



Toxoplasmose

Les risques, les précautions à prendre

LE TOXOPLASME, UN PARASITE DU CHAT TRANSMISSIBLE À L'HOMME

La toxoplasmose est une maladie due à un parasite microscopique appelé *Toxoplasma gondii*, ou toxoplasme. Les crottes des chats porteurs du parasite contiennent de nombreux oocystes (sorte d'œufs du parasite). Ces oocystes, très résistants, sont ainsi disséminés dans l'environnement et peuvent être retrouvés sur le sol, sur l'herbe, dans les points d'eau, dans les bacs à sable...

Il existe deux sources de contamination possibles pour l'homme : l'ingestion d'oocystes par le biais de végétaux souillés ou de mains mal lavées et l'ingestion de viande crue ou peu cuite (provenant d'un animal lui-même contaminé par l'ingestion d'oocystes).

En France, on estime que l'ingestion de viande crue ou peu cuite est la source de contamination principale.



Le risque principal que fait courir la toxoplasmose à l'espèce humaine est la contamination de l'enfant pendant la grossesse de la mère. Celui-ci peut alors souffrir de malformation des yeux, du cerveau ou encore des poumons. En France, afin de réduire les risques, les femmes enceintes font l'objet d'un dépistage sérologique systématique qui permet de savoir si elles ont déjà été exposées au parasite. Les femmes séronégatives ne sont pas protégées vis-à-vis du parasite. C'est la raison pour laquelle, elles font l'objet d'un suivi médical rapproché, et il leur est conseillé de suivre les recommandations d'hygiène présentes au dos de ce document.

TOXOPLASMOSE : NOS CONSEILS

Ces conseils s'adressent aux femmes enceintes et tout particulièrement à celles qui sont séronégatives à la toxoplasmose.



VOTRE ALIMENTATION

La contamination des humains se fait principalement par l'ingestion d'aliments souillés par des oocystes ou de la viande crue. Aussi est-il nécessaire de prendre des précautions de ce côté :

- Mangez la viande cuite à coeur ou ayant été congelée pendant au moins 3 jours.
- Lavez soigneusement les fruits et légumes, et si possible faites-les cuire avant de les manger.
- Ne mangez pas de crudités au restaurant ou à la cantine (à partir du moment où vous n'avez pas la certitude que le lavage a été correctement réalisé).
- Conservez vos aliments à l'abri des insectes et autres animaux pouvant transporter le parasite.
- Ne buvez que de l'eau propre, en bouteille ou du robinet.

Le lavage soigneux des mains est indispensable après manipulation de terre ou d'aliments potentiellement souillés par des oocystes. Pensez aussi à laver les ustensiles de cuisine après découpe de viande.

VOUS et VOTRE CHAT

Même si vous êtes séronégative à la toxoplasmose, vous n'avez pas besoin de vous séparer de votre chat. Cependant, il est préférable d'instaurer temporairement une certaine distance entre vous et lui !

- Évitez le contact avec ses crotes. Demandez à quelqu'un d'autre de s'occuper de la litière et faites-la nettoyer tous les jours. Si personne d'autre ne peut s'en occuper, faites-le en portant des gants. Le bac doit être régulièrement nettoyé avec de l'eau chaude à une température supérieure à 70°C.
- Ne prenez pas votre chat dans vos bras, et ne le laissez pas dormir sur votre lit.
- Ne donnez pas de viande crue ou peu cuite à votre chat et gardez-le au maximum à l'intérieur de la maison afin qu'il ne puisse pas se contaminer à l'extérieur.



À éviter !

Vous trouverez plus d'informations et de conseils sur
<https://www.escap.fr/sante-publique/toxoplasmose-risque-enceinte-grossesse.html>
et <https://www.anses.fr/fr/system/files/MIC2010sa0274Fi.pdf>

