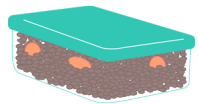
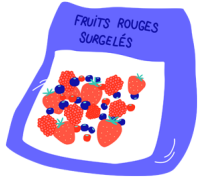


Réfrigérateur

L'alimentation est un sujet d'interrogation important pendant la grossesse. Que peut-on manger ? Quelles précautions prendre dans la conservation et la préparation des aliments pour éviter tout risque infectieux ? Comment choisir un plat préparé tout en limitant notre exposition à des substances chimiques ? Attendre un bébé est l'occasion de prendre de nouvelles habitudes, bonnes pour nous et aussi pour l'environnement... et qu'on pourra garder ensuite pour toute la famille.



Cliquez sur une zone pour découvrir des conseils et des points de vigilance.



Frites

Les frites peuvent être consommées de temps en temps, en privilégiant la cuisson au four.

Pourquoi ? Les frites et les chips sont des aliments gras et souvent très salés.

En particulier quand on les mange dans un fast-food ou dans un restaurant. Le mieux est de les préparer nous-même. De cette façon on décide de la quantité de gras et de sel.

Pour diminuer la quantité de gras avec la cuisson en friture, on privilégie les frites à cuire au four.

Cela que ce soit des frites surgelées ou faites maison. Elles ont besoin de moins de matière grasse pour cuire.

On peut aussi faire des frites de légumes : frite de panais, de céleri rave ou de patate douce ... Des recettes sont sur le site Manger bouger.

Alimentation

Lorsque qu'on fait frire nos frites ou un autre aliment, on vérifie que l'huile ne surchauffe pas.

On la préchauffe à 175°C maximum.

Pourquoi ? La cuisson à très haute température peut entraîner l'apparition de différentes substances cancérigènes.

Une de ces substances est l'acrylamide. Elle se forme naturellement dans les féculents lors de la

cuisson à haute température. C'est particulièrement le cas à partir de 180°C. Ce sont les zones des frites les plus brunies pendant la cuisson qui vont concentrer le plus ces substances.

Qu'elles soient cuites au four ou à la friteuse on ne consomme pas les parties des frites qui sont brunies.

C'est le cas pour les frites, mais aussi pour le pain. Si on aime le pain grillé, on le préfère d'une couleur dorée, plutôt que brune et on évite de manger les parties brunies.

En savoir plus avec l'infographie de l'EFSA.

Substances chimiques
Fruits rouges congelés

On respecte toujours la chaîne du froid et les dates de péremption.

Pourquoi ? Certains microbes qui se développent dans les aliments peuvent être dangereux pour la femme enceinte, le fœtus ou pour le nourrisson.

Comme le froid limite le développement d'éventuels microbes, on peut limiter les risques en respectant bien la chaîne du froid.

Pour éviter les microbes, il s'agit d'adopter les bons réflexes lorsqu'on fait et que l'on range ses courses.

Les produits frais ne doivent pas rester à température ambiante pendant une période trop longue, par exemple dans le coffre de la voiture. Cela tout particulièrement pour les produits surgelés et congelés. Mieux vaut les acheter en dernier, les mettre immédiatement dans un sac isotherme et les ranger rapidement au congélateur ou les préparer. On ne recongèle jamais un produit qui aurait été décongelé volontairement ou accidentellement.

Et bien sûr, on respecte les dates limites de consommation et les températures de conservation indiquées sur les emballages lors de l'achat de produits alimentaires frais.

On peut consulter la page « Eviter les microbes pendant la grossesse et les premiers mois de bébé » pour en savoir plus.

Risques infectieux

Il est conseillé de privilégier les fruits frais locaux et de saison, mais on peut aussi utiliser des fruits surgelés pour apporter de la variété dans notre alimentation.

En effet il est conseillé de manger au moins un ou deux fruits par jour (ou une ou deux portions de fruits), crus ou cuits, nature ou préparés.

Si c'est possible, on privilégie les fruits bio.

Pourquoi ? Les fruits sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres.

Ils offrent une variété de saveurs, pour conjuguer santé et plaisir. Ils sont bons pour la santé de toute la famille. Les bébés peuvent commencer à les consommer cuits et en compote à partir de six mois.

Pendant la grossesse, les fruits ont leur place dans les petites collations pour limiter les fringales. Comme ils sont riches en fibres, ils contribuent à lutter contre la constipation, fréquente, quand on est enceinte. Certains, comme par exemple le melon, les bananes, les kiwis et les fruits rouges, sont intéressants car ils apportent beaucoup de vitamine B9 (folates).

Une portion de fruit correspond à l'équivalent de 80 à 100 grammes.

Soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou de deux cuillères à soupe pleines de compote. C'est par exemple : 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Alimentation

Plat de lentilles fait maison

Dans les dernières semaines de grossesse, on peut cuisiner quelques plats faits maison et les congeler pour avoir moins de cuisine à faire après la naissance.

Pourquoi ? Avec l'arrivée de bébé, entre la fatigue et le manque de temps, on n'a pas forcément le temps ni l'envie de se préparer un repas.

