

# Lignes directrices pour une saine alimentation pendant la grossesse

Le risque de contracter une maladie d'origine alimentaire est plus grand lorsque vous êtes enceinte. Les présentes lignes directrices vous aideront à avoir une grossesse saine. Utilisez les renseignements fournis par cette fiche d'information pour mieux choisir des aliments qui sont sûrs et qui vous garderont, votre bébé et vous, en bonne santé.



## Étape par étape

### Recommandations générales en matière de salubrité des aliments

- | Lorsque vous manipulez de la viande, du poisson, des crustacés, de la volaille ou des œufs crus, lavez-vous les mains avec de l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes avant et après la préparation.
- | Nettoyez et désinfectez toutes les surfaces de la cuisine sur lesquelles vous avez manipulé des aliments, en particulier des aliments crus, en utilisant :
  - | un désinfectant pour la cuisine (suivez les indications de la bouteille)
  - | ou une solution d'eau de Javel (5 ml d'eau de Javel pour 750 ml d'eau), et rincez avec de l'eau.
- | Lavez-vous fréquemment les mains et lavez les surfaces de cuisine pour aider à empêcher les bactéries de se propager. Lavez et désinfectez souvent votre réfrigérateur pour réduire le risque de propagation de bactéries d'un aliment à un autre.
- | Décongelez les aliments congelés dans le réfrigérateur, dans de l'eau froide, ou dans le four à micro-ondes. Ne décongelez pas les aliments à température ambiante.
- | Cuisez entièrement les viandes, les poissons, les crustacés et la volaille. Vous pouvez vérifier qu'ils sont bien cuits en utilisant un thermomètre alimentaire. Pour une liste des températures de cuisson sécuritaires, visitez le Partenariat canadien pour la salubrité des

aliments <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures-chart.html>.

- | Évitez les plats de poissons et de crustacés crus, comme les sashimis et les sushis (qui contiennent du poisson cru), les huîtres, les palourdes et les moules crues.
- | Évitez les œufs et les produits à base d'œufs qui sont crus ou légèrement cuits. Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le blanc et le jaune soient fermes; les plats qui contiennent des œufs doivent être bien cuits. Si une recette nécessite des œufs crus, utilisez plutôt des produits d'œufs pasteurisés.
- | Lavez bien les légumes et les fruits crus avec de l'eau courante propre avant de les manger.
- | Cuisez entièrement les graines germées comme la luzerne, le trèfle, le radis et le haricot mungo. Ne mangez pas de germes s'ils ne sont pas cuits entièrement (par exemple, sautés). Les germes crus peuvent être contaminés par des bactéries.
- | Séparez les aliments crus et cuits pour éviter la contamination croisée. Nettoyez tous les couteaux, les planches à découper et les ustensiles entre chaque utilisation.
- | Conservez les aliments chauds au chaud (60°C ou plus) et les aliments froids au froid (4°C ou moins). Votre réfrigérateur doit être réglé à 4°C ou moins.
- | Mettez toutes les denrées alimentaires périssables, les plats cuisinés et les restes dans le réfrigérateur ou le congélateur dans un délai de deux heures.
- | Conservez les restes pendant quatre jours maximum mais de préférence deux à trois jours, dans le réfrigérateur. Lorsque vous servez des restes, réchauffez-les jusqu'à ce qu'ils soient chauds au point de produire de la vapeur (au moins 74°C).
- | Ne buvez pas de jus de fruits ou de cidre non pasteurisés. Il est plus sûr de consommer des jus et du cidre pasteurisés.

## Listeria

- | *La Listeria est un type de bactérie qui peut causer des maladies d'origine alimentaire graves pendant la grossesse et peut être nocif pour votre bébé. Les femmes enceintes sont plus à risque de contracter la Listeria. que les autres femmes.*

- | Les aliments prêts-à-manger réfrigérés qui ont une longue durée de conservation et qui sont consommés sans cuisson supplémentaire peuvent être contaminés par la bactérie *Listeria*. Quelques exemples d'aliments à haut risque comprennent les fromages mous, les hot-dogs, les charcuteries et les pâtés.
- | Pour réduire le risque de maladie d'origine alimentaire causée par la bactérie *Listeria*, évitez :
  - | les produits laitiers non pasteurisés (crus)
  - | le fromage non pasteurisé (cru)
  - | les jus de fruits et le cidre non pasteurisés
  - | les salades de fruits ou de légumes pré-emballées ou préparées
  - | la viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs crus ou insuffisamment cuits.
- | Évitez également les aliments suivants, sauf s'ils sont cuits entièrement (74-°C selon le thermomètre pour aliments) :
  - | le fromage à pâte molle et semi-molle pasteurisé (par exemple le brie, le camembert, le fromage de chèvre, la fêta)
  - | le fromage à pâte persillée pasteurisé (par exemple le bleu danois, le roquefort, le gorgonzola)
  - | le fromage frais de style hispanique pasteurisé (par exemple le queso blanco, le queso fresco, le queso panela)
  - | les pâtés, les tartinades à base de viande, et les fruits de mer fumés réfrigérés
  - | les germes crus
  - | la charcuterie prête-à-manger et les plats préparés.
- | Les choix les plus sûrs pendant votre grossesse comprennent : le fromage à pâte dure (par exemple le parmesan, le cheddar, le fromage suisse et le fromage colby), les tranches de fromage fondu et la pâte de fromage fondu, le fromage à la crème, le fromage cottage et le yogourt, lorsqu'ils sont faits à partir de lait pasteurisé.

