

Éviter la toxoplasmose pendant la grossesse

Chez les femmes enceintes non immunisées contre la toxoplasmose, laver ou cuire les aliments, et se laver les mains diminue le risque de contamination. S'occuper d'un chat est possible en prenant quelques précautions.

Savoir si l'on est immunisée ou pas

- La toxoplasmose est une maladie transmise par un parasite, le toxoplasme, présent dans le tube digestif et les muscles de certains animaux, et aussi dans la terre. Ce parasite existe sous différentes formes, parfois très résistantes.

- En dehors de la grossesse, l'ingestion du parasite ne provoque en général pas de symptômes, ou très peu : légère fièvre, quelques ganglions passagers dans le cou.

- Chez les femmes enceintes non immunisées contre la toxoplasmose, il existe un risque pour l'enfant à naître. La contamination a des conséquences variables selon le moment de la grossesse, avec un risque plus ou moins important d'atteinte du système nerveux et des yeux.

- En début de grossesse, il est obligatoire de vérifier si la femme enceinte est immunisée contre la toxoplasmose. Si elle est immunisée, l'enfant qu'elle porte ne court pas de risque de toxoplasmose. Si elle ne l'est pas, des précautions s'imposent pour éviter une contamination.

- La contamination se produit par l'ingestion d'aliments contenant le parasite : viandes crues ou peu cuites, aliments ayant été en contact avec la terre et insuffisamment lavés.

Se laver les mains et laver les fruits et les légumes

- Pour éviter la contamination, se laver les mains au savon, notamment après avoir manipulé des aliments potentiellement contaminés (viandes crues, légumes ou fruits). Laver les surfaces de la cuisine avec un détergent.

- Laver les crudités (en cas de doute, éviter d'en consommer), peler les fruits.

- Limiter les contacts avec la terre, porter des gants de jardinage, se laver les mains après avoir jardiné. Attention aux voyages dans des conditions d'hygiène alimentaire précaires.

Bien cuire les viandes et les légumes

- Pour détruire le parasite dans les viandes et les légumes, la cuisson est le moyen le plus sûr : viande "bien cuite", végétaux cuits dans une eau proche de l'ébullition pendant au moins une minute.

- Les méthodes de conservation des aliments ("sous vide", au réfrigérateur, par dessiccation, lyophilisation ou congélation) et de préparation culinaire (salaison, ajout de condiments, fumaison, etc.), sont peu ou pas efficaces pour détruire le parasite. Il en est de même pour la cuisson aux micro-ondes, car elle ne chauffe pas partout les aliments de la même manière.

Prudence avec les chats

- Les chats sont parfois porteurs du toxoplasme et expulsent le parasite dans les selles. Quand on s'occupe d'un chat, le risque de contamination est mal connu. La prudence incite à éviter de changer soi-même la litière. Si on le fait, mieux vaut utiliser des gants jetables. Caresser le chat semble sans danger.

©Prescrire – juin 2018

Sources • "Éviter la toxoplasmose pendant la grossesse" *Rev Prescrire* 2004 ; 24 (251) : 449-451. • "Toxoplasmose : conseils culinaires" *Rev Prescrire* 2007 ; 27 (290) : 930.