

LOUANA BECKER

@louana_myfirststepacademy

Enceinte,

je peux  *ou*  *je ne peux pas*

Tous les interdits de la grossesse
passés en revue pour 9 mois sereins

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Daronne et lesbienne, Mélanie Gire

L'Amour au temps du swipe, Auriana Bouchon

La Joie des amants, Marie Bareaud

Le Célicouple, Amandine Paoli

Les hommes ne quittent jamais leur femme, Anne Catherine Segonds

Mission couple, Pascal Spiler

Célébrer la grossesse et la naissance, Julie Amanda et Barbara Casto

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN: 978-2-88984-095-3

Couverture et maquette : Charlotte Thomas

Mise en page: Frank Pitel

Correction : Vediteam

Apport de projet et conseil éditorial : Katia Kaloun

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	13
--------------------	----

CADRE D'UTILISATION DE CET OUVRAGE.....	17
---	----

1. Alimentation.....	20
----------------------	----

Je suis immunisée contre la toxoplasmose : qu'est-ce que ça change ?.....	24
--	----

VIANDES ET CHARCUTERIE.....	26
-----------------------------	----

Est-ce que je peux manger de la charcuterie ?	26
Est-ce que je peux manger de la viande crue ou saignante ?	29
Est-ce que je peux manger toutes les viandes cuites ?	30
Est-ce que je peux manger de la mousse de foie, des rillettes, du pâté ?	32

POISSONS ET FRUITS DE MER	34
---------------------------------	----

Est-ce que je peux manger des fruits de mer ?	34
Est-ce que je peux manger des sushis, des makis, du poisson cru ?	36

Est-ce que je peux manger tous les poissons cuits ?	38
Est-ce que je peux manger du poisson cru et de la viande crue s'ils ont été congelés auparavant ?	40

PRODUITS LAITIERS ET FROMAGES42

Est-ce que je peux manger du fromage (roquefort, mozzarella, burrata, chèvre) ?	42
Est-ce que je peux manger du fromage cuit (gratin, tartiflette, raclette, fondue...) ?	45
Est-ce que je peux consommer des produits laitiers (lait, beurre, yaourts...) ?	46

DESSERTS ET ŒUFS CRUS 48

Est-ce que je peux manger des desserts au restaurant ?	48
Est-ce que je peux manger des desserts (ou autres produits) à base d'œuf cru s'ils ont été congelés auparavant ?	50
Est-ce que je peux manger des glaces ?	51
Est-ce que je peux manger de la meringue ?	53
Est-ce que je peux manger des œufs ?	55
Est-ce que je peux consommer de la mayonnaise (et autres sauces maison type aïoli, béarnaise...) ?	57

FRUITS, LÉGUMES ET PLANTES 59

Est-ce que je peux manger des fruits et des légumes ?	59
Est-ce que je peux consommer certaines plantes ?	61
Est-ce que je peux consommer du miel ?	63

FAST-FOOD ET PLATS PRÉPARÉS 64

Est-ce que je peux manger au fast-food ou des plats préparés ?	64
Est-ce que je peux manger des aliments très épicés ?	66
Est-ce que je peux manger des restes réchauffés ?	68
Est-ce que je peux manger des aliments cuits au barbecue (grillés, brûlés) ?	69

2. Boissons70

Est-ce que je peux boire de la bière sans alcool ?.....	72
Est-ce que je peux boire un cocktail sans alcool ?.....	73
Est-ce que je peux boire du café ?.....	74
Est-ce que je peux boire des boissons énergisantes ?.....	75
Est-ce que je peux boire du soda (light ou non) ?.....	76
Est-ce que je peux boire du vin chaud ?.....	77
Est-ce que je peux boire du kombucha ?.....	78
Est-ce que je peux boire du kéfir ?.....	79
Est-ce que je peux boire un jus non pasteurisé (de fruits ou de légumes) ?.....	80
Est-ce que je peux boire de l'eau pétillante ?.....	81

3. Substances : alcool, tabac et drogue82

Est-ce que je peux boire de l'alcool ?.....	84
Est-ce que je peux consommer du poppers ?.....	86
Est-ce que je peux consommer des drogues ?.....	87
Est-ce que je peux fumer du cannabis ?.....	89
Est-ce que je peux fumer une cigarette ?.....	91
Est-ce que je peux utiliser un substitut nicotinique ?.....	94
Est-ce que je peux utiliser la cigarette électronique ?.....	96

4. Médicaments et santé 98

Est-ce que je peux prendre de l'ibuprofène ?.....	100
Est-ce que je peux prendre du paracétamol ?.....	101

Est-ce que je peux prendre un somnifère ?	102
Est-ce que je peux prendre un antidépresseur ?	104
Est-ce que je peux prendre un laxatif ?	106
Est-ce que je peux prendre des compléments alimentaires ?	108
Est-ce que je peux prendre des antibiotiques ?	110
Est-ce que je peux prendre un antivomitif ?	111
Est-ce que je peux prendre des antihistaminiques ?	113
Est-ce que je peux appliquer des anti-inflammatoires locaux (type gel) ?	114
Est-ce que je peux me faire vacciner (Covid-19, voyage) ?	115
Est-ce que je peux passer une radiographie ?	118
Est-ce que je peux passer une IRM ?	119

5. Beauté et soins 120

Est-ce que je peux me faire appliquer du maquillage permanent ou semi-permanent (sourcils, lèvres...) ?	122
Est-ce que je peux utiliser une crème anti-cellulite ou anti-acné ?	123
Est-ce qu'il existe un déodorant sûr pour moi ?	124
Est-ce que je peux mettre de la crème solaire ?	125
Est-ce que je peux utiliser un autobronzant ?	126
Est-ce que je peux porter du parfum ?	127
Est-ce que je peux faire un peeling ?	129
Est-ce que je peux mettre du vernis ou du vernis semi-permanent ? ...	130
Est-ce que je peux m'exposer aux U.V. ?	132
Est-ce que je peux aller au hammam ou au sauna ?	133
Est-ce que je peux prendre un bain chaud ou aller dans un Jacuzzi® ? ...	134
Est-ce que je peux me faire masser ?	135
Est-ce que je peux faire un gommage ?	137
Est-ce que je peux m'épiler à la cire chaude ?	138
Est-ce que je peux faire du laser ?	139
Est-ce que je peux faire des injections esthétiques (Botox®, acide hyaluronique) ?	140
Est-ce que je peux me teindre les sourcils/faire du brow-lift ?	142

Est-ce que je peux me teindre les cheveux ?	143
Est-ce que je peux me blanchir les dents ?	145
Est-ce que je peux utiliser des répulsifs anti-moustiques ?	146
Est-ce que je peux utiliser des huiles essentielles ?	148
Est-ce que je peux me faire percer ou garder mes piercings ?	150
Est-ce que je peux me faire tatouer ?	151

6. Sexualité et intimité 152

Est-ce que je peux avoir des rapports non protégés sans risque de retomber enceinte ?	154
Est-ce que je peux utiliser des sex-toys ?	155
Est-ce que je peux avoir un orgasme ?	156
Est-ce que je peux pratiquer la fellation ou recevoir un cunnilingus ? ...	157
Est-ce que je peux continuer les rapports avec pénétration vaginale ?	158
Est-ce que je peux pratiquer le sexe anal ?	160
Est-ce que je peux utiliser du lubrifiant ?	161
Est-ce que je peux prendre des aphrodisiaques ?	162
Est-ce que je peux avoir des rapports en cas de risque d'accouchement prématuré ?	163

7. Activité physique 166

Est-ce que je peux faire tout type de sport (running, musculation, vélo, VTT...) ?	168
Est-ce que je peux pratiquer le yoga, le pilates ?	171
Est-ce que je peux faire du hot yoga/hot pilates ?	173
Est-ce que je peux faire du CrossFit ?	174
Est-ce que je peux danser ?	175
Est-ce que je peux aller à la piscine ou pratiquer l'aquagym ?	177

Est-ce que je peux pratiquer l'escalade ?	178
Est-ce que je peux faire du roller/patin à glace ?	179
Est-ce que je peux jouer au tennis ou au ping-pong ?	180
Est-ce que je peux aller dans un parc aquatique avec des toboggans ?.....	181
Est-ce que je peux faire du trampoline ?.....	182
Est-ce que je peux skier ? Faire de la luge ?	183
Est-ce que je peux pratiquer un sport de combat ?	184
Est-ce que je peux faire du canoë ou du kayak ?	186
Est-ce que je peux faire de la plongée ou de l'apnée ?.....	187
Est-ce que je peux faire du parapente ?	188
Est-ce que je peux faire des attractions ou des manèges ?	189
Est-ce que je peux faire du saut à l'élastique ?.....	190

8. Vie quotidienne 192

Est-ce que je peux faire une nuit blanche ?	194
Est-ce que je peux faire la fête, aller en boîte ou assister à un concert ?.....	195
Est-ce que je peux dormir sur le ventre ?	196
Est-ce que je peux rire très fort ?	198
Est-ce que je peux porter des charges lourdes ?.....	199
Est-ce que je peux rester assise ou allongée longtemps ?.....	200
Est-ce que je peux jardiner ?	201
Est-ce que je peux peindre ?	202
Est-ce que je peux utiliser le Wi-Fi ?	204
Est-ce que je peux utiliser une couverture chauffante ?.....	205
Est-ce que je peux allaiter en étant enceinte ?	206
Est-ce que je peux marcher dans le froid ou dans la neige ?.....	208
Est-ce que je peux porter un jean serré/un leggings compressif ?.....	209
Est-ce que je peux dormir avec un radiateur électrique ?.....	210
Est-ce que je peux porter des talons ?	211
Est-ce que je peux faire le ménage avec des produits chimiques ?	212
Est-ce que je peux faire un escape-game (fumée, bruit, peur) ?	213

Est-ce que je peux être prioritaire (caisse, file d'attente, place de parking) ?	214
Est-ce que je peux continuer à travailler ?	215
Est-ce que je peux rester debout très longtemps ?	216
Est-ce que je peux annoncer ma grossesse dès le début ?	218
Est-ce que je peux pousser fort aux toilettes ?	220
Est-ce que je peux embrasser un enfant en bas âge (aîné, neveu...) ?...	222

9. Animaux et environnement224

Est-ce que je peux vivre avec un chat et nettoyer sa litière ?	226
Est-ce que je peux vivre avec un chien ?	228
Est-ce que je peux approcher certains animaux (ruminants, reptiles) ?	229

10. Déplacements 232

Est-ce que je peux conduire ou faire un long trajet en voiture ?	234
Est-ce que je peux prendre le train ?	236
Est-ce que je peux prendre l'avion ?	237
Est-ce que je peux conduire un scooter ou une moto ?	239
Est-ce que je peux faire de la motoneige ou du chien de traîneau ?	241
Est-ce que je peux voyager en bateau (voilier, catamaran, jet-ski) ?	242
Est-ce que je peux faire du quad, du buggy ?	244

CHÈRE LECTRICE, CHÈRE MAMAN, (ET CHER PAPA).....247

REMERCIEMENTS249

INTRODUCTION

Je m'appelle **Louana Becker**.

Je suis **auxiliaire de puériculture**, et depuis plus de dix ans, j'accompagne les femmes, les bébés et les familles là où tout commence.

La passion et la rigueur m'ont permis de travailler dans de nombreux secteurs, à mes yeux tellement privilégiés, comme la **salle d'accouchement** où l'on accompagne trois naissances en une, celles d'une mère, d'un père et d'un bébé qui fait ses tout premiers pas sur cette terre.

Au **bloc obstétrical**, où l'on pratique une des rares chirurgies lourdes avec une patiente éveillée, la césarienne.

Ponctuellement, j'ai traversé les couloirs parfois trop silencieux de la **réanimation néonatale** où chaque minute passée est l'occasion de célébrer une victoire.

J'ai également touché à **l'oncologie et à l'hématologie pédiatriques**, des spécialités où l'on apprend très vite l'essentiel : la vie n'est pas toujours juste mais elle vaut tellement le coup d'être vécue, le métier prend alors un tout autre tournant, aucun faux pas n'est envisageable, et ce sont des enfants de 3 ans tout au plus qui m'ont donné mes plus belles leçons de vie.

Mon parcours m'a aussi menée dans des environnements plus confidentiels, auprès de **familles VIP et royales**, où l'exigence est permanente.

Mais au-delà des lieux, ce sont surtout **les femmes** qui m'ont formée.

Celles que j'ai accompagnées de jour comme de nuit, fatiguées, inquiètes, heureuses, perdues parfois.

Celles qui posent les vraies questions. Celles qui veulent comprendre, sans être infantilisées ni noyées sous des discours contradictoires avec un jargon qui n'aurait pas de sens pour elles.

Ce livre est né du terrain, d'un constat simple.

Il manquait un ouvrage vraiment pratique, immédiat, rassurant, que l'on puisse consulter à tout moment, un ouvrage qui nous apporte rapidement une réponse quand on en a le plus besoin.

Un livre que tu peux dégainer **à trois semaines de grossesse comme à neuf mois**, que tu peux ouvrir **en pleine journée au bord d'une piscine, ou à 3 heures du matin**, quand une question te traverse l'esprit et que tout le monde dort.

Ici, pas de longs chapitres théoriques à lire d'une traite.

Ce livre est pensé comme **un ensemble de fiches pratiques**, claires, accessibles et concrètes.

Tu as une question → tu l'ouvres → tu trouves une réponse immédiate.

Je te tutoie volontairement.

Parce que la grossesse n'est pas un examen, parce que tu n'as pas besoin qu'on te prenne de haut, et parce que l'information passe mieux quand elle est transmise avec humanité.

Aujourd'hui, ce sont **plusieurs centaines de milliers de parents** qui me suivent et me font confiance sur les réseaux sociaux.

Chaque jour, ils me confient leurs doutes, leurs peurs, leurs interrogations très concrètes.

Grâce à eux, je reste toujours **au plus près du terrain**, des enjeux actuels, des vraies préoccupations des femmes enceintes d'aujourd'hui, pas celles d'hier ni celles des générations de nos grands-mères ; la vie évolue si vite, les interrogations avec.

