

Toxoplasmose : des gestes de prévention à adopter au quotidien

Pour les personnes non immunisées, la prévention de la toxoplasmose est indispensable. Elle consiste notamment à bien se laver les mains, à nettoyer les fruits et légumes souillés de terre, à éviter certains aliments et le contact avec les chats.

- Lavez-vous les mains correctement, avec du savon, pendant au moins 30 secondes et en vous brossant les ongles, surtout après avoir manipulé de la viande crue ou des légumes souillés par de la terre, après avoir caressé des animaux et avant de passer à table ;
- rincez les crudités, les plantes aromatiques et les fruits (fraises...) à l'eau claire afin d'enlever toute trace de terre (il n'est pas nécessaire d'employer de l'eau vinaigrée pour réaliser un nettoyage efficace) ;
- lavez les surfaces et les ustensiles de cuisine après chaque utilisation, surtout lorsque vous avez découpé de la viande crue ;
- cuisez la viande à coeur et assez longtemps, à plus de 68 °C, qu'elle soit rouge ou blanche, ce qui correspond en pratique à une viande ne laissant pas s'écouler de jus rosé à la coupe. Sachez que le four à micro-ondes ne détruit pas mieux le parasite que les autres modes de cuisson ;
- évitez la consommation de viande marinée, fumée, salée ou grillée ;
- congelez la viande pendant au moins trois jours à une température inférieure à -18 °C ;
- évitez de consommer des moules, des huîtres ou tout autre mollusque crus ;
- portez des gants pour jardiner ou pour tout contact avec la terre. Lavez-vous les mains après des activités de jardinage même si elles sont protégées par des gants ;
- si vous avez un chat, lavez son bac à litière tous les jours avec de l'eau très chaude (à plus de 70 °C), en utilisant des gants. Si vous êtes enceinte demandez à une autre personne de le faire. Il est inutile d'utiliser de l'eau de Javel : elle n'est pas plus efficace pour éliminer le parasite. Cependant, si votre chat ne quitte pas votre appartement et s'il est nourri exclusivement avec des conserves ou croquettes indemnes de parasites, il n'est pas exposé à la toxoplasmose et ces mesures sont inutiles.

Pour la Salmonellose :

-Conserver les œufs au réfrigérateur

-Ne pas consommer d'œuf cru ou mal cuit (le blanc et le jaune doivent être fermes)

-Préparer les produits à base d'œuf sans cuisson (mayonnaise, crèmes, mousses, pâtisserie...) le plus près possible du moment de la consommation et les maintenir au froid.

Pour ces préparations, éviter de casser les œufs en bordures du récipient utilisé pour faire la préparation.

LISTERIOSE : des gestes de prévention à adopter au quotidien

Aliments à éviter :

Eviter la consommation de fromages à pâte molle **au lait cru**

Enlever la croûte des fromages avant consommation

Eviter la consommation de fromages vendus râpés ;

Eviter la consommation de poissons **fumés** ;

Eviter la consommation de graines germées crues (soja, luzerne, (alfafa) ...) ;

Eviter la consommation de produits de charcuterie cuite **consommés en l'état** ;

ex : pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cuit ;

Si achetés, préférer les produits préemballés et les consommer rapidement après leur achat.

Eviter la consommation de produits de charcuterie **crue** consommés en l'état - Les faire cuire avant consommation, ex : lardons, bacon, jambon cru ;

Eviter la consommation de produits achetés au rayon traiteur ;

Eviter la consommation de coquillages crus, surimi, tarama.

Règles d'hygiène à respecter :

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons) ; en particulier le steak haché doit être cuit à coeur ;
- Laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques ;
- Conserver les aliments crus (viande, légumes etc...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés ;
- Après la manipulation d'aliments non cuits se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments ;
- Nettoyer fréquemment et désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur ;
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate.**

Prévention du CMV (Cytomégalovirus)

Lavage fréquent des mains

En particulier si vous êtes en contact avec un jeune enfant et surtout si il fréquente une collectivité (crèche, garderie):

-n'utilisez pas pour vous-même ses ustensiles de repas; abstenez-vous de « goûter » ses aliments

avec la même cuillère et de sucer sa tétine;

-Évitez les bisous sur la bouche des enfants;

-N'utilisez pas ses affaires de toilettes (gant, serviette, brosse à dent);

-Lavez-vous soigneusement les mains après avoir mouché, changé un enfant.

Ces précautions s'appliquent aussi à votre conjoint, et sont à respecter jusqu'à l'accouchement.