

## Comment faire si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose ?

Le toxoplasme est un parasite.

Pour vous il est sans danger, par contre il peut être dangereux pour votre futur bébé.

Ce parasite se trouve dans la viande et le poisson crus, ainsi que dans la terre (excréments);

Pour éviter d'être contaminée pendant votre grossesse quelques mesures d'hygiène :

- ⇒ Lavez-vous soigneusement les mains avant chaque repas.
- ⇒ Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande crue ou du poisson cru ou de la terre (jardinage, légume).
- ⇒ Mangez de la viande bien cuite, ne mangez pas de tartare, de carpaccio.
- ⇒ Si vous souhaitez manger de la viande saignante il faut la congeler et la laisser au congélateur pendant 15 jours avant de la consommer.
- ⇒ Lavez à grande eau tous les aliments souillés par la terre (salades vertes, les herbes aromatiques, fraises, radis, carottes...) avant de les manger.
- ⇒ Évitez le contact avec les chats que vous ne connaissez pas, ou qui sont en liberté. Votre chat s'il est en appartement sans contact avec d'autres animaux n'est pas à risque de vous contaminer. Ne changez pas la litière (toxoplasme dans les déjections).

Tous les mois vous devrez faire une prise de sang au laboratoire pour surveiller votre sérologie.