

# Les aliments à risque durant la grossesse

ALIMA PRÉSENTE

nourrir  
la vie

## ALIMENTS CRUS ET DEMI-CUITS

- **BIEN LAVER** les fruits et légumes frais avant de les consommer
- **Chauffer** les légumes congelés avant de les consommer.

### ÉVITER

Viande crue, poisson cru, œuf cru et demi-cuit.



## FROMAGES

**ÉVITER** les fromages à **PÂTE DEMI-FERME, MOLLE, FRAÎCHE, PERSILLÉE** ou à **CROÛTE FLEURIE** (ex.: fromage bleu, camembert, brie) à moins de les inclure dans une préparation maison et de les **CUIRE À HAUTE TEMPÉRATURE** (74°C et plus), ce qui tuera les bactéries.

### ✓ SÉCURITAIRES

- fromages à tartiner (ex : philadelphia)
- fromages frais à base de lait pasteurisé (ex.: cottage, ricotta)
- fromages à pâte ferme à base de lait pasteurisé (ex.: cheddar, mozzarella, parmesan, gouda, suisse, fromage en grains)
- fromages fondus (ex.: Singles de Kraft).
- fromages à pâte dure à base de lait pasteurisé et non-pasteurisé (ex: romano, parmesan etc...)

### ⚠ ÉVITER, à moins de les cuire >74°C

- fromages à pâte molle à base de lait pasteurisé (ex.: feta) ou cru/non-pasteurisé ou à base de lait de chèvre cru
- fromages à pâte dure à base de lait cru/non-pasteurisé.
- fromages à pâte persillée (ex.: bleu, roquefort)
- fromages à croûte fleurie (ex.: camembert, brie)
- fromages à pâte demi-ferme, même si à base de lait pasteurisé (ex: Saint-Paulin, havarti)



## ALCOOL

### ⚠ ÉVITER

**L'ALCOOL DOIT ÊTRE ÉVITÉ DURANT LA GROSSESSE.**

Il n'y a pas de quantité d'alcool qui a été démontrée sécuritaire pendant la grossesse.



## POISSONS ET MERCURE

Consommer au moins **2 PORTIONS DE 150 G DE POISSON PAR SEMAINE.**

### ✓ PRIVILÉGIER

- Baudroie
- Carpe, éperlan
- Truite
- Hareng
- Mahi-mahi
- Maquereau de l'Atlantique
- Morue du Pacifique
- Omble chevalier
- Saumon
- Sardines
- Sole
- Sprats
- Thon pâle en conserve
- Tilapia
- Turbot

### ⚠ LIMITER

- Escolier
- Hoplostète orange
- Marlin
- Thon blanc

### ⚠ ÉVITER

- Achigan
- Bar
- Brochet
- Doré
- Espadon
- Flétan
- Lotte
- Mérout
- Poissons de lacs et rivières
- Poissons fumés ou crus (sushis de poissons crus, ceviche, tartare)
- Requin



## FRUITS DE MER

**CUIRE** les fruits de mer frais ou surgelés à **74°C** : La chair doit être colorée et opaque pour les crustacés (crabe, homard, crevette, etc). La coquille doit s'ouvrir pour les mollusques (palourdes, moules, etc).

\*Doit provenir d'un fournisseur fiable.

### ✓ PRIVILÉGIER

- Les fruits de mer fumés en conserve sont de bonnes options.

### ⚠ ÉVITER

- Fruits de mers crus ou fumés réfrigérés et les mollusques dont la coquille est brisée ou ne se referme pas avant la cuisson.



Pour plus d'outils,  
consultez le  
[www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

## CAFÉINE

! **LIMITER** la consommation à un maximum de 300 mg de caféine par jour.



