

Vous n'êtes pas immunisée vis-à-vis de la
T O X O P L A S M O S E

Chère Madame,

Cette fiche vous est remise car votre prise de sang montre que vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose.

Qu'est ce que la toxoplasmose ?

- Il s'agit d'un parasite contaminant l'être humain par l'ingestion d'aliments.
- Chez l'adulte sain, cela n'entraîne rien de grave (les symptômes ressemblent à une petite grippe).
- Chez la femme enceinte, ce parasite peut traverser le placenta et contaminer le fœtus, entraînant des lésions éventuellement graves, essentiellement au niveau cérébral et oculaire.
- Les personnes ayant déjà été contaminées avant leur grossesse sont protégées ; cette protection laisse une trace dans le sang : c'est ce qu'on appelle une "sérologie positive".

Si l'analyse de votre sang a montré que vous n'étiez pas protégée, il faut éviter de contracter cette infection en cours de grossesse : ce serait sans gravité pour vous-même, mais dangereux pour votre enfant.

Le parasite se rencontre :

- Soit dans la viande (crue ou mal cuite).
- Soit dans la terre (souillée par les déjections de chats).

AFIN DE PROTÉGER VOTRE FUTUR ENFANT, prenez chaque jour les précautions suivantes :

1°) LAVEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT LES MAINS :

- Après avoir manipulé de la viande crue, de la terre, ou touché un animal.
- Et systématiquement avant chaque repas.
- Conseil : Portez des gants si vous devez jardiner.

2°) MANGEZ DE LA VIANDE TRÈS CUITE :

- Ne mangez pas de viande saignante, crue ou marinée (steak tartare, fondue, brochettes, méchoui, côtelettes, carpaccio).
- Évitez la charcuterie crue, fumée ou salée (saucisson, jambon cru, viande séchée). Préférez le jambon cuit.
- Astuce : La congélation de la viande (à -18°C pendant au moins 3 jours) détruit le parasite.

3°) LAVEZ À GRANDE EAU LES FRUITS ET LÉGUMES :

- Lavez soigneusement tous les aliments en contact avec la terre, surtout s'ils doivent être consommés crus (salade verte, fraises, radis...). Épluchez-les si possible.
- Conseil : Évitez de manger des crudités au restaurant ou chez des amis, car vous ne pouvez pas être certaine qu'elles ont été suffisamment lavées.

4°) ÉVITEZ LE CONTACT AVEC LA LITIÈRE DES CHATS :

- Le toxoplasme se trouve dans les déjections du chat et vous ne pouvez le contracter que par la bouche (mains mal lavées).
- Par conséquent, ce n'est pas la peine de vous débarrasser de votre chat !

Simplement, lavez-vous bien les mains après l'avoir caressé, et ne lui donnez pas de viande crue.

- Faites nettoyer sa litière tous les jours par une autre personne, avec de l'eau bouillante ou de l'eau de javel.

EN CONCLUSION, RETENEZ SURTOUT CECI :

LAVEZ BIEN LES FRUITS ET LES LÉGUMES

CUISEZ BIEN LA VIANDE À CŒUR

LAVEZ-VOUS LES MAINS AVANT LES REPAS

En liaison avec votre médecin et votre laboratoire :

- Continuez à faire votre prise de sang de contrôle toxoplasmose toutes les 4 semaines.
- Si l'infection se produisait malgré tout, ces examens réguliers la détecteraient immédiatement, et un traitement protégeant votre enfant serait entrepris sans retard.