## Mercure dans le poisson

- | Le poisson est une excellente source d'acides gras oméga-3, lesquels sont importants pour le développement du cerveau de votre bébé. Certains poissons contiennent également des taux élevés de

mercure. Des quantités élevées de mercure peuvent être nocives pour un cerveau en pleine croissance.

- | Choisissez du poisson qui a généralement une faible teneur en mercure.
- | Pour de plus amples renseignements sur le mercure dans le poisson et pour une liste des poissons qui vous pouvez manger en toute sécurité pendant votre grossesse, consultez la section « Ressources supplémentaires » ci-dessous.

## Vitamine A

- | Une alimentation équilibrée, riche en légumes vert foncé et orange, et en fruits, fournit suffisamment de vitamine A pour le développement sain de la peau, des yeux et du système immunitaire de votre bébé.
- | Une trop grande quantité de vitamine A peut causer des malformations congénitales, en particulier pendant le premier trimestre de la grossesse. Ne prenez pas de suppléments individuels de vitamine A ou d'huile de foie de poisson pendant votre grossesse.
- | Le foie et les produits à base de foie (par exemple, la liverwurst à tartiner et les saucisses de foie) sont également riches en vitamine A. Le choix le plus sûr est de limiter la consommation de ces aliments pendant la grossesse. Si vous choisissez de manger des produits de foie, n'en consommez pas plus de 75 g (2,5 oz) par semaine.
- | Choisissez un supplément prénatal qui contient moins de 10 000 UI (3 000 mcg) de vitamine A préformée (souvent nommée acétate, succinate ou palmitate).

## Caféine

- | Consommer trop de caféine pendant la grossesse peut être nocif pour votre bébé.
- | Limitez votre consommation de caféine à 300 mg par jour. 300 mg représentent environ deux tasses (500 ml) de café ou six tasses de thé noir. Pour de plus amples renseignements, visitez Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php).

## Alcool

- | Aucune quantité d'alcool n'est considérée comme sûre pendant la grossesse. Le choix le plus sûr est d'éviter l'alcool lorsque vous êtes enceinte.

### Produits à base de plantes

- | Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé si vous utilisez actuellement des produits à base de plantes sous forme de comprimés, de gélules ou d'extraits.
- | Les herbes suivantes sont considérées comme sûres lorsque leur consommation se limite aux quantités alimentaires courantes et aux tisanes (2-3 tasses par jour) : le gingembre, l'orange amère/le zeste d'orange, l'échinacée, la menthe poivrée, la feuille de framboise rouge, le cynorrhodon et le romarin rose.

### Édulcorants (succédanés du sucre)

- | Les succédanés du sucre sont sûrs s'ils sont consommés avec modération pendant la grossesse. Cependant, il est important que les aliments et les boissons à base de ces produits ne remplacent pas des options plus nutritives.
- | Si vous avez des préoccupations ou des questions sur l'utilisation des édulcorants, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à un diététiste.

### Soja

- | Lorsqu'ils font partie d'une alimentation équilibrée, les aliments à base de soja et ceux contenant des produits à base de soja peuvent être consommés pendant la grossesse.
- | Les suppléments de soja ne sont pas recommandés (par exemple, les protéines de soja ou les suppléments à base d'isoflavones).

### Lin

- | Limitez votre consommation de graines de lin et d'huile de lin aux quantités généralement présentes dans les aliments.
- | Il est déconseillé de prendre de l'huile de lin comme supplément.



### Pour aller plus loin

Mangez sûr, mangez bien. La salubrité des aliments pendant la grossesse. Centre de contrôle des maladies de la C.-B.

[www.bccdc.ca/foodhealth/foodguidelines/PregnancyandFoodSafety.htm](http://www.bccdc.ca/foodhealth/foodguidelines/PregnancyandFoodSafety.htm)

HealthLinkBC File n° 68m Saine alimentation : Lignes directrices pour manger du poisson à teneur élevée en mercure

[www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile68m-F.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile68m-F.pdf)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.