



**GHR**

Mulhouse Sud-Alsace

**HÔPITAL FEMME-MÈRE-ENFANT**

# Conseils et précautions alimentaires



# Quelques règles pour votre sécurité alimentaire

## Les courses : maintenir la chaîne du froid

Lors des courses, limitez au maximum le séjour des denrées périssables à température ambiante. Rangez les dès que possible au réfrigérateur. Utilisez un sac isotherme pour le transport des produits surgelés et réfrigérés.

## Le réfrigérateur : rangement, réglage et nettoyage sont les trois clés de la sécurité

**1. Le rangement :** enlevez les cartons d'emballage et les films plastiques.

Rangez les produits les plus anciens à l'avant du réfrigérateur.

Emballez, couvrez et séparez les produits par genre. Congelez les produits que vous souhaitez utiliser ultérieurement plutôt que de les stocker dans le réfrigérateur.



**2. Le réglage :** vérifiez le bon réglage du réfrigérateur et du congélateur : la température affichée doit aller de 0 à 6°C pour le premier et à -18°C pour le second.

**3. Le nettoyage :** nettoyez votre réfrigérateur deux fois par mois avec une solution diluée d'eau de Javel.

# L'alimentation pendant la grossesse

L'alimentation de la femme enceinte est essentielle. Elle doit garantir le bon déroulement de la grossesse et le développement harmonieux de votre enfant.

Elle doit répondre à deux objectifs : couvrir les besoins pendant cette période en évitant les carences et les excès et suivre quelques précautions alimentaires.

## Prendre de bonnes habitudes

Il convient de manger régulièrement et de manière équilibrée, 3 repas par jour et 1 collation si nécessaire.

### Le petit déjeuner

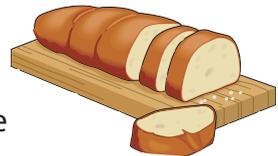
Il doit comporter :

**Un laitage** : 1 bol de lait (légèrement aromatisé si besoin : café, chocolat soluble ou peu sucré)  
ou 1 yaourt peu sucré  
ou 1 fromage blanc peu sucré  
ou 2 petits suisses peu sucrés  
ou 1 portion de fromage.



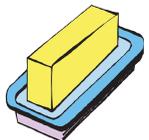
**Un produit céréalier** : 2 tranches de pain ou 1/3 de baguette (de préférence pain complet)  
ou 4 biscottes  
ou 1 bol de céréales nature

Croissants et brioches ne doivent être que l'exception de la semaine.



### Sur vos tartines ...

du beurre  
ou votre portion de fromage.



### Un fruit



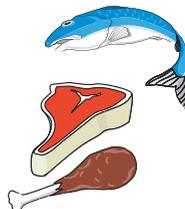
# Le déjeuner et le dîner

## A chaque repas :

- 1 portion de féculents cuits
- légumes cuits à volonté
- 1 portion de légumes crus ou 1 fruit cru
- 1 portion de viande ou poisson ou œuf
- 1 laitage
- 1 ou 2 tranches de pain



Les poissons et viandes panés, les frites, les pâtisseries et les plats préparés sont autant de graisses et de sucres cachés qu'il faut éviter.



## Pour les assaisonnements, choisir :

L'huile de colza, de noix, de soja, de germe de blé.

## Pour les cuissons, choisir :

L'huile d'arachide, d'olive, de tournesol, de maïs, de pépins de raisins.



## La collation

Elle doit comprendre 1 laitage et 1 fruit.

## La boisson

Pour maintenir une bonne hydratation, il est important de boire 1,5 à 2 litres d'eau non sucrée par jour. Il faut donc supprimer jus de fruits, sodas et sirop.