Ils seront donc bien pratiques lors des premières semaines avec bébé. Et puis c'est agréable de pouvoir se réchauffer rapidement un plat fait maison.

Avec l'arrivée de bébé notre organisation familiale va changer.

On peut l'anticiper et en parler dans son couple pendant la grossesse.

Bien-être émotionnel

On consomme des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine.

Si on le peut, on privilégie les légumes secs bio.

Pourquoi ? Les légumes secs sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales.

Certains comme les pois chiches et les lentilles sont des sources intéressantes de vitamine B9 (ou folates). Cette vitamine joue un rôle essentiel dans le développement du bébé.

Les légumes secs se consomment en accompagnement (associés à des légumes par exemple) d'une volaille, d'un poisson ou d'une viande.

Les légumes secs peuvent aussi remplacer la viande ou la volaille ; dans ce cas, il est conseillé de les associer à un produit céréalier comme dans une salade de haricots rouges et maïs, un couscous végétarien avec des pois chiches ou un curry de lentilles accompagné de riz.

Alimentation



Viande

Pendant toute la grossesse, on ne mange que des viandes bien cuites.

Pourquoi ? Certains aliments peuvent favoriser une contamination par la listériose ou la toxoplasmose ou d'autres microbes.

Sans gravité en temps normal, ces infections peuvent engendrer des complications lorsque l'on est enceinte. La contamination peut se produire même si les aliments sont bien conservés au réfrigérateur. La bactérie provoquant la listériose n'altère pas le goût des aliments, contrairement à la plupart des autres germes transmis par l'alimentation. C'est pourquoi il faut éviter systématiquement les aliments à risque comme la viande crue ou peu cuite.

D'autres précautions sont à prendre pour éviter les microbes.

Pour les connaître, on peut lire la page dédiée à ce sujet.

Les autres précautions, c'est par exemple : bien toujours se laver les mains après avoir manipulé des aliments crus (viande, œuf, poisson, crudités), bien nettoyer le plan de travail et les ustensiles que nous avons utilisés...

Risques infectieux

On privilégie une consommation de volaille et on limite les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g (environ 3 ou 4 steaks) par semaine.

Pourquoi ? La volaille et la viande nous apportent des protéines de bonne qualité ainsi que du fer.

Le fer est utilisé pour la fabrication de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans tout le corps. Pendant la grossesse, les besoins en fer augmentent car il intervient aussi dans la croissance du placenta et du fœtus.

Pour la volaille, on choisit les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille...

Pour les autres viandes, on préfère : escalopes de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5% de matières grasses... Le lapin est également une source intéressante de fer.

Pour le plaisir du goût et la variété, nous pouvons alterner dans la semaine volaille, viande, poissons, œufs et légumes secs, riches en protéines.

Alimentation

Il est déconseillé de manger du grand gibier (sangliers, cerfs, chevreuils,...) pendant la grossesse et l'allaitement.

On peut consulter le site de l'ANSES si on veut en savoir plus.

Pourquoi ? La viande risque de contenir des traces de plomb.

Ces traces proviennent des cartouches de chasse. Compte tenu des effets négatifs que l'exposition au plomb peut avoir pour nous comme pour bébé, on évite de manger du grand gibier pendant la grossesse et l'allaitement.

Pour en savoir plus sur l'exposition au plomb pendant la grossesse,

on peut lire la page dédiée.

Substances chimiques

Poisson

On consomme du poisson deux fois par semaine en alternant un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...) et un poisson maigre (cabillaud, colin, morue, merlan, mérrou...).

Pourquoi ? Les poissons apportent notamment des protéines d'excellente qualité, des oméga 3 et de l'iode.

Ils sont, pour certains, riches en fer. Les omégas 3 (surtout dans les poissons gras) sont reconnus pour leur rôle protecteur du système cardio-vasculaire. L'iode est essentiel au bon développement du cerveau de notre bébé.

Après les avoir bien cuits, on peut se régaler de crustacés, de moules, de cabillaud, de maquereau, de hareng, de sardines...

Ils peuvent être consommés sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserves. Si on a peu de temps, on peut cuisiner des filets ou des pavés de poissons nature surgelés, rapides et faciles à cuisiner. On peut aussi choisir de temps en temps des poissons en conserve, comme le thon au naturel ou les sardines à l'huile.

Consulter la page dédiée pour en savoir plus.

Alimentation

Pendant la grossesse, on limite la consommation de certains poissons, et on en évite d'autres.

On limite : anguille, barbeau, brème, carpe, silure, lotte, bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon.

On évite, à titre de précaution : espadon, marlin, siki, requin et lamproie.

Pourquoi ? Certains poissons peuvent contenir des polluants.

Les poissons peuvent être contaminés par certaines substances chimiques présentes dans l'environnement. Elles se retrouvent surtout dans certaines espèces de poissons.

Il est recommandé de varier les espèces de poisson consommés et les lieux d'approvisionnement.

