

# Enceinte : que manger pendant les fêtes ?



L'une des principales préoccupations quand on est enceinte, c'est l'alimentation. "Attention aux kilos, à la toxoplasmose, à tel aliment qui n'est pas bon pour le bébé" nous répète-t-on à longueur de journée.

Effectivement, **le fœtus est fragile** et ce que nous mangeons peut avoir de lourdes conséquences sur sa santé. Si on a bien compris que l'on doit faire attention au quotidien, c'est en revanche plus difficile lorsqu'on se retrouve autour d'un bon repas en famille. Surtout au moment de Noël.

Alors, quand on est enceinte, que pouvons-nous manger pendant les fêtes ? **Zoom sur les petits plaisirs autorisés** que vous pourrez vous faire.

## Au sommaire :

**1/ L'alimentation de la femme enceinte**

**2 / Quels sont les risques liés à ce que je manque et quels sont les aliments concernés ?**

**3 / Ai-je droit à une petite coupe de champagne ?**

**4 / Mais alors, je mange quoi pendant les fêtes ?**



## L'alimentation de la femme enceinte

**Faire attention** à votre alimentation quand vous êtes enceinte **est primordial**. Il en va de votre santé, mais aussi de celle de votre bébé. Certains aliments sont à privilégier, car ils apportent d'excellents nutriments et d'autres sont à proscrire.

Il est important de manger équilibré et de se concentrer sur les apports suivants :

- **La vitamine B9 (ou acide folique)**. Les folates sont importants pour la croissance de votre bébé, et ce dès les premières semaines de grossesse. Ils contribuent au développement du système nerveux. Cette vitamine est présente dans les fruits et légumes.
- **Le fer** est également essentiel, surtout pendant votre dernier trimestre. Une carence pourrait vous mener à une anémie. Le fer est présent dans la viande, le poisson, mais aussi dans les légumes secs (pois chiche, haricots secs, etc.).
- **La vitamine D** qui est essentiellement produite par votre organisme (exposition au soleil) et facilite l'absorption du calcium. On en trouve principalement dans les poissons gras, comme le saumon.
- **Le calcium** : il joue un rôle important sur l'ossature de votre bébé (son squelette). Veillez à en consommer suffisamment en fin de grossesse. Vous le trouverez dans les produits laitiers, mais attention, vous ne devez pas manger ceux au lait cru.
- **Les glucides** qui sont la base de l'alimentation du fœtus et qui sont pleins d'énergie. Ils sont présents dans les sucres lents comme les féculents, le pain, etc.

Si certains aliments sont à proscrire, c'est qu'ils peuvent contenir des bactéries dangereuses pour le fœtus.

## Quels sont les risques liés à ce que je mange et quels sont les aliments concernés ?

Lorsque l'on est enceinte, il existe 3 principaux risques liés aux aliments que nous mangeons : **la salmonellose, la listériose et la toxoplasmose**.

S'il n'y a qu'une seule chose à retenir, c'est qu'il y a **trois moyens de se prémunir** de ses bactéries : **cuisson, stérilisation et pasteurisation**. Vous devrez donc veiller à ce que les aliments que vous consommez entrent dans au moins une de ces cases.



## La salmonellose

La salmonellose est une bactérie qui se trouve dans les excréments des animaux, et principalement dans les fientes des poules. Il est donc nécessaire de faire attention à **ne pas consommer de lait cru et surtout d'œufs crus**.

Attention, ne tentez pas de nettoyer votre œuf, pensant que vous pourrez le consommer ensuite sans risque. En effet, l'eau fragile l'œuf et le rend poreux. La salmonellose a alors tout le loisir de rentrer à l'intérieur de l'œuf. Si vous prévoyez de manger des œufs, il faudra donc veiller à ce qu'ils soient **bien cuits**. La cuisson de l'œuf mollet ou de l'œuf à la coque n'est pas suffisante.

## La listériose

Tout comme la salmonellose, il n'est pas possible d'être immunisé contre la listériose. Cette bactérie est principalement présente **dans le lait cru et les viandes crues**. La cuisson à cœur de vos aliments est donc primordiale pour vous en prémunir. Essayez de ne pas manger de la charcuterie, des aliments servis à la coupe, des produits achetés sur le marché, les fromages au lait cru, les poissons fumés ou crus et les germes crus comme le soja.

**À noter** : évitez de prévoir une raclette pour votre soirée de Nouvel An, ou alors apportez votre propre fromage pasteurisé. Le fait de cuire un fromage à raclette au lait cru ne vous couvre pas contre le risque de listériose. En effet, pour éliminer cette bactérie **la cuisson doit être à au moins 60 °C pendant 30 minutes**. Autant dire que votre morceau de fromage n'y survivrait pas...

## La toxoplasmose

Enfin, la toxoplasmose, qui est sûrement la plus connue puisque les médecins nous en parlent beaucoup, est également très dangereuse pour le fœtus. Cette bactérie **provient des chats**, plus précisément de leurs intestins. C'est la raison pour laquelle il est fortement déconseillé de changer la litière de son chat lorsque l'on est enceinte et non immunisée contre la toxoplasmose.

Mais attention, ce n'est pas la seule limite que vous devez respecter. Le chat peut « polluer » son environnement et principalement la nature qui s'offre à lui. Si vous avez l'habitude d'aller chercher vos légumes dans votre potager, il faudra être vigilante. Si le chat a fait pipi dessus, ou à proximité, le risque de contamination est là.

Notez que la toxoplasmose n'est pas dangereuse si vous l'avez eu avant de tomber enceinte. Cette bactérie est alors en nous, mais ne se développe pas. En revanche si vous la contractez pendant votre grossesse, elle traversera la barrière placentaire.



C'est à ce moment qu'elle devient dangereuse pour le fœtus.

Pour vous protéger de la toxoplasmose, veillez à **bien laver vos fruits, légumes et ustensiles de cuisine**. Ne consommez pas de viandes crues ou saignantes. Au contraire, faites bien cuire tous vos aliments, même vos légumes. Enfin, **évitez de changer la litière** de votre chat et **ne jardinez pas** !

## **Ai-je droit à une petite coupe de champagne ?**

Non ! Pendant la grossesse la **tolérance 0** est de mise en ce qui concerne l'alcool. Certaines mamans sont affolées, car elles ont consommé de l'alcool alors qu'elles ne savaient pas encore qu'elles étaient enceintes. Si cela est votre cas, **ne vous alarmez pas**. En revanche, une fois la grossesse connue, il vous faudra vous abstenir de toute consommation d'alcool.

Si aujourd'hui les études n'ont pas permis de fixer un niveau de consommation d'alcool qui serait sans risque pour le bébé, on sait toutefois que les consommations modérées présentent moins de risques pour le bébé.

Pour préserver la santé du bébé, il est tout de même recommandé de ne pas consommer d'alcool du tout. En effet, l'alcool passe dans le sang du fœtus au travers du placenta. Le problème est que votre bébé ne peut pas éliminer aussi facilement que vous l'alcool qu'il aura dans le sang puisque son foie n'est pas suffisamment développé.

Cette consommation d'alcool nuit au développement du cerveau de l'enfant et peut entraîner **un retard de croissance, des atteintes du système nerveux central, mais aussi des malformations au niveau de ses organes**.

Santé publique France rappelle d'ailleurs que la consommation d'alcool pendant la grossesse est la **première cause de handicap mental (non génétique)** en France et d'inadaptation sociale de l'enfant.

Fêter Noël et **s'amuser oui, mais sans alcool** pour cette année !

## **Mais alors, je mange quoi enceinte pendant les fêtes ?**

Malgré la grande liste d'aliments que vous ne pouvez pas manger, ne vous inquiétez pas il reste tout de même quelques **bonnes choses** qui pourront vous régaler. Voici **quelques idées de menus de fête** si vous êtes enceinte.

**En entrée...**



Bonne nouvelle, **le foie gras et les fruits de mer** qui sont des entrées traditionnelles de Noël ne sont pas interdits, pour peu que vous les consommiez correctement. Pour **le foie gras**, vous pouvez le manger seulement s'il est cuit. Vérifiez donc bien les étiquettes, il ne doit pas être mi-cuit ou cru. Souvenez-vous, votre foie gras devra être **cuit, stérilisé ou pasteurisé**. Également, préférez un foie gras industriel acheté en bocal plutôt qu'un artisanal. Vous serez certaine que toutes les normes alimentaires ont bien été respectées.

Comme pour le foie gras, vous pourrez consommer des **fruits de mer**, mais seulement **s'ils sont cuits**. Privilégiez des produits frais que vous ferez cuire vous-même en veillant à ce que la chaîne de froid n'ait pas été rompue. Vous pourrez alors vous délecter de **crevettes, bulots**, ou pourquoi pas de **homard** bien cuit.

Les **coquilles Saint-Jacques** pourraient aussi faire votre bonheur, mais vous ne pourrez pas les consommer comme à votre habitude. Vous devrez les couper en fines lamelles pour les snacker à la poêle afin d'être certaine qu'elles soient bien cuites à cœur. Si vous adorez les huîtres, il existe d'excellentes recettes d'**huîtres cuites au four et gratinées**. En revanche, abstenez-vous de les manger crues !

