

L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

ALIMENTS AUTORISÉS, DÉCONSEILLÉS ET INTERDITS

	AUTORISÉS ✓	À LIMITER ⚠	INTERDITS ✗
CHARCUTERIE	Jambon blanc, boudin noir bien cuit	Foie gras (autorisé de manière exceptionnelle si bien cuit)	Rillettes, pâté, foie gras mi-cuit, jambon cru, saucisson, mousse de foie, salami...
VIANDE	Bien cuite (surtout en cas de non-immunisation contre la toxoplasmose)	Foie (autorisé de manière exceptionnelle)	Gibier, viande crue (tartares, carpaccios), fumée ou marinée
POISSON	Bien cuit 		Cru (sushi, tartare...), fumé, mariné . Poissons apportant potentiellement du PCB ou du méthyl-mercure (anguille, barbeau, brème, carpe, silure, siki, thon, espadon, marlin, requin, lamproie). Surimi, tarama, œufs de lump
FROMAGE	Au lait pasteurisé sans la croûte , au lait cru à pâte dure (pâte pressée cuite, comme le comté, beaufort, etc.), tous dans des préparations cuites au four (quiche, lasagnes, etc.)		Au lait cru à pâte molle, pré-râpé industriel
ŒUFS	Cuits (durs)	Les préparations à base d'œufs crus ou cuits partiellement (mayonnaise maison, crème anglaise, mousse au chocolat...)	
CRUSTACÉS	Cuits (hormis les huîtres)		Coquillages crus , oursins, huîtres crues ou cuites
SOJA		Maximum 1 fois par jour	
THÉ / CAFÉ		3 tasses maximum par jour	
 <p style="text-align: center;">➡ RÈGLE D'OR : LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE TABAC EST STRICTEMENT INTERDITE DURANT TOUTE LA GROSSESSE</p>			

LES BONS RÉFLEXES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

- Vous laver régulièrement les mains.
- Laver et peler vos fruits et légumes (encore plus important en cas de non-immunisation contre la toxoplasmose).
- Respecter les temps de conservation des aliments.
- Nettoyer le réfrigérateur régulièrement et vérifier sa température (entre 0 et 6°C).
- Ne pas faire d'automédication.

