

## **Dans la cuisine**

### **Suivez le guide**

Lavez soigneusement les légumes, les crudités et les herbes aromatiques.

Faites bien cuire ou recuire les viandes, poissons et lardons.

Conservez les aliments crus séparés des aliments cuits ou prêts à être consommés.

Réchauffez suffisamment et consommez rapidement les restes alimentaires et les plats cuisinés.

Lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine ainsi que votre plan de travail.

Nettoyez souvent puis désinfectez à l'eau de javel votre réfrigérateur.

Vérifiez la température du réfrigérateur qui doit être maintenue au-dessous de 4°.

## **A table**

### **Oubliez pendant 9 mois**

#### ➤ Certains aliments crus :

- viandes et poissons crus, fumés ou marinés, lait cru et fromages au lait cru (préférez le lait pasteurisé ou stérilisé et les fromages pasteurisés et enlevez la croûte des fromages) ;
- coquillages crus ;
- tarama ;
- graines germées crues (soja).

#### ➤ Certaines charcuteries consommées en l'état :

- rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;
- préférez le jambon préemballé.

### **Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose :**

- Evitez aussi les chats et tout ce qui peut être contaminé par leurs excréments (litière, terre ...) ;
- Ne jardinez qu'avec des gants

**Et surtout, lavez-vous les mains le plus souvent possible**