

# Toxoplasmose et listériose pendant la grossesse

## Qu'est-ce que c'est ?

La listériose est une **infection par la bactérie "Listeria"** présente dans l'environnement, et la toxoplasmose est **due à un parasite présent dans la terre**. On peut alors être contaminé par l'une des deux par l'ingestion de certains aliments.

## Comment les détecter ?

- **Toxoplasmose** : Au début de votre grossesse, une prise de sang indique si vous êtes immunisée. Il peut y en avoir d'autres au cours de la grossesse pour vérifier.
- **Listériose** : Elle peut passer inaperçue, comme provoquer des symptômes ressemblant à ceux d'un rhume ou d'un épisode fiévreux avec des courbatures, des maux de tête et de la fièvre. Le temps d'incubation varie de quelques jours à deux mois.

## Conséquences

- **Toxoplasmose** : En dehors de la grossesse et chez les personnes en bonne santé, elle est le plus souvent bénigne. Mais pendant la grossesse, elle peut provoquer de graves lésions chez l'enfant (malformations neurologiques et oculaires).
- **Listériose** : elle peut provoquer des fausses couches, des accouchements prématurés et dans certains cas des morts in utero (dans le ventre de la mère).

## Conseils pour éviter la contamination

### Hygiène générale

- Lavez-vous bien les mains avant la préparation des repas.
- Si vous manipulez des aliments crus (viande, œufs, poissons, crudités...), lavez-vous les mains ensuite et nettoyez bien le plan de travail et les ustensiles.
- Lavez soigneusement les fruits, légumes et herbes aromatiques (enlever toute la terre).
- Au restaurant, évitez les crudités car vous ne savez pas si elles ont été bien lavées.
- Jardinez avec des gants.
- Évitez le contact avec les chats.

### Dans le réfrigérateur

- Assurez-vous que la température soit comprise entre 0 et 4°C.
- Séparez les aliments crus et les aliments cuits dans le frigo.
- Nettoyez-le régulièrement.

### Aliments

La contamination se fait principalement par l'ingestion de produits alimentaires :

- **A base de lait crus** : préférez les laitages pasteurisés (étant chauffés, les germes présents ont été éliminés) et enlevez les croûtes des fromages. *Voir fiche fromages.*
- **Viande crue ou peu cuite** : bien les cuire à au moins 68°C, c'est-à-dire que lorsque vous coupez de la viande, aucun jus rosé ne doit s'écouler.  
Exception : Vous pouvez manger une viande saignante si elle a été préalablement congelée à au moins -12°C pendant au minimum 3 jours.  
**Viandes fumées ou marinées** sauf si elles sont bien cuites.
- **Charcuteries cuisinées (crues, fumées, salées).**
- **Certains produits de la mer** : les coquillages et poissons crus.
- **Général** : Respectez les dates de péremption et évitez de manger des produits ouverts depuis plusieurs jours.



	Aliments OK	Aliments à éviter
<b>Viande</b>	Viande bien cuite Abats bien cuits	Viande crue ou peu cuite Viande fumée ou marinée Foie Grand gibier
<b>Charcuterie</b>	Jambon blanc sous vide Blanc de poulet/dinde Foie gras cuit (en bocal)	Charcuterie à la coupe Rillettes, pâtés Foie gras cru, mi cuit/fait maison/ artisanal
<b>Produits laitiers / Fromages</b>	Fromages au lait pasteurisé Fromages à pâte dure Produits laitiers (lait pasteurisé)	Fromages au lait cru Fromages à pâte molle
<b>Poisson et fruits de mer</b>	Poisson cuit Coquillages et crustacés cuits Saumon pasteurisé sous vide Crevettes, langoustines Huîtres cuites	Poissons fumés, crus, peu cuits Surimi Tarama Coquillages et crustacés crus Sushis avec poisson cru Huîtres crues
<b>Œufs</b>	Œufs durs Omelettes Œufs brouillés bien cuits	Œufs crus Œufs à la coque Œufs mollets Œufs au plat, pochés Omelettes baveuses
<b>Produits à base d'œufs</b>	Mayonnaise industrielle  Glaces et sorbets industriels (Glaces artisanales parfois faites au lait non pasteurisé/œufs crus)	Mayonnaise maison  Glace artisanale au œufs crus/ lait non pasteurisé  Desserts à base d'œufs crus Mousse au chocolat
<b>Fruits et légumes</b>	Crudités bien lavées Fruits et légumes crus bien lavés	Crudités si pas lavées Fruits et légumes non lavés
<b>Autre</b>	Produits épicés Jus de fruits Chocolat Champignons bien lavés Truffe	Produits en gelée  Graines germées crues

Ces conseils restent théoriques et préventifs, selon les recommandations en France ! Dans la pratique, je vous conseille de rester à l'écoute de vos ressentis : faites-vous confiance et prenez vos décisions en connaissances de causes, dans des choix libres et éclairés.

Quand on connaît la production d'un produit (respect de la chaîne du froid par exemple, ou production maison) et qu'on le consomme habituellement, il peut être tout à fait sécuritaire.

Exemples : Au Japon, le poisson cru est vivement recommandé pendant la grossesse. En Espagne, aucune restriction si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose.

Allez-y si vous le sentez bien, mais n'y allez pas si vous ne le sentez pas.

