

## Hydratation

- Durant la grossesse il est recommandé de boire entre **1,5L et 2L d'eau par jour**
- Vous pouvez boire un équivalent de 3 tasses de thé et/ou café par jour
- Il n'y a pas de limite de quantité concernant les infusions
- Limiter la consommation de sodas et de jus de fruits

*Pour « penser » à boire, ritualisez la boisson (à chaque fois que vous recevez un texto, que vous regardez l'heure...), ayez de l'eau sur vous (emmener une bouteille/gourde).*

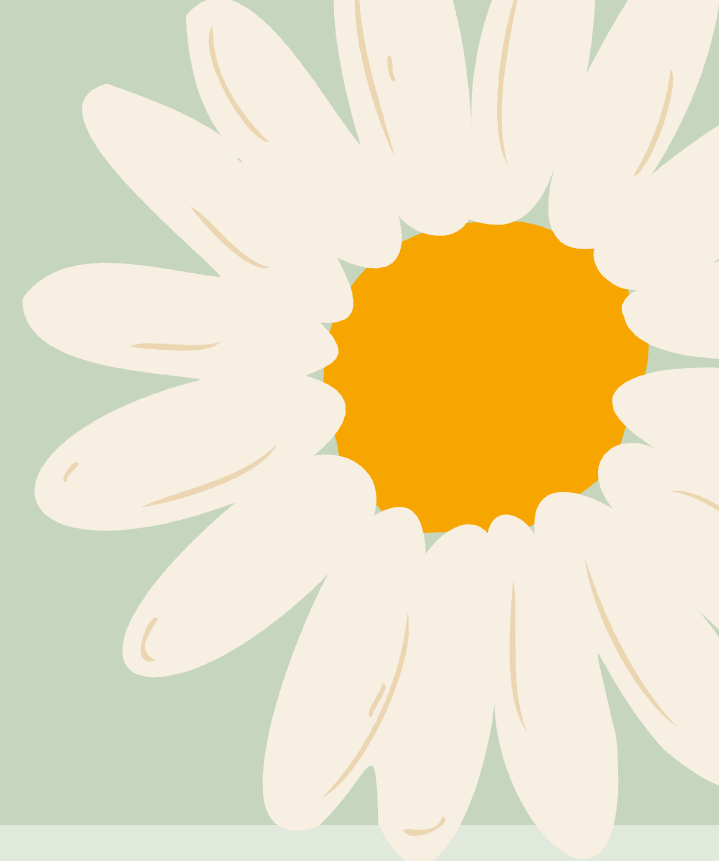
## Le guide des fromages

- Les fromages au lait cru, les fromages à pâte fleurie ou les fromages à pâte persillée sont à proscrire pendant la grossesse
- Les fromages cuits (à haute températures, ex : lasagnes, pizza, raclette...) peuvent être consommés sans risque pendant la grossesse
- Bien penser à retirer la croûte du fromage
- Le lait non pasteurisé est à éviter

| À éviter                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | À manger sans risque                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brie de Meaux</li> <li>• Camembert</li> <li>• Coulommiers</li> <li>• Maroilles</li> <li>• Mont-D'Or</li> <li>• Crottin de Chavignol</li> <li>• Pont l'Évêque</li> <li>• Bleu d'Auvergne</li> <li>• Roquefort</li> <li>• Fourme d'Ambert</li> <li>• Gorgonzola</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cheddar</li> <li>• Gruyère, Comté, Abondance, Beaufort...</li> <li>• Parmesan</li> <li>• Mimolette</li> <li>• Cancoillotte</li> <li>• Fromages à tartiner</li> <li>• Fromages frais, fromages frais aux herbes</li> <li>• Fromages de chèvre sans croûte fleurie</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Mascarpone</li> <li>• Ricotta</li> </ul> |

## Quelques astuces

|          | À éviter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | À manger sans risque                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POISSONS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sushi avec poisson cru</li> <li>• Coquillages et crustacés crus</li> <li>• Poissons fumés, crus ou peu cuits</li> <li>• Surimi</li> <li>• Tarama</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poisson cuit</li> <li>• Coquillages et crustacés cuits</li> <li>• Œufs durs</li> </ul>                                                                                                                                 |
| VIANDES  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande crue ou peu cuite</li> <li>• Charcuterie crue (saucisson, jambon cru...)</li> <li>• Viande fumée ou marinée</li> <li>• Foie</li> <li>• Foie gras cru, mi cuit, fait maison, artisanal</li> <li>• Gibier</li> <li>• Rillettes, pâtés</li> <li>• Charcuterie à la coupe</li> <li>• Produits en gelée</li> <li>• Œufs crus, à la coque, mollet, œufs au plat, pochés</li> <li>• Omelettes baveuses</li> <li>• Glaces artisanales au œufs crus</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande bien cuite</li> <li>• Abats bien cuits</li> <li>• Jambon blanc sous vide</li> <li>• Blanc de poulet/dinde</li> <li>• Œufs durs</li> <li>• Omelettes bien cuites</li> <li>• Œufs brouillés bien cuits</li> </ul> |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boissons énergisantes</li> <li>• Graines germées crues</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits et légumes crus bien lavés</li> <li>• Produits épicés</li> <li>• Eau du robinet</li> <li>• Eau gazeuse</li> </ul>                                                                                               |



