



Éviter la toxoplasmose pendant la grossesse

■ ■ ■ Débutant

Introduction

La toxoplasmose est une maladie fréquente et bénigne chez l'adulte, mais qui peut avoir de lourdes conséquences sur le futur bébé chez la femme enceinte, surtout au premier trimestre de grossesse.

Environ 6 femmes sur 10 ont été contaminées par la toxoplasmose avant leur grossesse et y sont donc immunisées. Et vous ?

Notre fiche pratique vous explique comment éviter la toxoplasmose pendant la grossesse.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://grossesse.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Zoom sur les risques de la toxoplasmose pendant la grossesse

La toxoplasmose, qu'est-ce que c'est ?

La toxoplasmose est une affection parasitaire parmi les plus fréquentes chez l'homme. Elle se propage par l'alimentation (viande crue, végétaux non lavés) et par contact avec le chat, hôte privilégié du parasite.

En dehors d'une grossesse, la toxoplasmose est inoffensive. Elle est même la plupart du temps asymptomatique, c'est-à-dire qu'elle ne provoque aucun symptôme, ou seulement de la fièvre et de la fatigue.

Maladie immunisante, le corps sécrète naturellement des anticorps qui protègent de toute nouvelle contamination.

Pendant la grossesse

En moyenne, 40 % des femmes n'ont jamais été victimes du parasite avant la grossesse et ne sont donc pas immunisées.

Le risque d'infection du fœtus et l'importance des séquelles varient :

- Le risque d'infection du fœtus est le plus faible en début de grossesse et augmente jusqu'au terme.
- Les séquelles du fœtus suite à l'infection sont plus importantes en début qu'en fin de grossesse.

Aussi, il est utile de faire un test anténatal pour déterminer si une femme enceinte est immunisée contre la toxoplasmose. Si elle ne l'est pas, un suivi médical mensuel peut être mis en place.

Pour en savoir plus : [Toxoplasmose et grossesse](#)

1. Déterminez si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose

Pour savoir si vous êtes immunisée ou non contre cette maladie, il est possible de réaliser un diagnostic anténatal via :

- une échographie ;
- ou une amniocentèse avec prélèvement du sang fœtal.

Pour en savoir plus : [Amniocentèse](#)

Avant tout, si vous n'avez jamais contracté la maladie, un suivi médical mensuel du taux d'anticorps est recommandé.

Ensuite, voici quelques règles simples qui vous permettront de vous en préserver.

2. Suivez un régime alimentaire « anti toxoplasmose »

En ce qui concerne l'alimentation, vous devez faire attention à plusieurs choses :

- La viande :
 - Mangez-la bien cuite : les viandes saignantes sont plus susceptibles de contenir ce parasite.
 - Évitez le porc et le cheval, la chèvre et le mouton.
 - Privilégiez le bœuf et les volailles.
- Le laitage et les œufs :
 - Oubliez le lait ou les œufs non cuits.
 - Choisissez des produits pasteurisés.
 - Ne mangez pas de fromage au lait cru.
- Les fruits et légumes :
 - Lavez-les bien et épluchez-les avant consommation, surtout s'ils sont crus.
 - Idéalement, privilégiez les fruits et légumes cuits.

3. Attention aux chats !

Les chats sont également souvent vecteurs du parasite :

- Le contact direct avec un chat serait assez exceptionnellement la conséquence d'une infection. Cependant, par mesure de précaution, gardez vos distances.
- Le risque est beaucoup plus élevé au contact de leurs déjections. Alors si vous le pouvez, reléguez la corvée litière à quelqu'un d'autre ou mettez des gants.
- Enfin, évitez de jardiner, on ne sait jamais où ces adorables félins laissent leur trace...

4. Conseils supplémentaires

Et encore quelques conseils pour éviter la toxoplasmose :

- Pensez à vous laver les mains à l'eau chaude, voire à vous brosser les ongles après avoir manipulé :
 - de la viande ;
 - des légumes crus ;
 - de la terre du jardin ;
 - ou la litière du chat.
- Lavez à l'eau bouillante les objets ou ustensiles ayant été en contact avec les éléments en question.

Et encore plus de fiches pratiques !



- Grossesse : comment venir à bout des démangeaisons ?
- Conseils pour préparer un projet de naissance avant l'accouchement



**Comprendre
Choisir**

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr