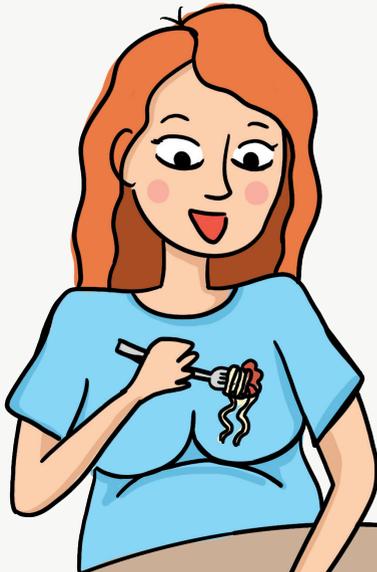


**mam**

Depuis 1976

# Les recommandations alimentaires pendant la grossesse

Cet outil a été créé en partenariat avec **Élise Destannes**, plus connue sous le nom d'**Élise @la.sage.femme**.

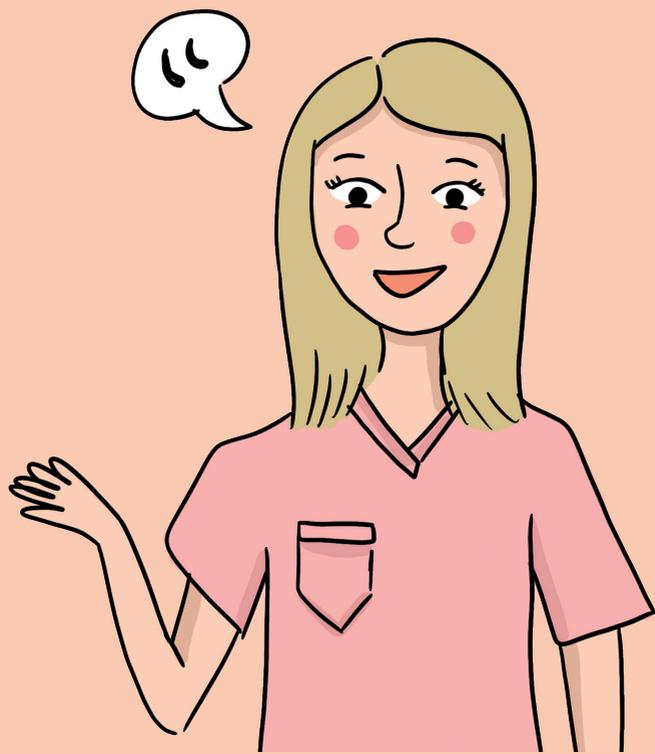


À la fin de ce fascicule, retrouvez vos fiches mémo à conserver dans la cuisine !

*« Lorsque vous êtes enceinte, certaines recommandations alimentaires s'appliquent mais parfois ce n'est pas simple de s'y retrouver. Est-ce que je peux manger ce fromage ? Des sushis ? De la viande saignante ? Et les crevettes ?! Pas de panique !*

*Parce que l'alimentation pendant la grossesse peut être un vrai casse-tête, avec MAM nous allons vous simplifier la vie. »*

Élise



## La toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie due à un parasite (*Toxoplasma gondii*) présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande. On peut être contaminé par l'ingestion de viande peu cuite ou un aliment mal lavé.

Au début de votre grossesse, une prise de sang est réalisée et indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose. En dehors de la grossesse, **chez les personnes en bonne santé, la toxoplasmose est le plus souvent bénigne mais enceinte elle peut causer des lésions chez le fœtus.**

Si vous l'avez déjà eu, vous êtes immunisée.

Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas protégée et des règles d'hygiène alimentaire doivent être mises en place pour éviter de se contaminer. Des prises de sang mensuelles vous seront prescrites pour vérifier que vous n'êtes pas infectée.

La  
Toxopla-  
Quoi ?



## Comment faire pour éviter d'être infectée lors des repas ?

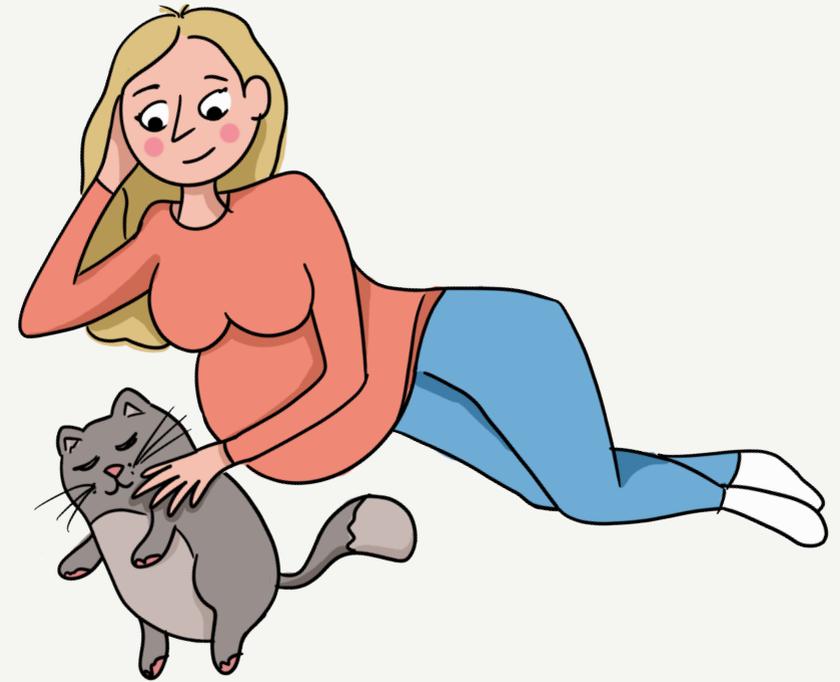
- **Bien cuire les viandes** à plus de 68°C c'est-à-dire que lorsque vous coupez votre viande, aucun jus rosé ne s'écoule.
- **Évitez les viandes fumées ou marinées** sauf si elles sont bien cuites.
- **Lavez soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques** à l'eau claire pour enlever tout résidu de terre. Inutile d'utiliser du vinaigre blanc, l'eau suffit.
- Conservez les aliments crus séparément des aliments cuits.
- Après chaque manipulation d'aliments crus, se laver les mains et nettoyer le plan de travail ainsi que les ustensiles.

