

## Prendre des précautions alimentaires pendant la grossesse

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 20 juin 2019 - Mis à jour le 26 novembre

Manger varié et équilibré, en tenant compte de nos goûts et de nos habitudes en couple ou en famille, est un atout pour une grossesse en pleine forme. Pendant neuf mois il est possible de manger un peu de tout... ou presque ! Seuls les aliments pouvant transmettre des germes ou des produits toxiques pour bébé sont déconseillés. Il est important de les connaître mais aussi de prendre quelques précautions avec certains aliments autorisés. Que ce soit au restaurant ou chez des amis, on n'hésite pas à poser des questions sur ce qu'il y a dans notre assiette, et sur le mode de cuisson utilisé.

### Pourquoi faut-il bien cuire certains aliments ?

Les aliments d'origine animale, même bien conservés au réfrigérateur, peuvent contenir des bactéries comme les salmonelles ou la listéria. Ces infections peuvent être dangereuses pendant la grossesse. **La cuisson permet de détruire ces bactéries.** Il est donc recommandé de manger ces produits uniquement s'ils sont bien cuits.

### Comment choisir fromages et produits laitiers ?

Pour éviter les bactéries potentiellement dangereuses, **on oublie le lait cru et les fromages au lait cru** surtout à pâte molle (camembert, brie, munster...), le fromage vendu râpé.

On peut choisir ce que l'on aime parmi les fromages à pâte pressée cuite comme l'emmental, le gruyère, le parmesan... à condition de ne pas manger la croûte. Les fromages fondus à tartiner peuvent aussi être consommés.

La consommation de produits enrichis en phytostérols (comme la margarine « anticholestérol ») est déconseillée pendant la grossesse, sauf avis médical.

### Peut-on manger des œufs ?

Oui ! Seuls **les œufs crus sont à éviter**. Attention aux recettes en contenant comme la mousse au chocolat ou la mayonnaise maison, par exemple. Il est préférable de ne pas en prendre, surtout si elles ont été préparées à l'avance.

### Quelles précautions prendre pour la viande et les charcuteries ?

Pendant toute la grossesse, **les viandes doivent être consommées bien cuites** pour limiter le risque de listériose et d'autres infections. Que ce soit du bœuf, de l'agneau, du veau ou de la volaille.

À supprimer des menus :

- les viandes crues : filet américain, steak tartare, carpaccio...,
- les viandes peu cuites,
- celles qui sont juste fumées ou marinées,

Manger du grand gibier est aussi déconseillé parce que la viande risque de contenir des traces de plomb.

Pour la charcuterie, certains produits peuvent contenir la bactérie listéria. On évite donc de consommer rillettes, pâtés, foie gras ou produits en gelée.

Une consommation excessive de foie et de produits à base de foie peut entraîner une surdose de vitamine A. Par précaution, on limite autant que possible ces aliments.

### **Et pour les produits de la mer ?**

Comme pour la viande, il ne faut pas consommer de coquillages, poissons et œufs de poisson qui seraient :

- crus : sushi, sashimi, tartare...
- juste fumés : saumon, truite, tarama
- ou marinés.

Ils peuvent eux aussi contenir la bactérie qui donne la **listériose**. On évite également les crustacés décortiqués vendus cuits.



### **FOCUS bien-être**

Bien s'hydrater pendant la grossesse est important ; on peut se faire plaisir tout en gardant le côté sain, avec de l'eau qu'on aromatise soi-même. Quelques feuilles de menthe, un peu de jus de citron. Ou même quelques fraises et du basilic... Tout est possible pour éviter les eaux aromatisées en bouteille, souvent trop riches en sucre. L'eau est la seule boisson recommandée.

### **Peut-on manger du soja et des produits à base de soja ?**

Les aliments à base de soja contiennent des phyto-estrogènes. Ces hormones végétales pourraient s'avérer néfastes car ce sont des perturbateurs endocriniens. Par prudence, il est donc recommandé d'**éviter ces produits** pendant la grossesse. Si on souhaite toutefois en consommer, il faut se limiter à un par jour au maximum.

### **Y a-t-il des précautions à prendre avec les fruits et légumes ?**

Les fruits et légumes peuvent transmettre la toxoplasmose ou d'autres parasites ou encore être toxiques. On évite donc, surtout si on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose, de manger :

- les fruits et légumes ou les herbes aromatiques tout juste cueillis dans la nature : plantes, champignons...,
- ceux préparés par un restaurant, un fast-food, si on ne peut être sûre qu'ils ont été bien lavés.

À la maison, on veille à **bien laver les fruits et légumes** en les passant à l'eau deux fois, y compris les salades prêtes à l'emploi et les herbes aromatiques.

On évite de manger des graines germées crues qui peuvent transmettre la listéria.

### **Et pour le café, le thé et les autres boissons ?**

Pendant la grossesse, il est conseillé de limiter notre consommation de boissons contenant de la caféine comme le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes. La caféine aurait un effet sur l'accélération des battements du cœur du bébé. Cet effet est réversible et sans gravité.

On essaye de limiter notre consommation à **trois tasses de café maximum par jour**. C'est valable aussi pendant la période d'allaitement.

Et bien sûr, **zéro alcool**, car c'est un des produits les plus sûrement toxique pour le développement de bébé !

---

**Source URL:** <https://agir-pour-bebe.fr/prendre-des-precautions-alimentaires-pendant-la-grossesse>

- 
- 