

PETIT GUIDE

DES ALIMENTS À RISQUES POUR LA FEMME ENCEINTE

- ⚠️ ALIMENTS À ÉVITER
- ➡️ RISQUES
- ✅ ALIMENTS À PRIVILÉGIER

PRODUITS À BASE DE SOJA

- ⚠️ Jus de soja, tofu, dessert à base de soja
- ➡️ Phyto-œstrogènes pouvant présenter un risque pour le bébé
- ✅ Produits laitiers à base de lait de vache, de brebis ou de chèvre

PRODUITS ENRICHIS EN PHYTOSTÉROLS*

- ⚠️ Tous les produits enrichis en stérols végétaux : margarine...
- ➡️ Méconnaissance des risques pour le bébé
- ✅ Tous les produits sans stérols végétaux

FRUITS ET LÉGUMES

- ⚠️ Fruits et légumes **non lavés**
- ➡️ Risque de toxoplasmose
- ✅ Fruits et légumes soigneusement lavés. Pensez aux fruits et légumes surgelés et en conserve

CUISSON

- ⚠️ Températures de cuisson trop élevées pour les matières grasses (exemple : beurre bruni)
- ➡️ Risque de substances toxiques
- ✅ Cuisson douce avec de préférence des huiles végétales, notamment l'huile d'olive

VIANDES

- ⚠️ Viandes **cru**es
Produits à base de foie
- ➡️ Risque de listériose, de toxoplasmose
Risque d'excès de vitamine A
- ✅ Viandes **cuites** à cœur ou mijotées (poulet rôti, bœuf bourguignon...)

CHARCUTERIE

- ⚠️ Rillettes, pâté, foie gras...
- ➡️ Risque de listériose
- ✅ Jambon blanc

FROMAGES

- ⚠️ Croûtes de fromages
Fromages **au lait cru** à pâte molle (camembert au lait cru par exemple)
- ➡️ Risque de listériose
- ✅ Fromages au lait pasteurisé ou à pâte pressée cuite, sans croûte

PRODUITS DE LA MER

- ⚠️ Poissons **cru**s (sushis, tartares) ou fumés
Fruits de mer **cru**s (huîtres, coquilles Saint-Jacques) ou décortiqués
- ➡️ Risque de listériose
- ✅ Poissons **cuits** ou surimi, coquillages bien cuits ou recuits (moules)

- ⚠️ Flétan, thon, dorade, lotte ou anguille
- ➡️ Risque d'accumulation de métaux lourds
- ✅ Cabillaud, sardines, maquereau...

ŒUFS

- ⚠️ Produits contenant des œufs **cru**s : mayonnaise maison, gâteaux non cuits ou mousse au chocolat maison
- ➡️ Risque de listériose
- ✅ Sauce moutarde ou sauce au yaourt
Gâteaux cuits, œufs cuits

“
Je suis enceinte,
je ne sais plus
quoi manger...
Comment
m'y retrouver ?
”

*Les phytostérols ou stérols végétaux (graisses végétales) sont utilisés pour leurs propriétés anti-cholestérol dans certains aliments.