Si la viande est congelée, est-ce que je peux la manger saignante ?

Oui, vous pouvez manger une viande saignante si elle a été préalablement congelée au minimum à -12°C pendant au moins 3 jours.

Veillez aussi à être attentive à :

- Si vous avez un chat qui passe du temps dehors, la litière doit être nettoyée par votre partenaire ou portez des gants lors de son nettoyage.
- Portez des gants pour jardiner et pensez à bien vous laver les mains après avoir touché la terre, récolte de fruits, etc.



En France, en 2022, environ 2 enfants sur 10 000 naissances sont atteints de toxoplasmose congénitale selon le Centre National de Référence (CNR) de la toxoplasmose.

Même si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, **la listériose concerne toutes les femmes enceintes** et certains aliments sont déconseillés pour éviter de se contaminer.

## La listériose

La listériose est une maladie due à une bactérie, la listéria monocytogenes. Cette bactérie est très répandue dans l'environnement et peut avoir de graves conséquences pendant la grossesse (fausse couche, accouchement prématuré, mort fœtale in utero, infection néonatale grave).

La contamination se fait principalement par l'ingestion de produits alimentaires à base de lait cru, charcuteries et produits de la mer crus.

Attention, **la listeria se développe à la température du réfrigérateur, survit à la congélation et est détruite par la cuisson.**

**Pour éviter d'être contaminée, il est donc déconseillé de consommer :**

- graines germées crues
- fromage au lait cru à l'exception des fromages à pâte pressée cuite (ex : gruyère, comté)
- fromages à pâte molle à croûte fleurie (ex : camembert, brie) et à croûte lavée (ex : munster, pont-l'évêque)
- des produits à base de lait cru
- des charcuteries
- des produits de la mer crus



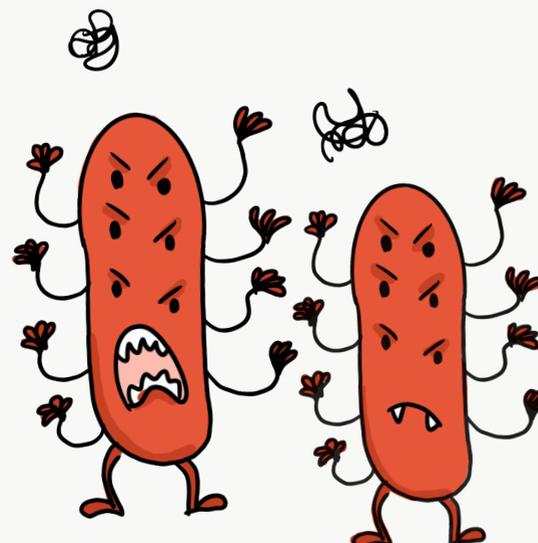
## La salmonellose

Vous avez peut-être entendu dire qu'il était **déconseillé de consommer des œufs mal cuits ou des préparations à base d'œufs crus. Effectivement, c'est vrai, il existe un risque de salmonellose.**

La salmonellose est une maladie due à une bactérie, la salmonella. Cette bactérie est présente dans l'intestin des animaux et est transmise à l'homme par le biais d'aliments contaminés par les excréments des animaux. La contamination se fait principalement par certains aliments comme les œufs, les produits laitiers, la volaille ou les produits carnés.

**Pour éviter d'être contaminée, pensez à :**

- bien cuire les viandes au minimum à 68°C.
- évitez de consommer des œufs crus ou mal cuits.
- évitez les préparations à base d'œufs crus (exemple : mousse au chocolat, mayonnaise...), et si vous voulez en consommer, préparez-les le plus près possible du moment de la consommation et conservez-les au frais.



## Toutes ces précautions alimentaires ne s'appliquent plus quand vous allaitez.

Avant de cuisiner, pensez à vous laver les mains.

Pensez à nettoyer votre frigo régulièrement et assurez-vous que sa température est suffisamment basse (4°C).



## Mes fiches mémo pour manger sereinement pendant ma grossesse

### Conseils pour éviter la toxoplasmose :



- **Bien cuire les viandes à plus de 68°C** c'est-à-dire que lorsque vous coupez votre viande, aucun jus rosé ne s'écoule. (Vous pouvez manger une viande saignante si elle a été préalablement congelée au minimum à -12°C pendant au moins 3 jours).



- **Évitez les viandes fumées ou marinées** sauf si elles sont bien cuites.



- **Lavez soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques** à l'eau claire pour enlever tout résidu de terre. Inutile d'utiliser du vinaigre blanc, l'eau suffit.



- **Conservez les aliments crus séparément** des aliments cuits.







[mambaby.com](https://mambaby.com)

N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande de renseignements  
ou pour partager vos idées et suggestions :

[sage-femme@mambaby.com](mailto:sage-femme@mambaby.com)