

La TOXOPLASMOSE

Quelle est la cause de la toxoplasmose ?

C'est *Toxoplasma gondii*, un parasite du chat qui est excrété sous forme d'ookyste (invisible à l'œil nu) avec les matières fécales. Ceux-ci ne deviennent infestants qu'après 2 à 3 jours de leur émission. 70% des chats de nos régions sont séropositifs mais 1 % seulement excréterait des ookystes dans les selles. Les ookystes peuvent se conserver 18 mois à 20°C (selles enfouies), 2 mois dans une viande réfrigérée.

Qui peut être atteint ?

Les animaux domestiques et sauvages (mouton, volaille, chèvres, bovins, porcs, chats...) et l'**Homme**. Il existe des professions à risque : agriculteurs, jardiniers et paysagistes, employés dans la filière viande, vétérinaires, laborantins et professionnels de la santé, ainsi que des groupes à risque (voir listériose).

Comment puis-je attraper la toxoplasmose ?

En mangeant des aliments contaminés par des ookystes infestants, rencontrés aux endroits de dépôt des crottes de chat : litière, jardin potager, verger... (attention aux fruits et légumes (salade...) mal lavés, souillés de terre), ainsi que dans la viande d'animaux ayant mangé des végétaux souillés d'ookystes infestants (surtout mouton, poule élevée en plein air, vache, porc...).

Comment se manifeste la toxoplasmose ?

Chez les adultes (en dehors des femmes enceintes), la toxoplasmose est plutôt bénigne, il n'y a généralement aucun symptôme. Rarement (1-3 semaines après contamination) peut-on avoir une enflure des ganglions lymphatiques, un inconfort vague, des troubles nerveux (ou un syndrome rappelant une « grippe » : fièvre, douleurs musculaires, maux de gorge, maux de tête...).

Chez la femme enceinte, le parasite peut passer la barrière placentaire et contaminer le fœtus. La gravité de l'atteinte fœtale varie en fonction du stade de la grossesse, elle est maximale au tout début de celle-ci.

- Une contamination à la conception est très rare, mais, si elle a lieu, le risque pour le bébé est important.
- La gravité est maximale jusqu'à la 16^e semaine de grossesse, la transmission au fœtus est assez limitée: il y a soit avortement, soit lésions au niveau du fœtus (au cerveau essentiellement).
- Après la 26^e semaine, la probabilité de transmission augmente jusqu'au terme, mais la gravité de la maladie diminue fortement. Une naissance prématurée, des affections des yeux peuvent survenir.

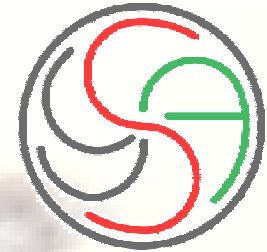
Si le bébé naît normalement, il peut cependant souffrir de troubles cardiaques ou cérébraux, être aveugle ou mourir par la suite.

Comment savoir si je suis contaminée ?

Une prise de sang suffit. Toute femme réagissant positivement au test avant la grossesse est protégée durablement par une immunité à long terme et ne court guère de risque. Toute femme enceinte négative au test peut être contrôlée tous les mois afin de vérifier qu'il n'y a aucune atteinte. Lorsqu'il y a eu contamination, la mère est traitée par des médicaments et le fœtus est étroitement surveillé.

Que puis-je faire pour éviter une toxoplasmose ?

- Ø **Respecter les mêmes bonnes pratiques d'hygiène que celles énoncées pour la listériose.**
- Ø **Eviter de changer la litière du chat et de jardiner ou du moins, mettre des gants.**
- Ø **Bien se laver les mains après tout contact (caresses...) avec des chats et des chiens.**
- Ø **Ne pas nourrir le chat avec de la viande crue.**



Les 2 HANISES DES FEMMES ENCEINTES

La listériose

et

La toxoplasmose



LA LISTERIOSE

Quelle est la cause de la listériose ?

C'est *Listeria monocytogenes*, une bactérie qui se trouve partout dans l'environnement (dans le sol, dans l'eau et sur les plantes). Les animaux et l'Homme peuvent être porteurs de la bactérie sans être malade et contaminer ainsi des produits d'origine animale (viande, lait, ...). La plupart des infections chez l'homme proviennent cependant des aliments.

Qui peut être atteint ?

