

Conseils destinés aux femmes enceintes pour limiter les risques infectieux alimentaires

Sans bouleverser votre alimentation, éviter certains produits permet de réduire les risques d'infections d'ordinaire sans gravité mais qui peuvent, lorsque vous êtes enceinte, avoir des conséquences sur votre enfant.

Pour la listériose

La bactérie listeria, très répandue dans l'environnement, peut se retrouver dans les aliments d'origine végétale ou animale, même s'ils ont été réfrigérés.

Pendant votre grossesse, il est donc recommandé d'éviter :

- Les fromages à pâte molle à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont l'évêque), surtout s'ils sont au lait cru
- Les fromages râpés industriels (Il est conseillé d'enlever la croûte de tous les fromages)
- Certains produits de charcuterie, notamment rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée
- La viande crue ou peu cuite, les coquillages crus, le poisson cru (sushi, sashimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite), et les crustacés décortiqués vendus cuits.

Pour les charcuteries consommées en l'état (c'est-à-dire sans cuisson), il convient de préférer les produits préemballés et les consommer rapidement après leur achat.

Pour la toxoplasmose

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande. On peut être contaminé si l'on consomme des aliments mal lavés ou peu cuits.

Au début de votre grossesse, une prise de sang vous indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose.

Si c'est le cas, vous êtes immunisée. Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas protégée et des prises de sang régulières vous seront prescrites pour vérifier que vous n'êtes pas infectée.

Pour se protéger de la toxoplasmose :

- Bien cuire la viande, éviter la consommation de viandes fumées, grillées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites
- Lors de la préparation des repas :
- Laver soigneusement les ustensiles de cuisine, ainsi que le plan de travail
- Se laver les mains après contact avec des légumes, des fruits ou de la viande crue et aussi avant de passer à table
- Laver très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre
- Eviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats et porter chaque fois des gants en cas de manipulation de ces objets
- Eviter le contact direct avec la terre et porter des gants pour jardiner. Se laver les mains ensuite

Pour la salmonellose

La salmonellose est une maladie infectieuse provoquée par des bactéries de type Salmonella, ou salmonelles dans le langage courant. La plupart des cas de salmonellose résultent d'une contamination suite à l'ingestion d'aliments contaminés (œufs en particulier).

Pour se protéger de la salmonellose :

- Conserver les oeufs au réfrigérateur
- Ne pas consommer d'oeufs crus ou mal cuits (une cuisson complète doit rendre fermes le blanc et le jaune)
- Préparer les produits à base d'oeufs sans cuisson le plus près possible de la consommation et les maintenir au froid (mayonnaises, crèmes, mousse au chocolat)

Pour la C.M.V

Le CMV - cytomégalovirus - appartient à la famille Herpesviridae (herpèsvirus) et se transmet lors du contact avec des fluides corporels, comme les sécrétions salivaires, les gouttelettes émises lors de toux, l'urine, les larmes. La principale source de contamination est l'excrétion du virus par les enfants en bas âge.

Pour se protéger de la C.M.V :

- Ne pas partager les ustensiles et les verres avec des enfants
- Éviter d'embrasser son enfant sur la bouche (ou les joues)
- Ne pas partager sa brosse à dents
- Bien se laver les mains, de façon régulière, avec de l'eau et du savon, surtout après chacune des activités suivantes : Moucher le nez d'un enfant - Changer une couche - Nourrir un enfant - Tenir des jouets d'enfant