

## **Prévention des risques de la Toxoplasmose**

- Lavez soigneusement tous les légumes ainsi que les herbes aromatiques ; cuisez ceux qui ont été en contact avec la terre ; de même que les fruits , comme les fraises.
- Consommez la viande très cuite : pas de carpaccio ou de tartare ; lavez vos mains après avoir manipulé de la viande crue.
- Évitez tout contact avec les chats ; évitez de toucher tout ce qui a pu être en contact avec leurs excréments (litières).
- Ne jardinez qu'avec des gants

## **Prévention des risques de la Listeriose**

EVITEZ DE CONSOMMER :

- Les produits en charcuterie en gelée, les rillettes, les pâtés le foie gras
- Les crustacés, les coquillages crus, les poissons crus ou fumés, le surimi, le tarama
- Les viandes (ou lardons) crus ou insuffisamment cuits
- Les germes de soja crus
- Les aliments restés trop longtemps dans le réfrigérateur

RESPECTEZ CERTAINES REGLES SIMPLES :

- Consommez uniquement les laits pasteurisés UHT ou stérilisés
- Consommez uniquement les fromages au lait pasteurisé, la famille des gruyères et les fromages fondus
- Enlevez la croûte des fromages
- Cuisez les viandes à cœur
- Lavez fruits, légumes et herbes avant consommation