- 1 tasse (250 ml) de café percolateur ou filtre contient : 103-200 mg
- 1 tasse (250 ml) de thé en feuille ou sachet contient : ~ 50 mg
- 1 oz (30 ml) d'expresso contient : 30-90 mg
- 1 canette (355 ml) de cola contient : 36-46 mg
- 1 tasse (250 ml) de lait au chocolat contient : ~ 8 mg
- 1 oz (28 g) de chocolat noir contient : ~ 7 mg

Ex.: 1 t. de café filtre + 1 t. thé vert + 30 ml d'expresso = 299 mg de caféine



## BOISSONS ÉNERGISANTES

! **ÉVITER**

Les **BOISSONS ÉNERGISANTES DOIVENT ÊTRE ÉVITÉES** pendant la grossesse et l'allaitement. Ex.: Red Bull®, Rock Star, Monster, et autres.

## THÉ/TISANES

! **PERMIS JUSQU'À 2 À 3 TASSES PAR JOUR :**

thé vert, thé noir, pelures d'oranges ou d'agrumes, échinacée, menthe poivrée, ortie, gingembre.



! **BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES** avant la consommation afin d'identifier quels types d'herbes se trouvent dans ces infusions.

! **ÉVITER**

- |                                     |                            |                           |                   |                         |
|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|
| • Achillée                          | • Cascara Sagrada          | • Feuilles de papaye      | • Kava            | • Primevère             |
| • Actée à feuilles bleues ou noires | • Consoude                 | • Gattilier               | • Livèche         | • Tussilage             |
| • Agripaume                         | • Éléutérocoque            | • Genévrier               | • Lobélie         | • Réglisse              |
| • Airelle rouge                     | • Épapote                  | • Ginkgo                  | • Marrube blanc   | • Sassafras             |
| • Aloès                             | • Éphédra                  | • Ginseng                 | • Menthe pouliot  | • Sauge                 |
| • Angélique chinoise                | • Extrait de saule blanc   | • Grande camomille        | • Moût de St-John | • Séné                  |
| • Bourse à pasteur                  | • Fenugrec                 | • Huile de l'arbre de thé | • Nerprun         | • Thé du Labrador       |
| • Busserole                         | • Feuilles de framboisiers | • Hydraste du Canada      | • Passiflore      | • Thuya (ou cèdre)      |
| • Calendula                         |                            |                           | • Persil          | • Thym                  |
|                                     |                            |                           | • PétaSITE        | • Uva-ursi (ou raisins) |

## ÉDULCORANTS

À consommer **AVEC MODÉRATION**, les édulcorants ne doivent pas remplacer les aliments ou breuvages qui offrent une bonne source d'énergie et apportent des éléments nutritifs. Pour les repérer, lire les étiquettes des aliments.

! **SÉCURITAIRES**

- Acésulfame de potassium
- Alcool de sucre (xylitol, maltitol, sorbitol, etc.)
- Aspartame (Égal®, Nutrasweet®)
- Saccharine (Hermesetas®)
- Sucralose (Splenda®)
- Glycosides de stéviol (Stévia, Truvia, Krisda, Pure Via)
- Cyclamate (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet'N Low® et autres marques indépendantes).



\*Selon Diabète Québec, l'acésulfame de potassium, l'aspartame et le sucralose sont les édulcorants acceptables durant la grossesse.

## CHARCUTERIES

Les charcuteries séchées et salées sont sans danger. Les charcuteries qui ne sont **PAS SÉCHÉES SONT À ÉVITER** à moins d'être cuites à haute température (74°C et plus) ce qui tuera les microorganismes.

! **SÉCURITAIRES**

- Pepperoni
- Produits à tartiner en conserve
- Salami

! **À RÉCHAUFFER OU CUIRE IMPÉRATIVEMENT**

- Mortadelle
- Saucisse fumée (ex.: hot-dog)
- Roast beef
- Poitrine de dinde
- Jambon en tranches

! **ÉVITER**

- Les pâtés et viandes à tartiner vendus réfrigérés sont déconseillés.

