

## CONSEILS CONTRE LA TOXOPLASMOSE

L'analyse de votre sang a montré que vous n'étiez pas protégée contre la toxoplasmose.

Il faut **EVITER** de contracter cette infection en cours de grossesse ce qui serait sans gravité pour vous-même mais pourrait être dangereux pour l'enfant.

Le parasite se rencontre :

- soit dans la viande,
- soit dans la terre souillée par les déjections de chat.

Afin de protéger votre futur enfant, et pour éviter d'être contaminée par le toxoplasme, prenez chaque jour les précautions suivantes :

1 – Lavez-vous les mains soigneusement après avoir manipulé de la viande saignante ou de la terre et avant chaque repas.

2 - Mangez de la viande très cuite. Ne mangez pas de la viande saignante (beefsteak, tartare, fondue bourguignonne, brochettes, méchoui, côtelettes ou un quelconque morceau de viande crue, pas de mouton, pas d'agneau.

3 - Lavez à grande eau tous les aliments souillés de terre, surtout s'ils doivent être consommés crus, en particulier salade verte et fraises.

4 - Eviter les contacts avec les chats. Ne leur dormez pas de viandes crues. Faites nettoyer tous les jours et par une autre personne avec de l'eau bouillante ou un désinfectant les récipients qui recueillent leurs excréments.

**En conclusion, surtout :**

**Lavez-vous les mains avant les repas et cuisez bien la viande.**

**En liaison avec votre médecin et votre laboratoire, continuez à surveiller les réactions sérologiques de la toxoplasmose toutes les 4 semaines. Si l'infection se produisait, ces examens la détecteraient et le traitement qui protège l'enfant pourrait être entrepris sans retard.**