

LES ALIMENTS A LIMITER OU PROSCRIRE

L'alcool. Consommer deux verres d'alcool par jour (vin et bière compris) constitue un vrai risque pour la santé de bébé.

Par prudence, conseillez à votre patiente d'éviter toute boisson alcoolisée pendant sa grossesse.

Les boissons sources de caféine (café, thé, chocolat, sodas et boissons énergisantes). Mieux vaut en modérer la consommation (pas plus de 3 tasses de café léger par jour).

Les aliments à base de soja (tonyu, tofu, desserts à base de soja). On conseille de ne pas en consommer plus d'un par jour pendant la grossesse car ils contiennent des phyto-estrogènes.

Le foie et les produits à base de foie. En raison des teneurs élevées en vitamine A des foies d'animaux, on recommande par prudence aux femmes enceintes d'éviter d'en consommer (risque tératogène non prouvé).

Les produits enrichis en phytostérols (margarine, yaourts, boissons lactées...) destinés aux hypercholestérolémiques sont à éviter durant la grossesse par principe de précaution.

Les fromages à pâte molle (camembert, brie, Munster...) et au lait cru, la charcuterie consommée sans cuisson (rillettes, patés, etc), les viandes, coquillages, poissons crus et fumés. Susceptibles d'être porteurs de listéria, ils doivent être évités durant la grossesse.

Les viandes peu cuites et fumées ou marinées, les légumes, les fruits et herbes ayant été en contact avec la terre, consommés crus. Si sa sérologie de toxoplasmose est négative, la future mère ne doit pas en consommer. Il est également très important de bien laver tous les fruits et les légumes avant de les consommer.