

## Toxoplasmose : les légumes bio crus peuvent la transmettre !

La toxoplasmose est une maladie curieuse. Provoquée par un parasite, elle est quasiment toujours bénigne, sauf chez les femmes enceintes qui n'ont jamais été en contact avec ce parasite et chez les immunodéprimés. Chez les femmes enceintes n'ayant pas d'anticorps protecteurs, l'infection peut provoquer des malformations fœtales.

Les conseils médicaux donnés aux femmes enceintes et aux jeunes filles sont donc très paradoxaux :

- Si vous êtes enceinte et que vous n'êtes pas immunisée par une infection antérieure, évitez soigneusement tout ce qui pourrait vous contaminer ;
- Si vous pouvez contracter la maladie lorsque vous êtes encore enfant ou adolescente, vous serez immunisée et protégée pendant tout le restant de votre vie, notamment pendant une future grossesse.

Qu'est ce qui peut transmettre le parasite ?

- les légumes crus, non épluchés et non lavés, même s'ils sont « bio ». Ainsi, être végétarien ne protège pas contre la toxoplasmose ;
- les aliments transformés contenant de la viande crue ou peu cuite (salami, saucisses crues, jambon cru et charcuteries non cuites),
- les mains non ou mal lavées avant et après avoir cuisiné ou avoir jardiné,
- les ustensiles de cuisine (couteaux notamment) non ou mal lavés entre deux préparations culinaires.
- les crottes de chat et les mains non ou mal lavées de ceux qui changent leur litière.

Source : [https://www.vidal.fr/imprimer/actualites/30674-toxoplasmose-actualiser-les-conseils-aux-femmes-seronegatives-en-age-de-procreer.html?cid=eml\\_200057&at\\_variant=1930](https://www.vidal.fr/imprimer/actualites/30674-toxoplasmose-actualiser-les-conseils-aux-femmes-seronegatives-en-age-de-procreer.html?cid=eml_200057&at_variant=1930)

## « Toxoplasmose »

Maladie due au parasite « *Toxoplasma Gondii* », qui peut contaminer tous les animaux à sang chaud, mais ne se reproduit que chez les félins.

En France, l'exposition humaine à ce parasite est fréquente : 200 000 à 300 000 nouvelles infections chaque année.

Chez les sujets en bonne santé, la toxoplasmose est le plus souvent bénigne.

Les formes graves sont surtout observées chez les personnes immunodéprimées et lors de l'infection pendant la grossesse d'une femme n'ayant jamais été exposée au toxoplasme (« séronégative ») : il existe alors un risque de transmission secondaire (toxoplasmose congénitale), pouvant provoquer des malformations du fœtus ou des fausses couches.

Un chat domestique infecté pour la première fois dissémine dans ses selles jusqu'à 10 millions de larves contaminantes (« oocytes ») par jour, pendant 10 à 12 jours. Dans le milieu naturel, un oocyte peut rester actif pendant 1 an, sur des végétaux, dans le sol ou dans de l'eau.

Les légumes crus, bios ou non, peuvent avoir été souillés par des selles de chat et rester contaminants jusqu'à leur récolte. La transmission par des légumes (bio ou non) crus, non lavés et non cuits est devenu un mode important de diffusion de la maladie.

Source : Vidal France. 29 février 2024

### Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région:  
<https://epidmeteo.fr>



### Quiz

#### « Podomètre » ?

Le Doc' dit qu'un podomètre, c'est bon pour la santé mais que mesure un podomètre ?  
Cochez la bonne réponse.

- le poids
- la taille des pieds
- la longueur des pas
- le nombre de pas.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-9 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.html>