



ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

COMMENT S'Y RETROUVER ?

Mémo

La base de mon alimentation pendant la grossesse

Consommer :

des fruits & légumes (au moins 5/j),



un féculent à chaque repas,



des protéines (au moins 1 à 2/j),



des laitages pasteurisés (3/j max),



du poisson (2/semaine en variant) :



1 poisson gras (maquereau, sardine, saumon).

Proscrire les prédateurs sauvages (thon, dorade, raie, etc.)

Éviter : anguille, espadon, marlin, requins.

Boire :

de l'eau à volonté



Limitier sucres, sel et graisses

(privilégier huiles colza/noix/olive).

**Viser une alimentation variée et équilibrée
c'est manger deux fois mieux pas deux fois plus.**

Pour une grossesse en bonne santé :

Pratiquer une activité régulière (marche, natation).

Éviter les régimes amaigrissants

Il peut être nécessaire de prendre des compléments :

acide folique (en amont de la grossesse et au 1er trimestre), vitamine D,
supplémentation en fer (seulement si carence), iode (au cas par cas).

Demander l'avis de votre professionnel de santé.



À exclure pendant la grossesse :

- **Alcool** : zéro pendant toute la grossesse (et l'allaitement).
- **Tabac** : arrêt recommandé, vous pouvez être accompagnée (parlez-en à votre médecin ou sage-femme). À proximité d'un fumeur, attention à la fumée.
- **Fromages/lait** : **fromages râpés industriels** (râper soi-même le fromage), lait cru, fromages au lait cru, pâtes molles à croûte fleurie (camembert, brie) ou lavée (munster, pont-l'évêque). **Toujours ôter la croûte des fromages.**
- **Produits de charcuterie à risque** : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ; charcuteries crues (saucisse de foie...).
- **Viandes crues/peu cuites, viandes fumées/marinées**
- **Poissons crus** (sushi, sashimi, tarama), **poissons fumés** (saumon, truite), **coquillages crus, crustacés décortiqués vendus cuits.**
- **Œufs crus/préparations à base d'œufs crus** (mayonnaise maison),
- **Graines germées crues, légumes/fruits non lavés**
- **Soja et produits au soja** : s'abstenir pendant la grossesse et l'allaitement (phytoœstrogènes/perturbateurs endocriniens). Éviter aussi les compléments contenant des extraits de soja.

Exception : la sauce soja autorisée – mais doit être consommée avec modération pour sa teneur en sel.





À limiter ou éviter pendant la grossesse :

- **Sodas/boissons énergisantes** : à éviter



- **Café/Thé** : à éviter



- **Infusions/plantes médicinales** :

Certaines plantes peuvent avoir des effets sur l'organisme, notamment des actions laxatives, drainantes, hormonales ou abortives.

Avant d'en consommer pendant la grossesse, demandez conseil à un professionnel de santé.

- **Produits enrichis en phytostérols** (margarines, yaourts, boissons lactées, vinaigrettes)



- **Foie/produits à base de foie** (risque de surdosage en vitamine A).



Hygiène alimentaire – les bons gestes au quotidien :

Courses :

Vérifier la date limite de consommation (DLC) et température de conservation

Acheter les produits frais en dernier

Éviter la consommation de toute conserve bombée / rouillée / malodorante

Au retour à la maison :

Ranger rapidement surgelés/congelés



Réfrigérateur :

Ne jamais recongeler un produit décongelé.

Viandes/poissons crus en zone la plus froide du réfrigérateur ; retirer cartons/plastiques

Température 0–4°C selon zone ; ne pas trop le remplir, éviter d'y mettre des aliments encore chauds, dégivrer si besoin et fermer correctement la porte.



Nettoyage régulier du frigo : éponge propre (eau très chaude/eau vinaigrée), eau savonneuse ; proscrire l'eau de javel (abîme les surfaces et favorise l'installation des microbes)

Conserver des restes 2-3 jours maximum (idéalement verre) et bien les réchauffer/ les recuire, de préférence à la poêle ou au four plutôt qu'au micro-ondes qui ne cuit pas.

En cuisine :

- Lavage des mains au savon avant/pendant la préparation.
- **Lors de la préparation des aliments crus :** re-lavage des mains et changement/nettoyage des ustensiles avant réutilisation sur d'autres aliments.
- Laver fruits et légumes même si épluchés.
- Désinfecter éponges/brosses et utiliser des torchons propres.
- Cuire à cœur les viandes (hachées très cuites).



FOCUS - quelques rappels et conseils :

Pour soulager vos nausées : fractionner les repas, prévoir collations.

Pas d'automédication : demander l'avis d'un professionnel avant tout complément ou médicament

Si vous êtes végane/végétalienne : suivi médical indispensable (B12, fer, iode, acides gras)

Groupes d'aliments

LES BONS RÉFLEXES

Viandes, volailles, charcuteries

- ✔ Bien cuit (*cuisson à cœur*), jambon blanc cuit.
- ⚠ Charcuteries industrielles occasionnelles, bien conservées (*emballage individuel*).
- ✘ Viandes crues/peu cuites, fumées/marinées, rillettes/pâtés/foie gras/gelées.

Poissons & produits de la mer

- ✔ 2 fois/semaine en variant (dont 1 poisson gras), bien cuits.
- ⚠ Prédateurs sauvages : limiter (*thon, bonite, raie, dorade, bar, lotte, etc.*).
- ✘ Grands prédateurs (*aspadon, marlin, requins*), poissons crus/fumés, coquillages crus.

Œufs

- ✔ Œufs durs ou préparations bien cuites ; achetés auprès de professionnels.
- ✘ Œufs crus/mollets, mayonnaise maison non pasteurisée.

Laitages & fromages

- ✔ **Produits pasteurisés** (*yaourts, fromages à pâte pressée cuite type emmental/comté*), sans croûte.
- ✘ Lait cru, fromages au lait cru, pâtes molles à croûte fleurie/lavée, **croûte & râpé industriel**.

Fruits, légumes, herbes, graines germées

- ✔ Quotidien, bien lavés/épluchés selon besoin.
- ✘ Graines germées crues (*risque listéria*).

Boissons, café/thé & « zéro alcool »

- ✔ **Eau** (*robinet, source, minérale*), **tisanes autorisées**.
- ⚠ **Café/thé** : modération (*≤ 3 tasses/jour*).
- ✘ **Alcool** : zéro pendant la grossesse (*tous types*).

Alternatives végétales

- ✔ Varier les sources de protéines végétales (*légumineuses, céréales complètes, oléagineux*).
- ⚠ Sauce soja (*ex. ≤ 1 portion/jour en petite quantité*).
- ✘ Soja et dérivés



Toxoplasmose

Si non immunisée toxoplasmose :

- laver soigneusement légumes/fruits/herbes,
- bien cuire les viandes (*surtout hachées à cœur*),
- précautions avec la litière du chat (*gants, lavage des mains*)
- protection pendant le jardinage (*gants, chaussures*), lavage des mains après le jardinage

Listériose

- Éviter les aliments crus ou insuffisamment cuits
- Privilégier les produits pasteurisés
- Bien conserver les aliments au réfrigérateur
- Respecter les dates limites de consommation
- Réchauffer soigneusement les restes et plats cuisinés



Diabète gestationnel (DG)

Objectif : stabiliser votre glycémie tout au long de la journée, portions de féculents réparties, protéines/ fibres à chaque repas, limiter jus/boissons sucrées

Anémie (fer)

Booster l'absorption : associer fer + vitamine C ; éviter de prendre fer avec café/thé/laitages au même repas.

Sources : viandes/poissons/œufs bien cuits, légumes secs, légumes verts + agrumes/poivron. (*Rappel "cuisson sûre"*).



CMV et hygiène « autour de bébé »

Ne pas finir la cuillère/biberon d'un enfant ; hygiène des mains renforcée ; ustensiles séparés.
(*Conseils d'hygiène alimentaire*).

Mon assiette équilibrée



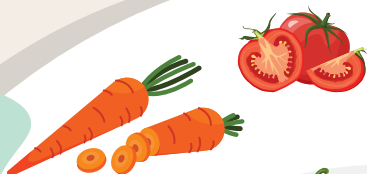
Je bois principalement de l'eau.
J'évite les boissons sucrées.

Je privilégie de larges portions de légumes comme les légumes à feuilles vertes, le brocoli, les carottes, le poivron, le chou.

J'utilise de petites quantités d'huile saine.
(huile de colza, huile d'olive, ...)
Les noix et les avocats contiennent des "graisses bonnes pour la santé".



Chaque jour, je fais au moins 30 min d'activité physique, sans m'essouffler.



LÉGUMES ET FRUITS



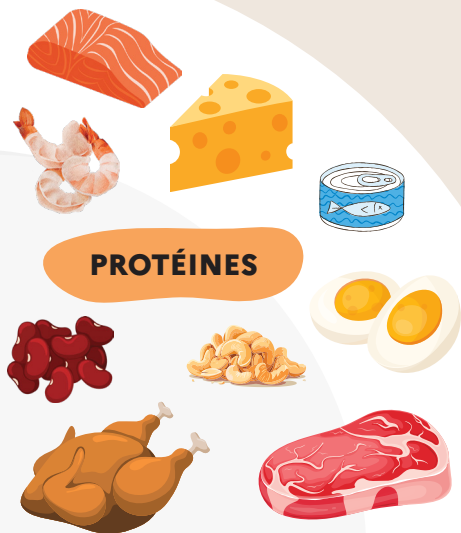
Je varie les fruits.
J'évite les jus. Je consomme les fruits en dessert ou en collation.

Je mange pendant la grossesse



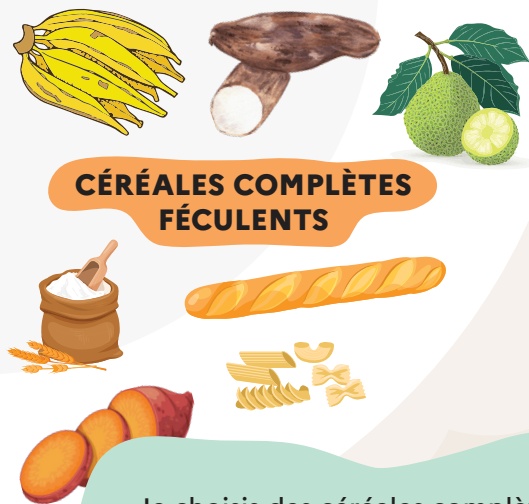
Je peux manger jusqu'à 3 portions de laitages par jour (1 portion = 1 yaourt nature, 1 verre de lait, 30g de fromage).

PROTÉINES



Je préfère la volaille, les œufs, le poisson, les légumineuses (lentilles, haricots rouges, ...), etc. Je limite ma consommation de viande rouge et de viandes transformées.

CÉRÉALES COMPLÈTES FÉCULENTS



Je choisis des céréales complètes, du fruit à pain, des patates douces, des poyos, etc. Je limite ma consommation de pain blanc, riz blanc, frites.



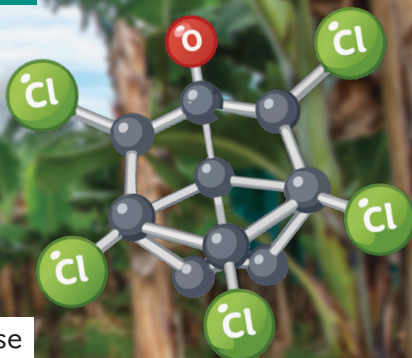
SE PROTÉGER DE LA CHLORDÉCONE

Utilisée comme insecticide dans les bananeraies de 1972 à 1993, la chlordécone est **une substance toxique** pour la nature et l'Homme.

► Elle est classée par les autorités sanitaires comme **cancérogène et perturbateur endocrinien** (une substance chimique capable d'interférer avec le système hormonal).

La chlordécone persiste dans le sol des décennies après son utilisation et, avec la pluie, est transférée dans l'eau des rivières et de la mer.

Dans les zones à risque, la chlordécone passe ensuite dans les plantes et les animaux : nous nous contaminons si nous mangeons ces aliments pollués.



Quels sont les risques ?

Chez la femme, l'exposition à la chlordécone est associée à :

- des risques de naissances prématurées
- des risques d'allongement du temps nécessaire pour tomber enceinte.

Chez l'enfant, l'exposition à la chlordécone, avant ou après la naissance, est associée à des risques de troubles :

- du développement du cerveau qui affectent la motricité fine (coordination des mouvements),
- du comportement et des capacités intellectuelles.
- du développement staturo-pondéral (poids, IMC)
- de l'augmentation de la concentration de certaines hormones.

Comment savoir si j'ai été exposée ?

Vous pouvez réaliser un dosage de la chlordécone dans le sang

C'est gratuit : Demandez une prescription médicale à votre sage-femme, gynécologue ou médecin.

>> puis rendez vous dans le laboratoire de votre choix pour une prise de sang

Peut-on se décontaminer ?



avec une
alimentation sans
chlordécone



en 4 à 6 mois



je divise par 2
mon taux de
chlordécone

Peut-on allaiter sans risque ?



Même si vous avez été exposée,
la chlordécone ne se retrouvera pas à des doses risquées
dans votre lait.

Et en cas de doute, pour votre santé et celle de toute la famille qui partage vos repas, n'hésitez pas à réaliser un dosage sanguin pour faire le point !

Peut-on manger des produits péyi sans risque chlordécone ?



Vous devez simplement adopter quelques bons gestes
de prévention.

7 J'IDENTIFIE LES ALIMENTS À RISQUE

Tous les aliments ne sont pas sensibles à la contamination par la chlordécone.

Plus le fruit/légume est loin du sol, moins il risque d'être contaminé.

Par exemple, la chlordécone ne remonte pas dans le fruit et la feuille des arbres.



Peu ou pas sensibles



christophine aubergine



goyave maracuja



avocat pois canne

ananas, tomate, banane, mangue, fruit à pain, piment et toutes les variétés de pois

Moyennement sensibles



concombre courgette



giraumon canne à sucre



laitue melon

chou, céleri, cive, pastèque, poireau

Sensibles



madère malanga



manioc topinambour



curcuma igname

patates douces, gingembre, radis, dictame, navet

Très sensibles



œufs et volailles cochons



cabris bœufs



poissons crustacés

poules, dindons, canards, boucs

Liste non exhaustive.



Je suis vigilante sur les œufs !

Les poules élevées sur des sols pollués pondent des œufs très contaminés. Si vous n'êtes pas sûre de la provenance (dons / vente en bord de route) ne les consommez pas.

2 J'ACHÈTE AUPRES DE PRODUCTEURS ET VENDEURS DÉCLARÉS



Les producteurs, marchés municipaux, primeurs, les lolos, les magasins : tous les lieux de production et de vente officiels et tenus par des professionnels sont déclarés et contrôlés par l'État.

À l'inverse, sur une vente en bord de route, « au pied de la camionnette », la vente est illégale et l'origine et la traçabilité de ces produits sont inconnues.

Pour plus d'informations, consultez :

chlordécone-info /
contrôles des denrées



Pour les produits de la mer, j'achète auprès des marins-pêcheurs professionnels, identifiés grâce à un macaron. C'est l'assurance d'acheter un produit pêché en dehors des zones d'interdiction de pêche.

Le saviez-vous ? :

- En rivière, la pêche est totalement interdite : les poissons et crustacés d'eau douce sont tous fortement contaminés.
- En mer, il y a une zone d'interdiction totale et une zone d'interdiction partielle, définies en fonction des niveaux de pollution et de la sensibilité des espèces.



3 J'ÉPLUCHE GÉNÉREUSEMENT MES LÉGUMES RACINES ET CUCURBITACÉS

La chlordécone se concentre dans la peau des légumes racines* et cucurbitacées ; courgettes, giraumons, concombres.

