

Protection maternelle et infantile

Vous êtes enceinte

Listériose Toxoplasmose

COMMENT LES ÉVITER ?



Vous êtes enceinte

La listériose et la toxoplasmose sont des maladies rares, mais peuvent être graves pour votre bébé.

Parlez-en à votre médecin

Dans la cuisine suivez le guide

- ▶ lavez soigneusement les légumes, crudités et herbes aromatiques ;
- ▶ faites bien cuire ou recuire les viandes, poissons et lardons ;
- ▶ conservez les aliments crus séparés des aliments cuits ou prêts à être consommés ;
- ▶ réchauffez suffisamment et consommez rapidement les restes et les plats cuisinés ;
- ▶ lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine et votre plan de travail ;
- ▶ nettoyez régulièrement et désinfectez à l'eau de Javel votre réfrigérateur.

A table oubliez pendant 9 mois

- ▶ certains aliments crus : viandes et poissons crus, fumés ou marinés, lait cru et fromages au lait cru (préférez le lait pasteurisé ou stérilisé et les fromages pasteurisés, enlevez la croûte des fromages), coquillages crus, tarama, graines germées crues (soja...) ;
- ▶ certaines charcuteries consommées en l'état : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée. Préférez le jambon préemballé.





Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose

- ▶ évitez le contact avec les chats et tout ce qui a pu être contaminé par leurs excréments (litière, terre) ;
- ▶ ne jardinez qu'avec des gants.

**et surtout lavez-vous les mains
le plus souvent possible.**





Département des Landes
Direction de la Solidarité Départementale
Protection Maternelle et Infantile
23, rue Victor-Hugo
40025 Mont-de-Marsan cedex
Tél. : 05 58 05 40 40
Mél. : pmi@landes.fr

landes.fr