Pour en savoir plus sur la consommation de poisson durant la grossesse, on peut aller sur le site de l'ANSES.

Substances chimiques

Enceinte, on évite le poisson cru (sushi, sashimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite), les coquillages crus et les crustacés décortiqués vendus cuits.

On ne consomme que des produits cuits. On peut aussi consommer les poissons surgelés ou en conserve.

Pourquoi ? Comme tous les animaux, les poissons peuvent être contaminés par différents parasites ou microbes.

C'est vrai même quand ils sont bien conservés au frais. La cuisson permet de détruire ces dangers potentiels. Ainsi, on limite le risque d'avoir une infection - comme par exemple la listériose - qui peut être grave pour nous ou notre bébé.

Si on a acheté du poisson frais, on l'emballé bien et on le place dans la zone la plus froide de son réfrigérateur avant de le cuisiner.

Dans le réfrigérateur, les aliments crus sont à séparer des aliments cuits.

Risques infectieux
Charcuterie

Pendant la grossesse et l'allaitement, il est fortement déconseillé de manger de la charcuterie crue (jambon cru, saucisson, chorizo, saucisse de foie...), de la charcuterie fumée ou encore les rillettes, pâtés, et autres produits en gelée.

Pourquoi ? Pour limiter le risque d'infection, en particulier de listériose et toxoplasmose.

Les conséquences de ces deux maladies sur la santé, que ce soit sur celle de la maman ou de l'enfant à naître, peuvent être très graves. Il est donc fortement déconseillé de manger les produits de charcuterie crue ou les charcuteries cuites nécessitant d'être conservées au réfrigérateur durant la grossesse.

Certains produits cuits ou à bien faire cuire peuvent être consommés : jambon blanc, jambon de volaille, boudin noir (riche en fer)...

Pour en savoir plus sur les aliments déconseillés pendant la grossesse, consulter la page « Prendre des précautions alimentaires pendant la grossesse ».

Alimentation

Les produits industriels à base de viande sont souvent ultra-transformés, c'est-à-dire qu'ils contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...)...

...en plus d'être gras, sucrés ou salés. Par précaution, on privilégie alors les aliments sans additifs ou avec le moins d'additifs possible.

Pourquoi ? L'impact de ces additifs sur notre santé n'est pas encore bien connu, encore

moins celui de l'ensemble de toutes les substances auxquelles on est exposés tous les jours.

On peut donc choisir d'avoir une approche prudente vis-à-vis des effets de la consommation de ces produits ultra-transformés et d'en limiter notre consommation.

Ces additifs apparaissent généralement sur la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit avec la lettre E.

Pour en savoir plus,

on peut lire la page « Connaitre et limiter les substances chimiques dans l'alimentation ».

Substances chimiques

Il est conseillé pour toute la famille de limiter la consommation de charcuterie à 150 g par semaine.

En savoir plus sur le site Manger bouger.

Pourquoi ? Souvent grasse et très salée, la charcuterie augmente le risque de diabète gestationnel.

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension artérielle, facteur de risque de maladies cardio-vasculaires. Pour exemple, 5 à 6 rondelles de saucisson apportent 5 g de sel, ce qui est la limite maximale de consommation journalière de sel recommandée par l'Organisation mondiale de la santé. Le mieux est de privilégier le jambon blanc et le jambon de volaille (soit env. 3 tranches).

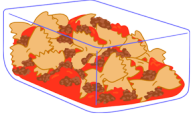
Si on a tout le temps faim, on peut prévoir une collation.

Ce peut être une pomme, un yaourt nature ou peu sucré, ou encore des bâtonnets de carottes à tremper dans un peu de fromage blanc. Lors des repas, on privilégie les aliments « rassasiants » pour tenir jusqu'au repas suivant.

On pense aussi à manger des féculents chaque jour : pain, pâtes, riz, semoule, légumes secs, pommes de terre... Ils apportent de l'énergie longue durée.

Alimentation





Plat préparé

On limite la consommation de produits ultra-transformés (plats préparés du commerce, céréales du petit déjeuner, gâteaux emballés...).

Pourquoi ? Les produits ultra-transformés sont souvent trop riches en sucres, en sel et en matière grasse.

De plus, ils contiennent de nombreux additifs : colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût... Ils apparaissent généralement sur la liste des ingrédients avec la lettre E. L'impact de chaque additif sur notre santé n'est pas encore bien connu. Si on consomme des produits ultra-transformés, par précaution, on privilégie les aliments sans additifs ou avec le moins d'additifs possible.

Un plat préparé peut nous dépanner de temps en temps. On peut alors faire un choix entre différents produits de la même gamme, en utilisant le Nutri-Score.

Ce logo à cinq couleurs est numéroté de A à E. Il prend en compte les ingrédients à favoriser comme les fibres, les protéines ou les fruits et légumes, et ceux à limiter car trop caloriques, gras, sucrés ou salés. Le A permet de reconnaître les produits les plus favorables de leur catégorie en termes de qualité nutritionnelle. La lettre E est au contraire présente sur les produits les moins favorables.

