










## REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES FEMMES ENCEINTEES

Fruits et/ou légumes		<p>Au moins 5 par jour</p> <p>À chaque repas et selon l'appétit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À chaque repas et en cas de fringale.</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés.</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve.</li> </ul> <p>Pendant la grossesse, veiller à ce qu'ils soient bien lavés et à éliminer toute trace de terre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis, y compris en cas de fringale.</li> <li>• Privilégier la variété des féculents : riz, pâtes, semoule, blé, maïs, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.</li> </ul> <p>Pendant la grossesse et l'allaitement, limiter les aliments à base de soja : pas plus de un par jour.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété.</li> </ul>
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs		<p>3 par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourts, fromage blanc, etc.</li> </ul> <p>Pendant la grossesse, ne consommez que les fromages à pâte pressée cuite (type abondance, beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan), dont vous aurez enlevé la croûte, et les fromages fondus à tartiner.</p>
Lait et produits laitiers		<p>1 ou 2 fois par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.</li> <li>• Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet, steak haché à 5 % MG).</li> <li>• Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.</li> </ul> <p>Pendant la grossesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poisson : 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...), en veillant à diversifier les espèces de poisson et les lieux d'approvisionnement (voir aussi page 14).</li> <li>• Consommer immédiatement les préparations maison à base d'œufs crus.</li> <li>• Supprimer certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, la foie gras et les produits en gelée, les viandes crues, les viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont bien cuites), les coquillages crus et les poissons crus ou fumés.</li> <li>• Veiller à bien cuire viandes et poissons.</li> </ul>
Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs		<p>Limiter la consommation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, etc.) et favoriser leur variété.</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).</li> </ul> <p>Pendant la grossesse et l'allaitement, la consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.</p>
Matières grasses ajoutées		<p>Limiter la consommation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).</li> <li>• Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées, etc.).</li> </ul>
Produits sucrés		<p>Limiter la consommation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille.</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).</li> <li>• Pas de boisson alcoolisée.</li> </ul>
Boissons		<p>De l'eau à volonté</p> <p>Limiter la consommation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser du sel iodé.</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter.</li> <li>• Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...</li> </ul>
Soif		<p>Limiter la consommation</p>
Activité physique		<p>L'équivalent d'au moins une demi-heure de marche chaque jour</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Prescrire la compétition.</li> <li>• Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.</li> </ul>