

# LES ALIMENTS À LIMITER OU ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE

Que veut-on éviter ?	Pourquoi ?	Comment ?
Listériose	Graves conséquences possibles sur le fœtus, risque de fausse couche, d'accouchement prématuré ou d'infection sévère du nouveau-né.	Évitez : – le lait cru, les fromages au lait cru, les fromages non pasteurisés, la croûte des fromages; – la charcuterie artisanale (pâté, foie gras, rillettes, produits en gelée) ; – la viande crue ou fumée non pasteurisée ; – les préparations « traiteurs » non recuites ; – les poissons fumés, les coquillages crus, le surimi, le tarama ; – les graines germées et les salades déjà préparées.
Toxoplasmose (si vous n'êtes pas immunisée)	Conséquences sur le développement du fœtus.	Évitez les viandes crues ou peu cuites. Si vous souhaitez consommer une viande saignante, achetez-la congelée. Lavez soigneusement les fruits et légumes consommés crus ainsi que les herbes aromatiques. Rincez la salade toute prête.
Surdosage en vitamine A	Risque de malformations fœtales.	Limitez la consommation de foie : n'en mangez pas tous les jours, c'est la recommandation la plus facile à respecter !
Surdosage en phyto-œstrogènes	Conséquences possibles sur le développement des organes génitaux du fœtus.	Limitez les produits à base de soja (lait, yaourt, tofu) à un par jour.
Surdosage en caféine	Possible impact sur le développement du cerveau et la croissance du fœtus.	Limitez-vous à deux grandes tasses de café par jour.
Absorption de méthylmercure	Substance toxique pour le système nerveux du fœtus.	Évitez les poissons d'eau douce (espadon, marlin, siki) car les rivières sont plus polluées que la mer. Pour les autres, notamment les poissons gras, privilégiez les petits, en début de chaîne alimentaire (sardine, hareng, maquereau). Ils accumulent moins de toxines que les gros (thon, saumon), situés en fin de chaîne.