Par contre, il ne prend pas en compte la présence d'additifs et de pesticides. Le Nutri-Score n'est pas présent sur tous les produits vendus par les industriels car il n'est pour l'instant pas obligatoire.

Il est aussi possible d'utiliser une application, par exemple Open Food Facts. En scannant le code barre d'un produit, on accède plus facilement à toutes les informations présentes sur son étiquette : ingrédients, allergènes, composition nutritionnelle... En effet les étiquettes sont parfois difficiles à décoder et souvent peu lisibles.

Alimentation

Par précaution, pendant la grossesse, on évite si c'est possible de réchauffer les repas au micro-onde dans des récipients en plastique.

On peut plutôt transférer le contenu de la barquette dans un récipient en verre ou une assiette.

Pourquoi ? La chaleur peut entraîner le transfert de certaines substances, du plastique à

L'alimentation.

Ces substances peuvent être des perturbateurs endocriniens.

Si on veut savoir de quels matériaux sont constitués les contenants en plastique, on regarde le pictogramme en forme de triangle qui se situe sous la boîte.

Ce marquage n'est pas obligatoire, il peut être utilisé librement et ne fait pas l'objet de contrôle.

Substances chimiques

Spaghetti bolognaises faites maison

Pour faciliter le quotidien des nouveaux parents après la naissance, les proches et amis peuvent apporter un plat fait maison.

On peut essayer de le leur demander. On pourra le manger avec eux ou le congeler pour plus tard.

Pourquoi ? L'arrivée d'un enfant entraîne beaucoup de changements et de fatigue pour la mère et le couple.

En attendant de trouver le nouveau rythme, les proches peuvent être à l'écoute des nouveaux parents, mais aussi une aide pratique pour les tâches domestiques, les repas...

De façon plus générale, les proches peuvent aider la maman à surmonter les émotions négatives qu'elle traverse peut-être.

- En étant à son écoute, sans la juger, en la félicitant pour tout ce qu'elle fait. Le mieux est de rester doux et attentionné.
- En lui offrant des temps de repos : lui proposer de l'aide pour les tâches domestiques, lui apporter un plat fait maison, lui proposer de garder le bébé pendant qu'elle se repose, s'occuper des sœurs et frères du bébé...

Plus d'infos sur la page « Etre à l'écoute de ses émotions négatives ».

Bien-être émotionnel

Pendant la grossesse encore plus, l'équilibre alimentaire est important : on mange de tout mais en quantités adaptées.

Avec un plat de pâtes à la bolognaise par exemple, on a un féculent, de la viande et un peu de légumes.

Pourquoi ? Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir les besoins de la future maman et du bébé.

Il n'existe pas de « régime spécial » à suivre durant la grossesse. Il suffit simplement de privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents de préférence complets, poissons...), et de limiter la consommation de produits gras, sucrés et salés et de produits ultra-transformés.

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine.

Quand c'est possible, on privilégie le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés non préparés. On prépare la sauce bolognaise avec des tomates quand c'est la saison et on peut même la congeler pour plus tard.

On peut consulter la page dédiée pour en savoir plus sur comment équilibrer et varier son alimentation.

Alimentation

Pour chauffer au micro-ondes des aliments, on les met dans des contenants en verre ou dans des assiettes.

Pourquoi ? Si on réchauffe des aliments dans des contenants en plastique, des substances chimiques peuvent être libérées et contaminer les aliments.

En raison du manque de recul sur les effets de ces substances sur la santé, par prudence pendant la grossesse, on privilégie donc des contenants inertes (comme le verre) où il n'y a pas de transfert entre le matériau et la nourriture.

Et pour conserver les aliments, on privilégie les contenants en verre, en céramique, en inox ou en bois.

Substances chimiques



Tarte aux fruits

Faire nous-même nos desserts, comme une tarte aux fruits, c'est une bonne façon de choisir et de maîtriser ce qu'on met dedans.

Pourquoi ? Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée.

On privilégie les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents de préférence complets, légumes secs ...). On limite la consommation de produits sucrés, salés et gras ainsi que de plats préparés du commerce et de produits ultra-transformés, souvent trop gras, sucrés, salés. Si possible, on privilégie le « fait maison », qui est bon pour la santé de toute la famille.

Pour le dessert, on privilégie les fruits (crus, cuits, en compote, au four) et les produits laitiers.

Ils sont bons à la santé et au goût ! Pour préparer plus facilement de bons repas, on peut aller sur le site Manger bouger.

Alimentation

Si on a envie d'un dessert sucré, on choisit une part de tarte aux fruits, avec des fruits de saison, c'est encore meilleur.

Pourquoi ? Augmenter notre consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé.

L'idéal est de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans nos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées.

Quand on prépare une tarte aux fruits maison, on utilise plutôt une pâte brisée (beaucoup moins grasse que la pâte feuilletée ou sablée). On choisit de ne pas trop sucrer et d'utiliser le plus possible de fruits.

Cependant, la part de tarte est un dessert qui reste très sucré et qui ne doit pas figurer trop souvent au menu.

