CMV, TOXO, LISTÉRIOSE, RUBÉOLE

Pas de panique !

Les futures mamans reçoivent souvent une foule de conseils d'hygiène, dont certains semblent parfois un peu excessifs. Faut-il vraiment se préserver de tout microbe ? La réponse est clairement non, car seuls quelques-uns sont potentiellement néfastes pour le bébé. Voici donc les précautions élémentaires et raisonnables pour les éviter.

ELIDE MONTESI

Pendant la grossesse, pour préserver le fœtus, l'organisme diminue un peu l'agressivité de ses défenses immunitaires. Le prix à payer est une légère augmentation de la vulnérabilité des femmes enceintes aux infections de toute nature : virale, bactérienne ou parasitaire. Si la plupart de ces agents infectieux n'ont que des conséquences bénignes sur l'être humain en général, quand ils sont transmis au fœtus, ils sont susceptibles d'altérer son développement, d'entraîner des malformations, voire la mort *in utero*. C'est pour ces raisons que l'on conseille aux femmes enceintes une série de mesures de précautions simples, qui suffisent pour éviter des drames.

> Les contrôles mensuels du CMV et de la toxo n'ont pas fait la preuve de leur utilité.

Un vaccin plus qu'utile

On pense en premier lieu à la rubéole, maladie éruptive bénigne, mais qui peut provoquer chez l'embryon malformations cardiaques, surdité, cataracte, glaucome voire complications cérébrales, si la contamination se produit pendant les 18 premières semaines de la grossesse. La prévention est pourtant simple, puisqu'il existe un vaccin efficace qui s'administre vers l'âge d'un an, en même temps que celui contre la rougeole et les oreillons, avec un rappel vers l'âge de 11 ans. En principe, toutes les petites filles sont donc protégées et c'est d'autant plus important qu'on ne peut pas administrer ce vaccin – qui contient du virus vivant atténué – à une femme qui ne serait pas immunisée en début de grossesse.

Cytomégalovirus

La plus fréquente des infections congénitales virales, et aussi la plus contagieuse, est celle provoquée par le cytomégalovirus (CMV). Très répandu dans le monde, ce virus se transmet surtout par les jeunes enfants, plus souvent infectés que les adultes, via les liquides corporels (salive, urine, sécrétions génitales). L'infection est bénigne et peut même passer tout à fait inaperçue ou se confondre avec une grippe ou une mononucléose. Mais pour un fœtus, le CMV peut avoir des conséquences dramatiques : ralentissement de la croissance, microcéphalie, augmentation du volume du foie et de la rate, troubles de la coagulation, jaunisse, surdité.

Une femme sur deux en âge d'avoir des enfants n'a jamais été en contact avec le CMV et peut donc contracter l'infection en cours de grossesse. Le risque de transmission du virus par la mère à son bébé varie en fonction de l'âge de la grossesse au moment de la contamination : de 9 % lorsque l'infection survient dans les semaines précédant la fécondation, il passe à 30 % au cours des 20 premières semaines ou à 53 % ensuite. Cependant il convient de relativiser ce chiffre : sur 100 mamans infectées, seules 30 d'entre elles transmettront le virus à leur bébé et 10 % de ces bébés seulement développeront des symptômes de cette infection. Et seulement 2/3 de ces 10 % auront des séquelles et/ou un risque de décès. Ce qui fait qu'en fin de compte, le taux des infections congénitales par CMV en Belgique est de 0,49 %, soit moins de 5 bébés sur 1000.

Prise de sang ?

En dépit de la gravité potentielle de cette infection, le dépistage du CMV par dosage des anticorps sanguins n'est pas recommandé car ces derniers ne s'élèvent dans le sang que quatre semaines après le début de la primo-infection et peuvent rester élevés encore plusieurs années après le premier

contact. En outre, une élévation de ces anticorps dans le sang maternel ne signifie pas que la transmission au fœtus a eu lieu et ne précise pas non plus le degré de gravité de l'éventuelle infection fœtale.

En cas de suspicion d'infection, il est possible de vérifier si elle a été transmise au bébé six semaines après la date présumée de l'infection, mais au prix d'une recherche du virus par amniocentèse. Et lorsqu'il est positif, ce test – qui n'est pas sans risque ! – ne permet pas non plus de prédire la sévérité de l'atteinte.

