

Qu'est-ce que la toxoplasmose ?

La toxoplasmose est une maladie parasitaire touchant de nombreuses espèces animales ainsi que l'homme. Elle est provoquée par un parasite unicellulaire microscopique, *Toxoplasma gondii*.

Le chat est l'hôte définitif du parasite : c'est la seule espèce animale à rejeter dans ses excréments des formes de toxoplasmes appelées oocystes.

Une fois rejetés dans le milieu extérieur, ces oocystes ont besoin de 1 à 5 jours de maturation pour se transformer en oocystes potentiellement infestants.

Les autres animaux (rongeurs, oiseaux, bétail...) hébergent le parasite sous forme de kystes dans différents tissus. Chaque kyste contient 2000 à 3000 toxoplasmes végétatifs.

Chez les individus adultes en bonne santé, l'infection par les toxoplasmes passe généralement inaperçue. Mais chez les sujets à risque, on peut observer divers symptômes graves, notamment des troubles neurologiques et oculaires.

Qui sont les sujets à risque ?

Les personnes immunodéprimées, les jeunes enfants et les femmes enceintes séronégatives sont à risque. Concernant ces dernières c'est en fait le fœtus qui est vulnérable : en cas de contamination de la mère durant la grossesse, on observera un avortement ou une toxoplasmose congénitale.

En revanche, si la mère a été testée séropositive à la toxoplasmose avant la grossesse, le fœtus ne risque rien.

Comment se contamine-t-on ?

Dans la grande majorité des cas, l'homme se contamine en consommant de la viande crue ou mal cuite, essentiellement avec le porc et l'agneau. Les kystes toxoplasmiques se concentrent davantage dans le cœur, le diaphragme et la langue que dans les muscles.

Les fruits et légumes souillés, mal lavés et consommés crus, ou encore l'eau souillée, présentent également un risque élevé de contamination.

Même les aliments issus de l'agriculture biologique sont susceptibles d'être contaminants.

La consommation de lait non pasteurisé et d'œufs crus représente un risque moins élevé mais non nul.

Mon chat représente-t-il un risque de contamination ?

Contrairement aux idées reçues, le chat est un facteur de risque négligeable de contamination. En effet, un chat qui aura été contaminé par la toxoplasmose n'excrètera le parasite que durant quelques jours à quelques semaines au cours de sa vie, et ce sont majoritairement les chatons qui sont excréteurs.

Des enquêtes ont rapporté que seuls 1 à 3 % de chats présentaient des oocystes dans leurs excréments. Des études épidémiologiques ont montré que la possession d'un chat n'augmente pas le risque de toxoplasmose au cours de la grossesse. Il n'y a jamais eu non plus de transmission décrite de toxoplasme par griffure de chat. La contamination se fait par ingestion.

En fait, il suffit de suivre les règles d'hygiène de base : se laver les mains avant de cuisiner, de manger, et après avoir caressé son chat... ou son chien ! En effet, les chiens aiment se rouler dans les excréments et une étude a montré qu'ils peuvent être porteurs d'oocystes sur leur pelage.

Quels sont les conseils à suivre pour ne pas se contaminer ?

- Ne pas consommer de viande mal cuite, de produits de salaisons ni de légumes crus ; cuire la viande à cœur (couleur grise et non rosée), ou la congeler (au moins 24h à 20°C) ;
- Porter des gants pour manipuler ou cuisiner ce type d'aliments, et de façon générale toujours se laver les mains avant de manger ou de les porter à la bouche ;
- Laver soigneusement à l'eau chaude tous les ustensiles de cuisine ;
- Laver soigneusement à l'eau chaude tous les ustensiles de cuisine ;
- Laver et peler les fruits avant de les consommer ;
- Eviter les œufs crus et le lait non pasteurisé ;
- Porter des gants pour jardiner ou jouer avec les enfants dans un bac à sable ;
- Porter des gants pour nettoyer la litière du chat ; celle-ci doit être renouvelée et le bac ébouillanté toutes les 24h, il faut donc deux bacs pour les utiliser en alternance ;
- Eviter de nourrir son chat avec de la viande crue ou du lait cru, et ne pas le laisser chasser (mettre un collier avec une clochette si nécessaire) ;
- Se méfier principalement des jeunes chats ; se laver les mains après un contact avec un chat.

Fiches rédigée par le Docteur Manuel
<http://www.apsana.info/fiches/chats/toxoplasmose.htm>

Note de l'association : *N'hésitez pas à imprimer cette fiche rédigée par notre vétérinaire, pour la faire lire à votre médecin*

On entend encore trop de médecins, peut-être mal informés, proposer l'éviction du chat de la maison le montrant comme responsable de tous les maux.

Bons nombres d'abandons et d'euthanasies ont été pratiquées pour cause de grossesse. La recherche ayant mis en évidence que le chat n'était que rarement agent de contamination (0,1%) et que des mesures d'hygiène simples pouvaient éviter une contamination, vous pouvez, pendant votre grossesse, continuer à vivre avec votre chat, à le caresser, à le dorloter et à dormir avec lui s'il en avait l'habitude.