On peut lire la page « Avoir une meilleure alimentation avant, pendant et après la grossesse » si on veut d'autres conseils.

Alimentation

Boite de vaccin

Dès le retour de la pharmacie, le vaccin doit être placé au réfrigérateur entre + 2°C et + 8°C.

Pourquoi ? Cela permet de maintenir la qualité du vaccin.

Il faut le garder dans sa boîte. Pour être à la bonne température, il ne doit pas être mis dans la porte, où la température est plus élevée, ni contre le fond, où il peut geler. Il ne doit pas être congelé.

Les vaccins ne doivent pas être utilisés après l'expiration de la date de péremption qui figure sur la boîte.

Pour en savoir plus sur les vaccins : vaccination-info-service.fr

Risques infectieux

Avant une grossesse, on vérifie les vaccinations de toute la famille.

Si besoin, on voit avec le médecin pour les mettre à jour. Si on est enceinte en période d'épidémie de grippe (en hiver), le vaccin contre la grippe est recommandé quel que soit le trimestre de la grossesse.

Pourquoi ? Parce que la vaccination permet de protéger la future mère et l'enfant à naître de maladies potentiellement graves.

Le bébé, dès la grossesse et après la naissance, peut attraper des maladies graves liées à des virus ou à des bactéries. Par exemple : la coqueluche, la grippe, la rougeole, la rubéole, ou encore la varicelle. Si la femme enceinte a une infection, cela peut être grave pour le bébé à naître. Mais c'est vrai aussi si la contamination se fait après la naissance, parce que le papa ou quelqu'un d'autre dans l'entourage est malade.

En savoir plus sur le site [Vaccination info service](http://Vaccination.info.service).

La vaccination transmet aux nourrissons des anticorps maternels lui permettant d'attendre l'âge de la vaccination.

Il faut se faire vacciner avant d'être enceinte car les vaccinations notamment contre la rubéole, la rougeole, les oreillons et la varicelle sont contre-indiqués pendant la grossesse.

A la sortie de la maternité, le vaccin contre la coqueluche est à faire en priorité, s'il n'a pas été fait avant la grossesse, et ce, même en cas d'allaitement. Il est fortement recommandé pour tous les proches amenés à s'occuper de bébé de se faire vacciner également (de préférence avant l'accouchement). En effet, le nourrisson ne sera pas protégé tout de suite contre la coqueluche et la maladie peut être très grave chez lui.

Risques infectieux



Légumes et fruits

Enceinte, si on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose, on ne mange que des fruits et légumes qui ont été soigneusement lavés.

Un conseil à suivre aussi pour les salades prêtes à l'emploi et les herbes aromatiques.

Pourquoi ? Le lavage débarrasse les aliments de tout résidu de terre pouvant contenir le parasite responsable de la toxoplasmose.

Si ce parasite nous contamine pendant la grossesse, cela peut être grave pour bébé. Pour bien laver les fruits et les légumes, on les passe à l'eau deux fois. Si besoin, on les épluche pour les débarrasser de tout résidu de terre et d'éventuels parasites. Une règle à rappeler à tous ceux qui préparent les repas à la maison.

Le dépistage de la toxoplasmose est systématique au début de la grossesse pour savoir si on est ou non immunisée.

Il se fait par prise de sang. Si on a déjà eu la maladie, il n'y a pas de précaution spéciale à prendre car on est protégée.

Pour connaître les autres précautions spéciales à prendre, on peut lire la page « Éviter les microbes pendant la grossesse et les premiers mois de bébé ».

Risques infectieux

On lave puis on épluche les fruits et légumes avant de les cuisiner ou de les manger.

Pourquoi ? Afin de diminuer la quantité de substances chimiques, et notamment de

pesticides, dans ce que l'on consomme.

Sur la peau des fruits et légumes on trouve des résidus de substances chimiques utilisés pendant leur culture ou leur transport. C'est dans et sur la peau que vont se concentrer l'essentiel de ces substances.

En les lavant avant de les éplucher, on élimine d'abord les résidus de substances chimiques et les micro-organismes présents en surface. On évite ainsi de contaminer la chair des fruits et légumes. En les épluchant ensuite, on enlève une grande partie des substances chimiques et on limite ainsi ces substances dans notre alimentation.

Les aliments issus de l'agriculture biologique, « bio », et de l'agriculture raisonnée contiennent, en général, beaucoup moins de résidus de pesticides que les autres.

Consulter la page « Comprendre le label bio » pour en savoir plus.

Substances chimiques

On consomme au moins 5 fruits et légumes par jour. Dès le projet de grossesse, on pense aux folates.

On privilégie les fruits et légumes de saison qui sont souvent moins chers et plus savoureux, et ceux produits localement. Si on le peut, on préférera les fruits et légumes bio.

Pourquoi ? Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres.

