

Liste des aliments à éviter pendant votre grossesse

Pour éviter la listériose

Les fromages à pâte molle :

- **À croûte fleurie** : type camembert, brie
- **À croûte lavée** : type munster, pont-l'évêque
- **Au lait cru**

La charcuterie :

- Consommée en l'état (sans cuisson ou recuisson)
- **En particulier** : rillettes, pâtés, foie gras et produits en gelée



Les produits d'origine animale :

- Consommés **crus** ou **peu cuits**
- **En particulier** : viandes, coquillages, poissons crus (*sushis*) ou fumés (*saumon, truite*)

Pour éviter la toxoplasmose

Les produits d'origine animale :

- Charcuteries et viandes **crues** (steak tartare...)
- Viandes **peu cuites, fumées ou marinées** (gibier) sauf si elles sont bien cuites

Les aliments d'origine végétale :

Légumes, fruits et herbes aromatiques **consommés crus** : s'ils ont été en contact avec la terre et n'ont pas été bien lavés

Pour éviter la salmonellose

Les aliments d'origine animale crus

Je retiens les bons gestes !



- Lavez et épluchez soigneusement vos fruits et légumes.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Nettoyez fréquemment vos ustensiles de cuisine.
- Faites cuire les aliments d'origine animale.
- Portez des gants pour jardiner.
- Évitez le contact avec la litière ou la terre souillée par un chat.

Autres aliments déconseillés ou à limiter

- **Le foie** ou les produits à base de foie
- **Le soja** ou les produits à base de soja
- Les produits **enrichis en phytostérols** (*réservés aux personnes qui ont trop de cholestérol*)
- **Certains poissons apportant potentiellement des toxiques.**
Privilégiez :
 - **Petits poissons** (*type sardine, maquereau, anchois, ...*) : jusqu'à 3 fois par semaine jusqu'au 3ème trimestre / puis 1 fois par semaine au troisième trimestre
 - **Poisson maigre** (*sole, merlan, cabillaud...*) : 1 fois par semaine
 - **Poisson gras** (*maquereau, sardine, saumon*) : 1 fois par semaine
- La caféine (*café, thé, certains sodas ou boissons énergisantes*) : ne pas dépasser 3 tasses de café par jour !



STOP !
Tabac, alcool,
drogues