

Docteur Monika HERMANN

gynécologue-obstétricienne

Ancien interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique Assistant des Hôpitaux de Paris
DIU d'Echographie en Gynécologie et Obstétrique
Master 2 de Diagnostic Prénatal

Cabinet le 63
63 avenue Aristide Briand
92160 ANTONY
cabinet.docteurhermann@gmail.com

Prise de RV sur
www.doctolib.fr

en cas d'urgence
01 82 35 00 49

ANTONY, le 17/12/2021

Conseils pour CMV

Précautions à prendre en cas d'absence d'immunité vis-à-vis du cytomégalo virus
(sérologie négative)

Lavage fréquents des mains

Si vous êtes en contact avec un enfant en bas âge, il est souhaitable de prendre des précautions particulières. En effet, surtout s'il fréquente une collectivité (crèche, garderie), il peut être contaminé au contact des autres enfants. Dans ce cas le virus reste présent dans sa salive et dans ses urines pendant plusieurs mois :

- n'utilisez pas vous même ses ustensiles de repas. Abstenez vous de goûter les biberons ou les cuillerées d'aliments et de sucer sa tétine.
- n'utilisez pas non plus ses affaires de toilette (gant serviette brosse à dents) qui doivent lui être personnelles ; lavez vous les mains après chaque change
- Eviter de l'embrasser sur la bouche

Ces précautions s'appliquent aussi si vous êtes professionnellement en contact avec un ou plusieurs jeunes enfants. Elles sont à respecter jusqu'à l'accouchement.

Listériose

Aliments à éviter

- Éviter la consommation de fromages à pâte molle au lait cru, les poissons fumés (saumon fumé, par exemple) et les graines germées (soja).
- Pour les achats de produits de charcuterie consommés en l'état (pâté, rillettes, produits en gelée, jambon...), préférer les produits préemballés aux produits vendus à la coupe ; ces produits doivent être consommés rapidement après leur achat.
- Préférer les achats contrôlés en magasin aux achats de marché, bord de route... pendant la grossesse et vérifier les dates de péremption.

Règles d'hygiène à respecter

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viande, poissons).
- Éplucher les fruits et crudités.
- Laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques.
- Conserver les aliments crus (viandes, 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 à l'eau javellisée le réfrigérateur.
- Vérifier régulièrement la température du réfrigérateur.

- Être vigilant sur la chaîne du froid.
- Dans le cadre de repas qui ne sont pas pris en collectivité, les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate.

Principaux fromages à éviter

- Livarot
- Pont l'Evêque
- Pavé d'Auge
- Maroilles
- Epoisses
- Soumatrain
- St Félicien
- Camembert au lait crus.

Conseils toxoplasmose

Pour les femmes enceintes non immunisées :

- Bien cuire la viande (bœuf, mouton, porc, cheval) c'est à dire une cuisson d'au moins 67°C dans toute l'épaisseur de la viande ; éviter la consommation de viande marinée, fumée ou grillée (comme cela peut être le cas pour le gibier) Steak tartare ou Méchoui
- Laver soigneusement les légumes et plantes aromatiques, surtout s'ils sont terreux et consommés crus (A l'eau du robinet)
- Eplucher les légumes et les fruits
- Laver soigneusement les ustensiles de cuisine, ainsi que le plan de travail
- Se laver les mains après les contacts avec les légumes, des fruits ou de la viande crue et avant de passer à table

Une bonne hygiène des mains et des ustensiles de cuisine est importante pour éviter la transmission de la toxoplasmose.

Lors de repas pris hors du domicile, éviter la consommation de crudités et préférer les légumes cuits ; la viande doit être consommée bien cuite ou bien on privilégie la consommation de volaille ou de poisson.

Eviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats (bac à litière, la terre) et porter des gants à chaque fois en cas de manipulation de ces objets ; désinfecter les bacs à litière de chat avec l'eau de javel quotidiennement et éviter de faire ces tâches pendant la grossesse.
Eviter le contact direct avec la terre et porter des gants de jardinier ; Se laver les mains après les activités de jardinage, même si elles sont protégées par des gants.

Dr. HERMANN MONIKA