

- graines germées crues (soja, luzerne, alfafa ...);
- produits de charcuterie cuite (pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cuit);
- produits de charcuterie crue consommés en l'état. Les faire cuire avant consommation (ex : lardons, bacon, jambon cru);
- produits achetés au rayon traiteur;
- coquillages crus, surimi, tarama.

Règles d'hygiène à respecter :

- **Cuire soigneusement** les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons); en particulier, le steak haché doit être cuit à cœur;
- **Laver soigneusement** les légumes crus et les herbes aromatiques;
- **Conserver** les aliments crus (viande, légumes etc...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés;
- Après la manipulation d'aliments non cuits, **se laver les mains** et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments;
- **Nettoyer fréquemment et désinfecter** ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur;
- **Réchauffer soigneusement** les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être avant consommation immédiate.



Pratique :

D'autres virus, parasites, bactéries ou parasites peuvent compliquer la grossesse, bien que cela soit rare. N'hésitez pas en parler à votre médecin ou votre sage femme.

Demandez avis avant tout voyage en zone tropicale. Soyez à jour dans vos vaccinations. Consultez en cas de fièvre, d'éruption ou en cas de contact avec des personnes malades.

Pour toute question :

- **Tél : 01 47 60 61 65 ou 01 47 60 66 71**
diagnostic.antenatal@lmr.aphp.fr
- infections-grossesse.com
- hupnvs.aphp.fr/maternites/prevention-des-maladies

HÔPITAL LOUIS-MOURIER - Tél. : 01 47 60 61 62
178 rue des Renouillers - 92701 Colombes Cedex
hupnvs.aphp.fr

MOYENS D'ACCÈS :

TRAIN ET BUS : Depuis la Gare Saint-Lazare,
Gare de Colombes puis bus 304
arrêt hôpital de Colombes

MÉTRO : Ligne 13 Asnières Gennevilliers
Les Courtilles puis bus 304 arrêt
hôpital Louis-Mourier ou 235

T2 : Station parc Pierre Lagravère
puis bus 304 arrêt hôpital
Louis-Mourier

RER A : Gare de Nanterre-Universi-
té puis bus 304 arrêt hôpital
Louis-Mourier

VOITURE : Autoroute A86 sortie Colombes
Centre parking à 200m



ORGANISER

La prévention des maladies infectieuses pendant la grossesse

Pendant la grossesse, plusieurs virus, bactéries ou parasites peuvent avoir un impact sur la grossesse et le futur bébé.

Voici quelques conseils simples pour les éviter :

- Être à jour dans ses vaccinations (rubéole, rougeole, varicelle, grippe, coqueluche);
- Respecter des mesures d'hygiène de base, valables dans tous les cas :
 - se laver les mains, particulièrement au moment des changes
 - ne pas utiliser les couverts et les verres d'un autre enfant

Voici 5 exemples de maladies que l'on peut prévenir !



Varicelle

Maladie la plus souvent bénigne de l'enfance, cette maladie virale peut avoir des conséquences si elle est acquise pendant la grossesse :

1^{er} trimestre : risque de malformation très rare

3^{ème} trimestre : risque de varicelle maligne du nouveau-né

Pendant toute la grossesse : risque d'infection pulmonaire grave de la mère

Précautions :

Si vous avez eu la varicelle, le risque de deuxième varicelle est très faible, mais ne faites pas les soins de l'enfant malade.

Si vous ne vous souvenez pas l'avoir eu, deux possibilités :

- **vous avez fait une forme avec peu de lésions et elle est passée inaperçue** : le risque de deuxième varicelle est très faible, mais ne vous occupez pas d'un enfant malade.
- **vous ne l'avez jamais eue** : vous risquez de faire une varicelle.
- En cas de contact avec une personne malade, contactez votre médecin ou votre sage-femme.
- Vous pouvez être vaccinée contre la varicelle après l'accouchement.

Rubéole

Maladie rare en France, elle peut avoir des conséquences dramatiques en cas d'infection au premier trimestre de la grossesse. Elle peut se manifester par une éruption cutanée et de la fièvre.

Votre médecin ou votre sage-femme vous prescrira des sérologies rubéole au cours de votre grossesse, conformément aux recommandations.

La vaccination contre la rubéole est recommandée après la grossesse si le résultat de votre sérologie est négatif.

Si vous avez déjà eu deux vaccinations ou si vous avez déjà une sérologie positive, aucun contrôle n'est nécessaire.

Toxoplasmose

Ce parasite est notamment présent dans les viandes mal cuites et la terre (légumes mal lavés).

Il peut entraîner des malformations, particulièrement au premier trimestre de la grossesse.

Le dépistage de la toxoplasmose est obligatoire en France. Votre médecin ou votre sage-femme vous prescrira des sérologies, conformément aux recommandations, au cours de votre grossesse.

Précautions :

Si votre sérologie est négative, voici les mesures à appliquer :

- **bien cuire les viandes** ;
- **bien laver les légumes** ;
- **bien se laver les mains** après la manipulation d'aliments et/ou la manipulation d'excréments de chats.

Si vous attrapez la toxoplasmose, votre médecin vous prescrira des antibiotiques et organisera une surveillance adaptée à votre cas.

Cytomégalovirus (CMV)

Ce virus est très répandu chez les enfants de moins de 3 ans.

En cas d'infection pendant la grossesse, il peut parfois entraîner des complications fœtales, telles que des troubles auditifs, voire entraîner des conséquences neurologiques graves.

Ce virus est présent dans les sécrétions corporelles (urines, salives, larmes). Pour éviter de l'attraper, il faut donc bien respecter les mesures d'hygiène de base.

Précautions :

- **se laver les mains**, particulièrement au moment des changes ;
- **ne pas utiliser les couverts et les verres d'un autre enfant** ;
- **ne pas embrasser un enfant sur la bouche** ;
- **éviter les contacts rapprochés** et ne pas embrasser des personnes malades.

Si vous attrapez le cytomégalovirus, votre médecin organisera une surveillance adaptée à votre cas.

Listeria

Cette bactérie peut entraîner de la fièvre et des complications obstétricales (fausses couches, accouchements prématurés...). Elle n'induit pas de malformations. Devant toute fièvre chez la femme enceinte, votre médecin ou votre sage-femme évoquera le diagnostic et pourra vous donner des antibiotiques.

Précautions :

Eviter la consommation de :

- fromages à pâte molle au lait cru (enlever la croûte des fromages avant consommation) ; fromages vendus râpés ;
- poissons fumés ;