Leur effet favorable sur la santé a été démontré. Surtout, ils offrent une variété de saveurs. Tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

Certains légumes et fruits (épinards, mâche, melon, noix, châtaignes, pois chiches) contiennent de la vitamine B9 appelée aussi « acide folique » ou « folates ». Et ce, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. La vitamine B9 joue un rôle essentiel dans le développement du bébé. Elle est importante pour le bon développement du système nerveux de bébé. Elle permet aussi de réduire les risques d'un retard de croissances ou de malformations graves du bébé.

Le médecin ou la sage-femme doit systématiquement nous prescrire un complément en folate si on a un projet de bébé.

On pense à le lui demander lors de la visite préconceptionnelle, s'il oublie.

Alimentation

Patates douces

On lave et on épluche de façon épaisse les légumes racines, comme la patate douce.

Pourquoi ? Du chlordécone peut se retrouver dans les légumes racines cultivés dans les Antilles françaises.

Ce pesticide, qui n'est plus utilisé depuis les années 90, a contaminé les sols et l'eau. Il est considéré notamment comme un perturbateur endocrinien. Il peut avoir des effets sur la grossesse et augmente notamment le risque d'accouchement prématuré.

Il est possible de limiter les substances chimiques dans notre alimentation.

Pour cela, on adopte quelques habitudes :

- Avoir une alimentation variée
- Limiter certains aliments
- Limiter les produits ultra transformés : se faire plaisir en préparant des plats faits maison, dont on peut garder une partie au congélateur pour quand on a moins de temps
- Laver et éplucher les fruits et légumes
- Préférer certains aliments ayant un label bio.

Pour en savoir sur les substances chimiques dans l'alimentation on peut lire la page dédiée.

Substances chimiques

Fromage

Pendant la grossesse et l'allaitement on mange trois produits laitiers par jour.

Ce peut être du lait, des yaourts, du fromage...

Pourquoi ? Les produits laitiers sont la principale source de calcium.

Le calcium que nous mangeons passe à travers le placenta pour assurer une bonne croissance et la solidité des os de bébé. Et cela se poursuit pendant l'allaitement. Le calcium que nous mangeons passe dans notre lait. Sans oublier que notre alimentation doit aussi nous apporter le calcium nécessaire à notre propre bonne santé osseuse et dentaire. C'est pourquoi quand on est enceinte ou qu'on allaite, on doit avoir des apports en calcium plus importants que les autres adultes.

Les produits laitiers apportent aussi des protéines et de l'iode.

Plus d'infos sur la page « Connaitre les éléments essentiels au futur bébé dans notre alimentation ».

Si besoin, notre médecin ou notre sage-femme peut nous aider à évaluer nos apports quotidiens en calcium.

On n'hésite pas à se tourner vers les professionnels de santé qui nous entourent.

Il existe des eaux minérales riches en calcium. Cela peut aider pour avoir des apports suffisants quand on n'aime pas trop les produits laitiers. Il faut regarder les étiquettes pour choisir une eau adaptée : elle doit contenir plus de 150 mg de calcium par litre.

Certains fruits à coque comme les amandes et les noisettes apportent aussi naturellement du calcium. Il est d'ailleurs recommandé d'en consommer une petite poignée par jour pour leur richesse en oméga 3. On peut en glisser un petit sachet dans notre sac à main pour les manger au goûter.

Alimentation

Pendant la grossesse, on évite le fromage au lait cru, les fromages râpés industriels et on enlève systématiquement la croûte des fromages.

Pourquoi ? Certains fromages sont des « abris » privilégiés pour les germes comme les salmonelles, les ou la listéria.

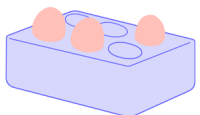
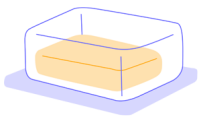
Et ce, même s'ils sont bien conservés au réfrigérateur. Pour éviter ces infections potentiellement dangereuses pendant la grossesse, on oublie le lait cru sous toutes ses formes, y compris les yaourts et les fromages au lait cru. On évite aussi les fromages à pâte molle et croûte fleurie (camembert, brie,...) ou lavée (munster, pont-l'évêque,...) et le fromage râpé industriel.

On peut choisir ce que l'on aime parmi les fromages à pâte pressée cuite comme l'emmental, le gruyère, le parmesan...

A condition de ne pas manger la croûte. Les fromages fondus à tartiner peuvent aussi être consommés.

D'autres conseils sur la page « Prendre des précautions alimentaires pendant la grossesse ».

Risques infectieux



Beurre

Pendant la grossesse, les aliments gras sont à limiter.

Les matières grasses ajoutées (beurre, huiles...) peuvent être consommées tous les jours, mais en petite quantité.

Pourquoi ? Manger trop gras augmente le risque de prise de poids et, plus tard, de développer une maladie cardio vasculaire.

Pour autant, certaines matières grasses sont indispensables à notre organisme et au bon développement de bébé pendant la grossesse. Il faut donc varier les matières grasses que l'on consomme. Les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, ...) sont à privilégier, tandis que les graisses d'origine animale (beurre, crème, ...) doivent être limitées.

