



Toxoplasmose
et Listériose
pendant
la grossesse.

Conseils de prévention



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Pendant la grossesse, le fœtus peut être exposé à des maladies infectieuses.

Deux infections d'origine alimentaire peuvent avoir de graves conséquences sur le développement du fœtus : **la toxoplasmose et la listériose.**

Il est possible de s'en prémunir en adoptant des mesures simples d'hygiène alimentaire et d'hygiène générale.



Qu'est-ce la toxoplasmose ?

C'est une maladie parasitaire liée à l'ingestion du toxoplasme, un parasite habituellement présent dans **la terre** et dans **la viande**. La toxoplasmose peut être également transmise par **les chats** et **leurs excréments**.

Le toxoplasme, responsable de la maladie, est un parasite qui se trouve, soit à l'état naturel dans l'intestin du chat, soit sous forme de kyste dans la viande.

La **toxoplasmose** est une maladie généralement bénigne (état grippal), mais qui peut, si elle est contractée **pendant la grossesse, atteindre le fœtus** (lésions nerveuses et oculaires, hydrocéphalie, avortement spontané).

Moins de 50% des femmes sont déjà protégées lors de leur grossesse, car elles ont été antérieurement en contact avec le parasite et ont développé une immunité.



La contamination :

La **contamination** humaine peut se faire de **trois manières** :

- *en mangeant de la **viande insuffisamment cuite** (le parasite n'a pas été détruit par la cuisson),*
- *en mangeant des **aliments souillés (crudités)** par des **excréments de chats**,*
- *par le contact des **maines souillées avec les muqueuses** (les yeux, la bouche, ...).*

Chez la femme enceinte, le parasite peut passer la barrière placentaire et contaminer le fœtus. La gravité de l'atteinte foetale 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, mais les conséquences peuvent être graves en l'absence de traitement : avortement, malformations, par exemple.

Après la 26^e semaine de grossesse, le risque de transmission augmente jusqu'à l'accouchement, mais la gravité de la maladie diminue fortement. Une naissance prématurée, des affections aux yeux du bébé peuvent survenir.

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

Comment savoir si vous êtes immunisée ?

La toxoplasmose est donc une maladie bénigne qui passe souvent inaperçue quand elle est contractée.

Pour savoir si vous êtes immunisée et donc protégée de l'infection pendant la grossesse, **une prise de sang est nécessaire** afin de doser votre taux d'anticorps.

Toute femme réagissant positivement au test avant la grossesse est protégée durablement par une immunité à long terme et ne court guère de risque.

Si la prise de sang révèle que vous n'êtes pas protégée, une série de précautions seront à prendre pour éviter toute contamination pendant votre grossesse.

Une **prise de sang** doit alors être effectuée régulièrement afin de vérifier que vous n'avez pas contracté la maladie entretemps.

Lorsqu'il y a contamination, la mère est traitée par des médicaments et le fœtus est étroitement surveillé.



Quelles sont les précautions à prendre si je ne suis pas immunisée ?

Il convient de respecter les conseils suivants :

- **Lavez-vous les mains le plus souvent possible, et en particulier :**
 - avant de préparer la nourriture et avant chaque repas,
 - si vous avez manipulé de la viande crue, de la terre ou des légumes crus.



- **Consommez la viande et le poisson bien cuits :** pas de carpaccio, de tartare, de filet américain, ni de poisson cru ; lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande ou du poisson crus.



- **Évitez de vous frotter les yeux pendant que vous manipulez de la viande crue ou que vos mains sont souillées.**



- **Lavez soigneusement tous les légumes, les fruits, ainsi que les herbes aromatiques qui ont été en contact avec la terre.**



- **Ne consommez que des légumes et fruits bien lavés (salades, herbes), épluchés (carottes, pommes), ou cuits (chicons, ...)**



- **Évitez de jouer avec les chats ; évitez de toucher tout ce qui a pu être en contact avec leurs excréments, ou utilisez des gants lorsque vous manipulez des matériaux qui sont peut-être contaminés : la terre du jardin, la litière du chat...**





Qu'est-ce la listériose ?

La listériose est une infection transmise par une bactérie résistante, présente dans le sol, dans la végétation et dans l'eau. Elle peut être transmise de la mère à l'enfant pendant la grossesse ou lors de l'accouchement. Pour s'en prémunir, il convient d'éviter la consommation des aliments les plus fréquemment contaminés, et de respecter certaines règles lors de la préparation et de la manipulation des aliments.

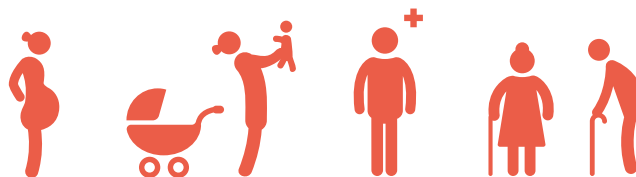
Quelle est la cause de la listériose ?

La cause de la listériose 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'être humain peuvent être porteurs de la bactérie sans être malades et contaminer ainsi des produits d'origine d'animale (viande, lait, ...). La plupart des infections chez l'être humain proviennent d'aliments contaminés.



Qui peut être atteint ?

La majorité des personnes ne tombent pas malades lorsqu'elles consomment des produits contaminés par *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 les personnes âgées.



Pourquoi est-ce tellement dangereux ?

