalité ELENA mais en cas d'inquiétude, contactez le praticien qui suit votre grossesse.*

Retrouvez plus d'informations sur [www.chu-st-etienne.fr/elena](http://www.chu-st-etienne.fr/elena)