La majorité des personnes ne tombent pas malades lorsqu'elles consomment des produits contaminés à la *Listeria*. Mais certains groupes de personnes ont un risque plus élevé de contracter la maladie. Il s'agit surtout des femmes enceintes et des nouveau-nés, mais également des personnes avec un système immunitaire affaibli (cancer, diabète, greffes, SIDA, ...) ou simplement des personnes âgées.

Pourquoi est-ce tellement dangereux ?

Les changements hormonaux chez la femme enceinte font qu'elle a 20 fois plus de chance d'attraper une listériose qu'un adulte en bonne santé. La maladie peut alors être transmise au fœtus par le placenta même si la mère ne se sent pas malade. Ceci peut mener à un accouchement prématuré, une fausse-couche ou de sérieux problèmes de santé du nouveau-né (p.ex. méningite).

Comment se manifeste la listériose ?

Plusieurs jours ou même semaines peuvent s'écouler avant l'apparition des symptômes de la maladie. L'infection peut donc être présente sans qu'on ne s'en rende compte. C'est la raison pour laquelle la prévention est si importante.

Chez la femme enceinte, la listériose peut se manifester comme un léger rhume accompagné de maux de tête, de fièvre, de douleurs aux muscles et parfois de diarrhée, de nausées, de vomissements et de crampes. Les cas graves engendrent de sérieux problèmes aux poumons et au cœur.

La listériose chez le nouveau-né s'exprime par des difficultés pour boire et pour respirer et peut évoluer jusqu'à une infection grave chez les bébés de moins de 60 jours. Le bébé peut également se contaminer par l'environnement.

Comment savoir si je suis contaminée ?

La listériose peut être détectée lors d'une analyse de sang. Si les symptômes énoncés ci-avant apparaissent, veuillez consulter votre médecin traitant le plus rapidement possible. Un traitement antibiotique peut prévenir l'infection du fœtus.

Que puis-je faire pour éviter une listériose ?

La *Listeria* est une bactérie qui résiste à des températures proches de 0°C et elle continue donc à se développer dans des aliments stockés au frigo, bien que lentement. Elle est tuée par pasteurisation et par cuisson. Cependant, la contamination peut avoir lieu après ces processus mais avant l'emballage.

Évitez de boire ou de manger :

- Ø **Du lait cru ou des produits à base de lait cru (fromages au lait cru), fromages à pâtes molles comme le brie, le camembert, le fêta, ...**
- Ø **Des poissons et produits de la mer (p.ex. saumon) fumés ou crus**
- Ø **Des viandes et des œufs crus**
- Ø **Des viandes cuites mais servies froides (p.ex. rôti, pâté)**
- Ø **Des salades mixtes préparées d'avance et stockées au froid, des graines germées crues (soja, luzerne, ...)**

Bonnes pratiques d'hygiène :

1. Nettoyer

- Ø Bien laver les fruits et légumes crus.
- Ø Laver les mains et les ustensiles après manipulation d'aliments.

2. Séparer

- Ø Séparer les aliments crus des aliments cuits.
- Ø Préparer séparément les viandes crues et les fruits et légumes.
- Ø Ne pas utiliser les mêmes ustensiles avec les aliments crus et les aliments cuits.
- Ø Ecarter les animaux de compagnie, les mouches et autres insectes, les rongeurs des aliments.

3. Cuire

- Ø Bien cuire à cœur les aliments crus d'origine animale (viande, œufs, abats...).
- Ø Consommer les plats préparés et les restes le plus tôt possible et de préférence après cuisson (>60°C à cœur).

4. Refroidir

- Ø Conserver les aliments hors de la zone dangereuse, <4°C ou > 60°C.
- Ø Réfrigérer les aliments rapidement.
- Ø Laver le frigo régulièrement.
- Ø Respecter les dates limites de consommation.

Ces précautions protègent en outre contre d'autres maladies.

Pour avoir de plus amples renseignements, vous pouvez vous adresser aux numéros de contact suivants :

- votre médecin traitant
- pour les membres de la cellule de concertation Santé-Agriculture, sous l'égide de laquelle cette brochure a été réalisée :
 - LNS Contrôle Alimentaire : 491191-367
 - Adm. Services Vétérinaires : 478-2542
 - Inspection Sanitaire : 478-5662