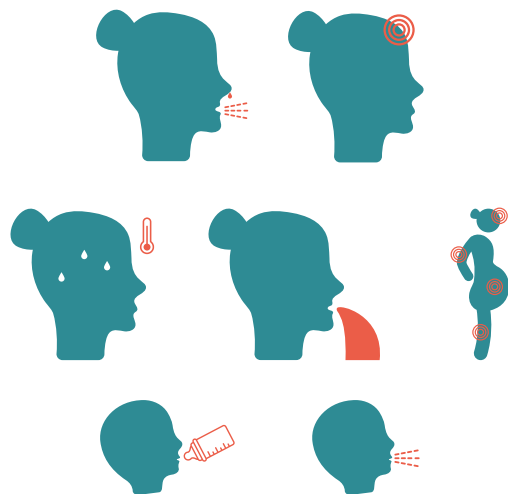
Les changements hormonaux chez la femme enceinte multiplient le risque d'attraper la listériose par 20, comparé à un adulte en bonne santé. La maladie peut être transmise au fœtus par le placenta, même si la mère ne se sent pas malade. Ceci peut mener à un accouchement prématuré, une fausse-couche ou de sérieux problèmes de santé chez le 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.

Les symptômes ne sont pas spécifiques chez la **femme enceinte** : la listériose peut se manifester par 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** peut se traduire par des **difficultés pour boire** et **pour respirer**, et peut évoluer vers une infection grave chez les bébés de moins de 60 jours. Le bébé peut également être contaminé 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 plus lentement. Elle est tuée par la pasteurisation et par la cuisson. Cependant, la contamination peut avoir lieu après ces processus, et avant l'emballage.

Evitez de consommer :

- Du lait cru ou des fromages à base de lait cru, non-pasteurisés
- Les produits de charcuterie en gelée
- Les rillettes, les pâtés et le foie gras
- Des poissons et produits de la mer fumés ou crus (le saumon, les crustacés, les coquillages crus, le surimi, le tarama, ...)
- Les viandes (ou lardons) crues ou insuffisamment cuites
- Les oeufs crus
- Les aliments restés trop longtemps dans le réfrigérateur en emballage non scellé
- Des viandes cuites mais servies froides (p. ex. rôti, pâté)
- Des salades mixtes préparées d'avance et stockées au froid, des graines germées crues (soja, luzerne, ...)



Respectez certaines règles simples :

- Consommez uniquement du lait pasteurisé ou stérilisé UHT
- Consommez uniquement des fromages au lait pasteurisé, de la famille des gruyères, et les fromages fondus
- Enlevez la croûte des fromages
- Cuisez les viandes suffisamment
- Lavez les fruits, légumes et herbes avant consommation
- Respectez scrupuleusement les dates de péremption, et veillez au fonctionnement et à la propreté de votre réfrigérateur
- Respectez la chaîne du froid (sacs isothermes lors de vos achats)





Recommandations pour des bonnes pratiques d'hygiène :



1. Nettoyer

- Bien laver les fruits et légumes crus.



- Laver les mains et les ustensiles après la manipulation d'aliments.



2. Séparer

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



3. Cuire

- Bien cuire à coeur les aliments crus d'origine animale (viande, oeufs, abats, ...).



- Consommer les plats préparés et les restes le plus tôt possible, après la cuisson ($> 65^{\circ}\text{C}$ à coeur).



$> 65^{\circ}\text{C}$

4. Refroidir

- Conserver les aliments au frais : $< 4^{\circ}\text{C}$

$< 4^{\circ}\text{C}$



- Réfrigérer les aliments rapidement.



- Nettoyer le frigo régulièrement.



- Respecter les dates limite de consommation.



Pour plus d'informations : www.sante.lu

En cas de questions, consultez votre médecin traitant, votre gynécologue, votre pharmacien, votre sage-femme, ou adressez-vous à l'une des adresses suivantes. Les maternités offrent des cours de préparation à l'accouchement :

- **Clinique Bohler, Luxembourg**

Tél. 26333-1
www.cbk.lu

- **Maternité Grande-Duchesse Charlotte (CHL), Luxembourg**

Tél. 44 11 3202
www.chl.lu/maternite/front

- **Centre hospitalier Emile Mayrisch (CHEM), Esch/Alzette**

Tél. 5711 - 44001
www.chem.lu

- **Centre hospitalier du Nord (CHdN)**

Tél. 8166 - 51110 (Ettelbruck)
www.chdn.lu

- **Association Luxembourgeoise des Sages-femmes asbl**

Tél. 32 50 07
www.sages-femmes.lu
Suivi pré- et postnatal, préparation à l'accouchement.

- **Initiativ Liewensufank asbl**

Tél. 36 05 98
www.liewensufank.lu
Conseils et cours avant et après la naissance.

- **Planning Familial**

Tél. 54 51 51 (Esch/Alzette)
Tél. 81 87 87 (Ettelbruck)
Tél. 48 59 76 (Luxembourg)
www.planningfamilial.lu
Test de grossesse, consultations médico-psychosociales

- **Direction de la Santé**

Division de la médecine préventive
Tél. 247 - 85564
www.sante.lu

- **Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique (SLGO)**

Tél. 22 12 58
www.slgo.lu

Numéro ISBN 978-99959-41-83-3

Edition 2019



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



Sante.lu
Grand-Duché de Luxembourg

SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE DE GYNÉCOLOGIE
ET D'OBSTÉTRIQUE

