

# L'alimentation de la femme enceinte



Pendant ma grossesse,  
bien manger pour moi  
et mon bébé

Manger pour 2...  
mais pas 2 fois plus



## Alcool

Ne pas en consommer  
Cidre, bière, vin,  
champagne,  
apéritif...

# L'ALIMENTATION VARIÉE DANS LA JOURNÉE

## **Des éléments INDISPENSABLES pour la croissance de votre bébé**

### **Féculents**

Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs...  
3 à 4 fois / jour selon l'appétit

### **Viandes, poissons, œufs**

2 œufs = 1 part de viande  
1 fois / jour

### **Matières grasses**

Surtout huile de colza ou olive, tournesol  
2-3 cuillères à soupe / jour

### **Produits Laitiers**

1 verre de lait ou 1 yaourt  
ou 1 fromage blanc  
ou 1 portion de fromage  
3 à 4 fois / jour

### **Boisson**

Eau à volonté  
Éviter la caféine : café, thé, cola,  
boissons énergisantes

**Une collation  
l'après-midi  
si besoin**

**1 fruit  
et/ou 1 produit laitier  
et/ou 1 produit céréalier**



## HYGIÈNE

### Attention aux risques pour le bébé

#### Listériose

##### **Aliments à éviter :**

Rillettes, pâtés, produits en gelée,  
foie gras.

Poisson fumé, coquillages crus, surimi,  
tarama.

Fromage avec la croûte, au lait cru,  
les râpés industriels et fromages type  
camembert, brie, munster.



#### Toxoplasmose

##### **Si vous n'êtes pas immunisée**

Lavez-vous régulièrement les mains.

Mangez la viande très cuite.

Epluchez et lavez fruits et légumes  
consommés crus.

Évitez de consommer des restes froids  
(sans les recuire).

Nettoyez souvent et désinfectez à la  
Javel votre réfrigérateur

Évitez le contact avec les chats.

Jardinez avec des gants.



## L'activité physique

### **Bouger**

**Pratiquer une activité physique régulièrement.**

**30 mn / jour.**

**Marche, natation, vélo d'appartement.**



## Les troubles digestifs

### **Constipation**

Augmenter la consommation de fruits et légumes.

Boire suffisamment d'eau (ex : Hépar®).

Bouger.

### **Nausées**

Faire plusieurs petits repas dans la journée.

### **Remontées acides**

Faire plusieurs petits repas dans la journée.

Mâcher bien vos aliments.

Eviter les aliments acides (vinaigre, agrumes, ananas...).

Ne pas se coucher tout de suite après le repas.

## RÉPPOP-BFC

### **Site Besançon**

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques  
25030 BESANCON Cedex  
Tél. 03 81 21 90 02

### **Site Dijon**

Résidence Grangier - 9 rue Jean-Renaud  
21035 DIJON Cedex  
Tél. 09 86 73 44 90