On peut consulter la page « Gérer son poids pendant la grossesse » pour en savoir plus.

On peut alterner l'huile de colza et l'huile de noix, qui sont riches en oméga 3, et l'huile d'olive.

Le beurre est à réserver pour les tartines ou à consommer cru en noisette sur des légumes, par exemple. Même s'il est issu du lait, le beurre, comme la crème fraîche, est pauvre en calcium, et ne fait donc pas partie des « produits laitiers ».

Pour aller plus loin, on peut consulter le site Manger-bouger.

Alimentation

Œufs

Enceinte, on achète des œufs bien frais, on les consomme rapidement, et on les fait cuire suffisamment.

On évite si possible les recettes contenant des œufs crus (mousse au chocolat, mayonnaise maison, par exemple). Si on en fait quand même, on ne mange pas les restes, même conservés au réfrigérateur.

Pourquoi ? Un œuf, dès que sa coquille est cassée, peut être contaminé par des microbes ou des parasites.

Ces microbes ou parasites vont y trouver un très bon milieu pour se multiplier.

Il est possible de limiter les risques d'infection par l'alimentation quand on est enceinte.

Plus d'infos sur la page « Prendre des précautions alimentaires pendant la grossesse ».

Risques infectieux

Les œufs sont un aliment intéressant quand on est enceinte ou qu'on allaite.

Ils permettent de varier les sources de protéines. On peut alterner dans la semaine volaille, viande, poissons, œufs et légumes secs.

Faciles à préparer, il faut surtout bien faire cuire les oeufs.

Pourquoi ? Les œufs apportent plusieurs éléments importants pour une bonne nutrition pendant la grossesse : des protéines, de l'iode, des vitamines (dont B9), des lipides.

La vitamine B9 (folates) est essentielle avant la conception et pendant les premières semaines de grossesse. Elle a un rôle essentiel dans le développement du système nerveux du fœtus.

Les œufs sont aussi une source intéressante d'iode et de vitamine A pour quand on allaite.

Si on est végétarien, il est possible d'avoir une alimentation équilibrée à condition d'appliquer certaines règles.

Lorsqu'on élimine de son alimentation les produits à base de viande et le poisson, on limite l'apport de protéines. Nous avons besoin de protéines, et en particulier la femme enceinte et après la naissance, lorsqu'on allaite bébé. Quand on ne mange pas de viande, les œufs sont une alternative pour un apport en protéines animales. Protéines végétales et protéines animales se complètent avantageusement et aucune d'entre elles ne doit être négligée.

Pour aller plus loin, on peut consulter les recommandations du site Manger bouger.

Alimentation

Lait de soja

Pendant la grossesse et l'allaitement, on peut consommer du soja et des produits à base de soja une fois par jour maximum.

Pourquoi ? Le soja et les produits à base de soja contiennent des phyto-estrogènes.

Ces hormones végétales pourraient s'avérer néfastes car ce sont des perturbateurs endocriniens.

Des expériences chez l'animal montrent que les phyto-estrogènes pendant la gestation peuvent nuire au bon développement de l'appareil reproducteur des petits. Jusqu'à présent, aucun effet n'a été observé chez l'Homme, mais par prudence, mieux vaut se limiter.

On retrouve par exemple les phyto-estrogènes en grande quantité dans le tonyu ou "jus" de soja, le tofu et les desserts à base de soja.

Pour la même raison, on évite aussi les compléments alimentaires contenant des extraits de soja. Et

de toute façon, on n'achète pas de compléments alimentaires sans en parler à notre médecin et sans ordonnance. Certains compléments alimentaires ne sont pas adaptés à la grossesse et à l'allaitement et il peut y avoir un risque de surdosage.

En savoir plus en lisant la page « Connaitre les éléments essentiels au futur bébé dans notre alimentation ».

Alimentation

Les boissons courantes, qu'elles soient d'origine végétale ou animale, ne conviennent pas aux nourrissons de moins d'un an.

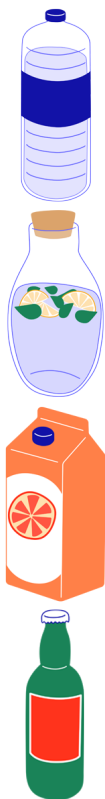
Pourquoi ? Bébé a besoin d'apports particuliers en énergie, en protéines, lipides, minéraux et vitamines.

Cela va l'aider pour grandir et pour développer son cerveau correctement. Le lait maternel s'adapte constamment à ses besoins et lui convient parfaitement. En l'absence d'allaitement ou en complément de celui-ci, seules les préparations pour nourrissons appelées laits infantiles, autorisées par la réglementation, peuvent couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant.

En cas d'intolérance du nourrisson aux protéines de lait de vache, des préparations pour nourrissons à partir de protéines végétales peuvent être prescrites par notre médecin.

Il s'agit toujours de préparations spécialement formulées pour couvrir les besoins des nourrissons.

Alimentation



Eau en bouteille

Si on souhaite utiliser de l'eau en bouteille pour les biberons, on vérifie bien sur l'étiquette qu'elle convient aux nourrissons.