**Dès le début de la grossesse et pendant toute sa durée, pas d'alcool du tout ! Pas de tabac et pas de médicaments autres que ceux prescrits.**

# La listériose

Pour vous prémunir de cette infection :

- Evitez certaines charcuteries consommées en l'état : rillettes, pâtés, foie gras, jambon et épaule cuits tranchés sur les lieux de vente, produits en gelée ; préférez le jambon blanc commercialisé sous vide.
- Evitez les crustacés, les coquillages crus, les poissons crus ou fumés, le surimi, le tarama.
- Evitez les viandes (ou lardons) insuffisamment cuits.
- Evitez de consommer crues des graines germées telles que les graines de soja.
- Evitez les fromages à pâte molle ou persillée et les bleus, consommez plutôt des fromages à pâte cuite ou fondue.
- Réchauffez suffisamment et consommez rapidement les restes alimentaires et les plats cuisinés.

## Respectez certaines règles simples :

- Consommez uniquement les laits pasteurisés UHT ou stérilisés, les fromages au lait pasteurisé.
- Enlevez la croûte des fromages.
- Cuisez les viandes à cœur.
- Lavez bien les fruits, légumes et herbes aromatiques avant consommation.

# Les précautions alimentaires

Vous êtes enceinte. La toxoplasmose, l'infection à cytomégalovirus et la listériose sont des maladies rares mais qui peuvent être graves pour votre bébé.

## La toxoplasmose

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, il est important de suivre ces quelques règles d'hygiène :

- ☞ Lavez soigneusement tous les légumes ainsi que les herbes aromatiques.
- ☞ Cuisez ceux qui ont été en contact avec la terre, de même pour les fruits.
- ☞ Consommez la viande bien cuite : pas de carpaccio ni de tartare sauf si la viande a été préalablement congelée.
- ☞ Consommez le poisson bien cuit également.
- ☞ Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande ou du poisson cru.
- ☞ Evitez de toucher tout ce qui a pu être en contact avec des excréments de chat (litière) et lavez-vous les mains après avoir manipulé ou caressé votre chat.
- ☞ Ne jardinez qu'avec des gants.

**ET SURTOUT lavez-vous les mains** le plus souvent possible !



## L'infection à cytomégalovirus (CMV)

Les mesures de prévention de l'infection à CMV concernent les femmes enceintes qui sont en contact familial ou professionnel avec des enfants de moins de 3 ans bénéficiant d'un mode de garde collectif (crèche...).

Il leur est recommandé :

- ☞ de limiter le contact avec les urines, la salive et les larmes ;
- ☞ de ne pas sucer la cuillère ou la tétine, et de ne pas finir le repas des enfants ;
- ☞ de ne pas partager les affaires de toilette (gants de toilette) ;
- ☞ de se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon après chaque change ou contact avec les urines (couche, pot, pyjama...).

# Prise de poids et petits maux de la grossesse

## La prise de poids

Pendant la grossesse, la prise de poids est naturelle et doit dépendre de votre poids initial.

Elle devra être :

- De 9 à 12 kilos si votre poids est normal pour votre taille
- Plus importante si vous êtes un peu trop mince
- Moins importante si vous êtes en excès de poids (un peu trop ronde).

## La constipation

Afin d'éviter ce désagrément, il faudra :

- Boire suffisamment d'eau ; si nécessaire, eau très minéralisée, dont il ne faut pas excéder 1 à 2 verres par jour.
- Marcher régulièrement.
- Consommer régulièrement fruits et légumes.



## Contre les brûlures d'estomac

Eviter certains aliments comme la moutarde, les épices, les sodas, le café et le thé...

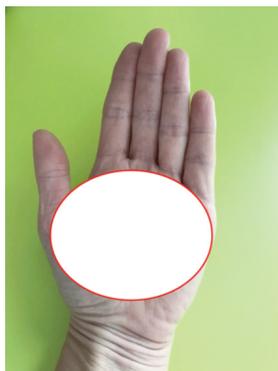
Eviter de porter des vêtements trop serrés.

Eviter de s'allonger trop rapidement après la prise d'un repas (idéalement, minimum 2 heures).

En parler à votre médecin ou à votre sage-femme qui vous prescrira un traitement si nécessaire.

# Ne pesez plus, visualisez !

**Une paume de main = environ 120 g de viande ou de poisson**



**Un poing = 100 g de pâtes, riz ou légumes cuits**