#### **Idées d'entrée pour un repas de Noël :**

- **Verrines de guacamole avec des crudités**
- **Velouté de potimarron avec des lamelles de coquilles Saint-Jacques snackées**
- **Soupe de carotte à l'orange**

#### **Le plat...**

De ce côté-là vous ne devriez pas trop vous priver puisque **le chapon et la dinde**, souvent cuisinés à Noël ne vous sont pas interdits. Vous pouvez également manger **du canard**, mais toujours en veillant à ce que la viande soit bien cuite. On entend par là cuite à cœur et non seulement grillée en surface.

#### **Quelques idées de plat de viande pendant les fêtes lorsqu'on est enceinte :**

- **Blanquette de dinde aux morilles**
- **Chapon au chutney de mangue**
- **Dinde de Noël farcie aux cranberries, safran et riz sauvage**

Si vous prévoyez de manger du poisson, préférez **de la truite, du bar, de la sole ou encore du saumon**, en veillant toujours à la cuisson.

#### **Idées de recettes avec du poisson que l'on peut manger enceinte :**



- **Pot au feu de lotte et crevettes**
- **Papillote de saumon avec des légumes de saison**
- **Brochettes de lotte à la crème (pasteurisée)**

## Le plateau de fromages...

Le problème avec le fromage est qu'il présente un risque de listériose ou de toxoplasmose.

**Il vous faudra donc jeter votre dévolu sur :**

- **Des fromages au lait pasteurisé ;**
- **Des fromages à pâte dure comme le Beaufort, le Comté, l'Abondance, le parmesan, etc. ;**
- **Les fromages à pâte molle ou fondue (crème de gruyère, mascarpone, etc.)**

Regardez bien les étiquettes pour vérifier que le fromage est au lait pasteurisé et éviter de consommer la croûte qui peut contenir des bactéries.

## Le dessert !

Pour finir le repas, vous pouvez aisément vous faire plaisir à partir du moment où le dessert ne contient **pas d'œuf cru** ou que la **crème** est bien **pasteurisée** si toutefois il y en a.

Navrée donc de vous apprendre que vous n'aurez **pas le droit à la mousse au chocolat**. Mais d'autres délicieux desserts peuvent s'offrir à vous.

**Un dessert de fête pour femme enceinte :**

- **Bûche spéculoos, poire et caramel**
- **Ananas rôti, crème vanille et espuma passion**
- **Biscuits moelleux au citron**

Pour rappel, les bûches pâtisseries peuvent être faites avec des mousses aux œufs crus, **attention** donc à bien demander ce que contient le dessert.

Il est parfois frustrant de se retrouver autour de la table et de ne pas pouvoir manger comme les autres convives. Rappelez-vous que **vous portez la vie**, ce petit moment



de frustration n'est rien à côté de cela.

Dans quelques mois **votre petit bout sera dans vos bras** et vos soucis de menus de fêtes enceinte seront bien loin derrière vous !



### **GESTION DE LA FATIGUE ET DU STRESS**

Les fêtes peuvent être fatigantes, surtout si vous êtes dans le dernier trimestre. Planifiez des moments de repos entre les repas ou les célébrations.

N'hésitez pas à demander de l'aide pour préparer ou organiser les festivités.

Les fêtes peuvent être stressantes, notamment en raison de la gestion des repas, des déplacements, ou des interactions sociales.

Apprenez à dire **non** si quelque chose devient trop fatigant.

Prenez des moments pour vous, comme une petite promenade ou une pause dans une pièce calme.

### **Bien-être et sécurité**

**Déplacements :** Si vous voyagez, faites des pauses régulières pour bouger et favoriser la circulation sanguine.

**Vêtements :** Portez des vêtements confortables et adaptés à votre ventre qui peut être plus sensible.



**Ambiance :** Évitez les endroits trop bruyants ou bondés si cela vous fatigue ou vous met mal à l'aise.

### ***Préparez les fêtes selon votre énergie***

Si vous êtes l'hôte, privilégiez des préparations simples ou demandez à vos proches d'apporter des plats.

Si vous êtes invitée, informez vos hôtes de vos restrictions alimentaires pour éviter les surprises.

### ***Écoutez votre corps***

Les signes de fatigue, les inconforts ou les contractions doivent être pris au sérieux. N'hésitez pas à consulter un médecin en cas de doute.

Profitez de cette période pour créer des souvenirs spéciaux et vous entourer de vos proches. Bonnes fêtes et prenez soin de vous ! 🌲 🧑🏻