## MON GUIDE DE LA GROSSESSE

### Alimentation

Centre Hospitalier Philippe Le Bon  
Avenue Guigone de Salins  
21200 Beaune



La grossesse est une période durant laquelle vous pourrez être particulièrement attentive à votre hygiène de vie (alcool, tabac, perturbateurs endocriniens...). Le respect de règles d'hygiène sanitaire simples pourra aussi vous permettre de prévenir au maximum les risques d'infection.

Tout au long de votre grossesse, une alimentation variée et équilibrée vous permet non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de bébé, de favoriser une croissance harmonieuse.

### Les règles à suivre

Il existe durant la grossesse des infections (listériose, salmonellose et toxoplasmose) qui sont facilement évitables en suivant des règles d'hygiène simples.

### Toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie due à un parasite qui ne provoque généralement pas de symptôme. Le parasite est présent chez les chats qui en sont porteurs, ainsi que dans les aliments contaminés.

Si vous n'êtes pas immunisée, quelques règles sont à connaître pendant la grossesse :

- Bien **cuire la viande**
- Eviter les viandes fumées ou marinées sauf si elles
- sont bien cuites
- **Laver** soigneusement les légumes, fruits et herbes
- aromatiques pour enlever **tout résidu de terre**
- Conserver les aliments crus séparément des
- aliments cuits

### Listériose

La listériose est une infection d'origine alimentaire due à une bactérie.

Quelques règles à connaître :

- Éviter les **fromages à pâte molle**, les **fromages au lait cru**, les croutes de fromage, les poissons fumés, les graines germées crues. Les fromages à pâtes cuites sont sans danger (emmental, comté ...)
- Pour les charcuteries consommées en l'état (pâtés, rillettes, produits en gelée, jambon, ...), préférer les produits préemballés et les consommer rapidement après leur achat
- Ne pas faire décongeler à température ambiante, privilégier le réfrigérateur (température entre 2 et 6°C)

### Salmonellose

La salmonellose est une toxi-infection alimentaire.

Quelques règles à connaître :

- Conserver les œufs au réfrigérateur
- Ne pas consommer d'**œufs crus** ou mal cuits
- Préparer les produits à base d'œufs sans cuisson le plus près possible du moment de la consommation et les maintenir au froid
- Bien respecter les **dates limites de consommation**

### Soja

Nous vous conseillons de limiter la consommation de produits à base de soja (hors huile de soja) en raison de leur forte teneur en phyto-œstrogènes. Durant la grossesse, il est recommandé de manger au maximum un produit à base de soja par jour.



**GROSSESSE = ZÉRO ALCOOL**



**Il est vivement recommandé d'arrêter de fumer pendant votre grossesse. Pour vous aider, contactez le service addictologie au 03 80 24 46 08**

## Les maux de la grossesse

### Nausées - Vomissements

En général, les nausées s'arrêtent au 4ème mois de la grossesse.

- Manger avant de vous lever le matin
- Manger en petite quantité et/ ou **fractionner** les repas au cours de la journée (prendre 3 repas plus légers que d'habitude)
- Limiter les temps de jeun prolongés
- Éviter les **éléments déclencheurs** tels que les odeurs et manger ce qu'il vous fait plaisir
- Le **gingembre** peut vous aider, associé à de la Vitamine B6 (demandez conseils à votre pharmacien)

### Remontées acides

- **Fractionner** les repas
- Manger **lentement et bien mâcher**
- Éviter les aliments **épices et acides**
- Privilégier la position assise ou semi-assise après les repas et si besoin pour dormir
- Éviter la menthe et le chocolat

### Constipation

- Penser à vous **hydrater**, une quantité d'eau suffisante au cours de la grossesse correspond à 1,5L à 2L d'eau par jour. Vous pouvez aussi privilégier des eaux riches en magnésium (Hépar®, Badoit®, Contrex®...)
- **Bouger** : pratiquer une activité physique quotidienne équivalent à 30 minutes de marche
- Privilégier une **alimentation riche en fibres** (légumes, fruits, légumineuses, fruits secs, graines oléagineuses...), associé avec des pruneaux ou des dattes pour réguler le transit intestinal
- Le riz, la banane, la carotte ou encore le chocolat peuvent ralentir le transit