En cas de doute, je les lave et je les épluche généreusement (mieux vaut 2 fois qu'une) puis je les lave à nouveau.

4 SI JE CULTIVE OU J'ÉLÈVE : JE FAIS TESTER MA TERRE ET MES ŒUFS

Le programme Jafa propose un accompagnement gratuit et personnalisé pour faire tester votre terrain et vos œufs.

Il permet de déterminer, en fonction des résultats, les cultures possibles et les solutions envisageables ; cultures ou élevages hors-sol productions non sensibles, etc.

N'hésitez pas à proposer également le test à votre entourage !



RDV sur jafa.promotion-sante.gp
et par téléphone au

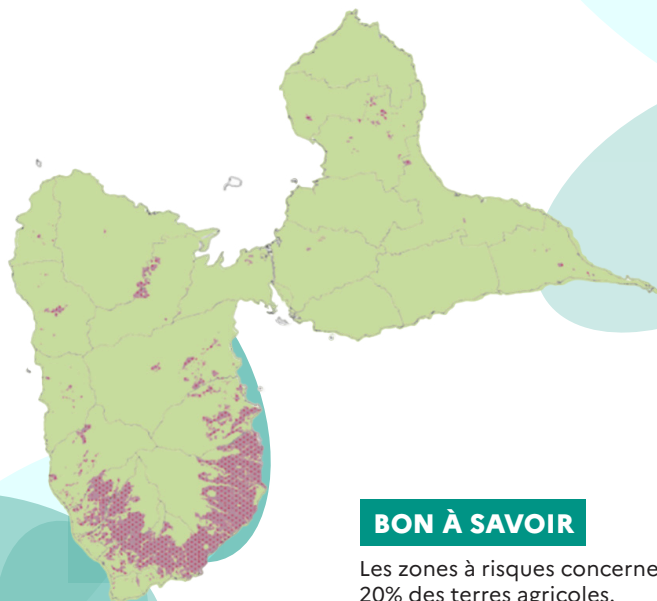
0590 95 41 17



(Précisez à l'équipe que vous êtes enceinte pour que votre demande soit traitée en priorité)

ZONES À RISQUES

à l'époque de l'utilisation de la chlordécone



BON À SAVOIR

Les zones à risques concernent
20% des terres agricoles.



FOCUS : et si un proche ou une connaissance me donne des produits de son jardin ou de sa pêche ?

S'ils correspondent à la catégorie des produits sensibles :

- **œufs, viande, légumes racines, cucurbitacées** (concombre, giraumon) : si je n'ai pas l'assurance que la terre cultivée a été analysée, et au moindre doute : je n'en consomme pas !
- **crustacés, fruits de mer, poissons** : si je n'ai pas l'assurance que le produit a été pêché en dehors des zones d'interdiction : je n'en consomme pas !

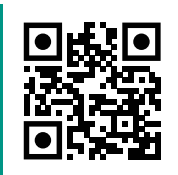
En cas de coupure d'eau : je peux consommer l'eau des sources naturelles ?



L'eau des sources naturelles est impropre à la consommation.

De nombreuses sources sont fortement contaminées par divers polluants, dont la chlordécone, ainsi que des bactéries fécales. Cette eau ne fait pas l'objet de traitement ni de contrôles sanitaires. Leur consommation, pour la boisson ou la cuisson, est dangereuse pour la santé.

En revanche, l'eau du robinet est traitée et surveillée régulièrement.



Pour plus d'informations



REJOIGNEZ LE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES ENCEINTES DANS LE DISPOSITIF CHLORDÉCONÉMIE :

- Un rendez-vous personnalisé avec une diététicienne
- Un atelier collectif avec d'autres mamans
Vous repartirez avec un panier de fruits et légumes locaux
- Parlez en à votre médecin ou votre sage-femme

CONTACTEZ-NOUS

GIP-RASPEG DAC-DSR Guadeloupe et Îles du Sud

Dispositif Spécifique Régional
en Périnatalité

0590 47 17 00

dsrperinatalite@gip-raspeg.fr

