



Conseils hygiéno-diététiques chez la femme enceinte et les immunodéprimés séronégatifs pour la toxoplasmose

Les mesures prophylactiques conseillées (*) sont :

-**Bien cuire** tout type de viande (y compris volaille et gibier), cuisson à 65°C dans toute l'épaisseur. Eviter la consommation de viande grillée ou marinée (ou fumée)

-**Se laver les mains** : surtout après avoir manipulé de la viande crue, des crudités souillées par la terre après avoir jardiné, avant chaque repas ou après un contact avec les chats.

-**Porter des gants** pour jardiner ou pour tout contact avec la terre.

-Faire laver chaque jour, par une autre personne, le bac à litière du chat avec de l'eau à plus de 70°C, ou porter des gants.

-Lors de la préparation des repas, **laver à grande eau les légumes et les plantes aromatiques**, surtout s'ils sont terreux et consommés crus.

- Laver à grande eau les ustensiles de cuisine ainsi que les plans de travail.

Les mesures complémentaires suivantes sont recommandées :

-Congeler les denrées d'origine animale à une température inférieure à -12°C pendant 3 jours.

-Lors des repas en dehors du domicile, ne consommer de la viande que bien cuite ; éviter les crudités et préférer les légumes cuits.

* : Référence : REMIC 2022