Il n'existe aucun vaccin contre le CMV. Mais qu'on se rassure, des mesures d'hygiène simples permettent aux futures mamans de diminuer le risque de contamination : ne pas partager son verre ou ses couverts avec autrui et être prudente avec les autres enfants, potentiellement porteurs du virus, notamment en évitant les contacts de bouche à bouche (ne pas prendre en bouche la tutte du petit dernier !), ou encore en portant des gants pour changer les couches et en se lavant soigneusement les mains après. C'est d'ailleurs pour cette raison que les femmes enceintes en contact professionnel avec des enfants de moins de 4 ans (crèches, infirmières pédiatriques, institutrices maternelles) ont droit à des mesures d'écartement prises en charge financièrement par le Fonds des maladies professionnelles.

Toxoplasmose

Les virus ne sont pas les seuls agents infectieux nocifs pour un fœtus. Ainsi, la toxoplasmose est une maladie parasitaire due au *toxoplasma gondii,* sans risque pour la mère mais responsable de mort fœtale *in utero*, de fausse couche, de retard mental chez le futur bébé ou de problèmes visuels. Le risque de transmission du parasite au bébé augmente avec la durée de la grossesse après contamination. En moyenne, 1 enfant sur 4 né d'une mère infectée au cours de sa grossesse présentera des symptômes.

Le cycle de vie assez complexe de ce parasite nécessite plusieurs hôtes intermédiaires, ce qui explique les différents modes de contamination possibles. Les chats sont un hôte obligé pour la reproduction du parasite, dont les œufs (oocystes) sont éliminés avec les fèces ; ensuite, divers animaux à sang chaud sont des hôtes intermédiaires chez qui le parasite va s'enkyster dans les muscles… et donc dans la viande. L'être humain peut donc s'infecter en consommant des légumes souillés par des fèces de chat ou en manipulant celles-ci (nettoyage de litière), ou encore en ingérant des formes enkystées contenues dans de la viande crue ou mal cuite. Les oocystes de *toxoplasma* sont résistants à l'eau de javel mais ne résistent pas à la cuisson, à la congélation et à la dessiccation.

On comprend donc qu'une des manières de se prémunir de la toxoplasmose pour une femme enceinte non immunisée (47 % des femmes en Belgique) soit de consommer les viandes cuites à point, en évitant viandes fumées, marinées ou grillées. Fruits et légumes seront épluchés, bien lavés et cuits correctement. Et les légumes et herbes aromatiques destinés à être consommés crus doivent être débarrassés de toute trace de terre.

Une autre mesure préventive consiste à faire nettoyer par une autre personne le bac à litière du chat ou de n'exécuter cette tâche qu'avec des gants et en se lavant les mains après avec du savon. Ce conseil est valable aussi pour les travaux de jardinage. Mieux vaut par ailleurs nourrir les chats avec de la viande bien cuite ou des préparations industrielles plutôt qu'avec de la viande crue pour leur éviter la toxoplasmose. Signalons aussi que le risque de contracter cette maladie en manipulant un chat est quasiment nul : inutile donc de se priver de sa compagnie…

Un dosage des anticorps en début de grossesse permet de connaître le statut d'immunité par rapport au parasite et de déterminer si ces mesures de prévention sont nécessaires. L'infection confère en effet une protection durable : les femmes immunisées peuvent être tranquilles. Plus controversée par contre est l'utilité de prises de sang régulières pour voir si une contamination a eu lieu pendant la grossesse : on ne dispose pas de preuves suffisantes pour justifier ce dépistage systématique.

Listeria

Enfin des moyens de prévention simples permettent aussi d'éviter la listériose, causée quant à elle par une bactérie. Celle-ci a la propriété de se développer à des températures voisines de 0° et se transmet par des aliments contaminés. Si chez un individu normal, ce germe se contente de donner des symptômes de type grippal, chez une femme enceinte, il est cause de fausses couches, de retard de croissance pendant la grossesse, de prématurité et même d'infections graves chez le nouveau né. C'est pour cette raison qu'on déconseille aux futures mamans les fromages au lait cru et les poissons fumés ou crus. La croûte des fromages ne doit pas être consommée. Les aliments préemballés seront préférés à ceux vendus en vrac ou à la découpe. Les aliments crus seront conservés séparément des aliments cuits. Les restes alimentaires seront soigneusement réchauffés avant leur consommation qui doit être immédiate. La température du réfrigérateur doit être surveillée et le réfrigérateur nettoyé fréquemment et désinfecté à l'eau javellisée.

À toutes ces mesures d'hygiène somme toute assez simples, s'ajoute le fait qu'une femme enceinte devrait toujours demander un avis médical en cas de problème infectieux… simple précaution pour que la grossesse reste l'heureux événement tant désiré.