Pourquoi ? Toutes les eaux en bouteille ne conviennent pas aux nourrissons.

C'est le cas par exemple de l'eau gazeuse. Il faut que l'eau soit faiblement minéralisée. Pour faire un biberon, l'idéal est de choisir une eau en bouteille :

- dont la minéralisation totale est égale ou inférieure à 1 000 mg/litre,
- ne contenant pas plus de 0,3 mg de fluor par litre si notre pédiatre a prescrit à bébé un apport en fluor. Cela passe à 0,5 mg par litre si ce n'est pas le cas,
- dont les nitrates ne dépassent pas 10 mg par litre.

Après ouverture, la bouteille se conserve au réfrigérateur, bien rebouchée et doit être utilisée dans les 24 heures.

Pour en savoir plus, on peut lire la page « Préférer l'eau aux autres boissons ».

Alimentation
Carafe d'eau

L'eau est la seule boisson recommandée.

L'important est de boire dès que nous avons soif.

Pourquoi ? L'eau peut être bue à volonté et quand on veut : avant, pendant et après les repas.

Les autres boissons sont souvent trop sucrées. L'eau du robinet peut apporter des sels minéraux et des oligoéléments essentiels, comme par exemple du calcium et du magnésium.

Pour en savoir plus, on peut consulter la page « Préférer l'eau aux autres boissons ».

Pour varier les plaisirs, on peut consommer l'eau dans des infusions non sucrées, parfumée avec des fruits.

On peut mettre dans une carafe d'eau quelques gouttes de jus de citron ou des feuilles de menthe déjà rincées, ou des fraises et du basilic déjà rincés... On obtient ainsi une eau parfumée avec zéro sucre ajouté. On peut tester d'autres combinaisons, selon ses goûts.

Alimentation
Jus d'orange

Il est recommandé de ne pas consommer plus d'un verre de jus de fruit par jour et, de préférence, de boire celui qu'on aura pressé nous-même.

L'eau est la seule boisson essentielle et indispensable à l'organisme.

Pourquoi ? Les jus de fruits, quels qu'ils soient, sont très sucrés (même ceux « sans sucres ajoutés » !) et pauvres en fibres.

Contrairement à ce qui est souvent mentionné sur les emballages, un verre de jus de fruits ne correspond pas à une portion de fruit. Le jus de fruit pressé ne correspond pas non plus à une portion de fruit. Par contre, le fruit entier, tel que l'orange ou la pomme, contient bien plus de fibres que son jus.

En plus, pour maîtriser son poids pendant la grossesse, il est préférable de privilégier des aliments que l'on croque : après avoir mangé une orange ou une pomme, on se sent plus rassasié qu'après avoir bu un verre de jus du même fruit.

Toutes les boissons sucrées, aromatisées aux fruits, sodas (même light) ou nectars de fruits apportent beaucoup trop de sucre et très peu de fibres. Elles sont donc à éviter.

Retrouver d'autres conseils sur la page « Avoir une meilleure alimentation avant, pendant et après la grossesse ».

Alimentation

Bière

Par précaution, c'est zéro alcool pendant la grossesse.

Tous les alcools sont à éviter : bière, vin, champagne, rhum, etc.

Pourquoi ? Aujourd'hui, aucun spécialiste ne peut affirmer qu'un seul verre d'alcool soit sans risque pour la santé de bébé.

Dès les premières semaines de la grossesse, le placenta laisse passer l'alcool. En ne buvant pas d'alcool pendant la grossesse, on évite des risques importants pour le développement du bébé : malformations des organes, en particulier du cerveau.

Si on a consommé de l'alcool depuis le début de sa grossesse, et/ou si l'arrêt de l'alcool semble difficile voire impossible, il est possible de se faire aider.

Le personnel soignant qui suit la grossesse peut répondre aux questions que l'on se pose. Des équipes spécialisées sont aussi à disposition. Elles accompagnent en toute discrétion et sans jugement les femmes enceintes ayant des difficultés avec l'alcool. On peut aussi aller sur

Alimentation



Réfrigérateur

Une bonne hygiène du réfrigérateur est particulièrement importante quand une femme enceinte ou un nourrisson vit à la maison.

Pourquoi ? Une bonne hygiène du réfrigérateur, pour la conservation des aliments, permet de réduire les risques d'infection.

Mal conservés, les aliments peuvent être des abris pour des microbes, particulièrement dangereux lorsqu'on est enceinte.

Les gestes à adopter sont en particulier :

une vérification régulière de la température du réfrigérateur, un rangement des aliments selon leur température de conservation, et un nettoyage régulier de l'intérieur du réfrigérateur et des accessoires.

Pour plus d'informations sur la façon d'éviter les microbes pendant la grossesse et les premiers mois de bébé, on peut lire la page dédiée.

Risques infectieux



Cuisine



Réfrigérateur



Chambre



Coin bébé



Salon



espace rangement



extérieur



salle de bain

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/refrigerateur>





•