Ce livre n'est pas un livre de plus sur l'étagère.

C'est un **outil**, un **compagnon**, un **repère**.

INTRODUCTION

Il aborde l'essentiel, sans détour, sans tabou, avec nuance et bon sens, en s'adaptant à la réalité de la grossesse moderne.

Je l'ai écrit parce que je sais ce que l'on se demande **pour de vrai** quand on est enceinte.

Pas depuis un bureau.

Mais depuis le terrain, au plus près des femmes.

Bienvenue dans ce livre.

Il est là pour t'accompagner, à ton rythme, quand tu en as besoin.

CADRE D'UTILISATION DE CET OUVRAGE

Cet ouvrage a pour objectif d'apporter des informations générales, pratiques et pédagogiques autour de la grossesse et de la parentalité. Il est destiné à un public adulte et informé, dans un cadre **strictement non médical**.

Je tiens à préciser de manière claire et sans équivoque que **je ne suis pas médecin**.

Je suis auxiliaire de puériculture, et les contenus présentés dans ce livre ne constituent en aucun cas un avis médical, un diagnostic, une prescription ni une alternative à un suivi médical ou paramédical.

Les informations contenues dans cet ouvrage **ne sauraient se substituer** :

- à l'avis d'un médecin ;
- à l'avis d'une sage-femme ;
- à une consultation médicale ;
- à un suivi personnalisé par un professionnel de santé.

Le professionnel de santé qui te suit est le seul à disposer de l'ensemble des éléments nécessaires à la prise de décision médicale : ton dossier, tes antécédents personnels et familiaux, ton état de santé, l'évolution de ta grossesse, ainsi que les compétences légales et scientifiques permettant de poser un diagnostic et d'adapter une prise en charge.

Le contenu de ce livre s'adresse exclusivement à des situations de **grossesse dites physiologiques**, c'est-à-dire sans complication connue, sans pathologie associée et sans symptôme évocateur d'un trouble ou d'une urgence médicale.

Il ne concerne pas toutes les grossesses et ne peut en aucun cas être considéré comme applicable à 100 % des situations.

Ainsi, les propos tenus dans cet ouvrage :

- ne constituent pas une référence universelle ;
- ne sont pas adaptés à toutes les femmes enceintes ;
- ne doivent jamais primer sur les recommandations du professionnel de santé qui te suit.

Au moindre doute ou symptôme, à la moindre douleur, sensation inhabituelle, inquiétude ou question médicale, **il est impératif de consulter ton médecin ou ta sage-femme**, et si la situation le nécessite, les urgences de la maternité.

En cas de besoin d'un avis médical rapide ou urgent, il est recommandé de contacter les services de secours en composant le **15** et de demander un avis médical.

En aucun cas, ce livre ne remplace une consultation médicale, un examen clinique, un suivi de grossesse ou une prise en charge adaptée.

Il est également important de noter que les connaissances scientifiques, notamment dans les domaines de la périnatalité, de la médecine et des neurosciences, évoluent constamment. Les données considérées comme valables au moment de la rédaction de cet ouvrage sont susceptibles d'être complétées, précisées ou modifiées par de nouvelles études et recommandations futures. Certaines notions aujourd'hui encore débattues ou imprécises pourront évoluer avec l'avancée de la recherche scientifique.

1

ALIMENTATION

Je suis immunisée contre la toxoplasmose : qu'est-ce que ça change ?.....	24
--	----

VIANDES ET CHARCUTERIE 26

Est-ce que je peux manger de la charcuterie ?	26
Est-ce que je peux manger de la viande crue ou saignante ?.....	29
Est-ce que je peux manger toutes les viandes cuites ?	30
Est-ce que je peux manger de la mousse de foie, des rillettes, du pâté ?	32

POISSONS ET FRUITS DE MER..... 34

Est-ce que je peux manger des fruits de mer ?	34
Est-ce que je peux manger des sushis, des makis, du poisson cru ?	36
Est-ce que je peux manger tous les poissons cuits ?	38
Est-ce que je peux manger du poisson cru et de la viande crue s'ils ont été congelés auparavant ?	40

PRODUITS LAITIERS ET FROMAGES 42

Est-ce que je peux manger du fromage (roquefort, mozzarella, burrata, chèvre) ?	42
Est-ce que je peux manger du fromage cuit (gratin, tartiflette, raclette, fondue...) ?	45
Est-ce que je peux consommer des produits laitiers (lait, beurre, yaourts...) ?	46

DESSERTS ET ŒUFS CRUS..... 48

Est-ce que je peux manger des desserts au restaurant ?	48
Est-ce que je peux manger des desserts (ou autres produits) à base d'œuf cru s'ils ont été congelés auparavant ?	50
Est-ce que je peux manger des glaces ?	51
Est-ce que je peux manger de la meringue ?	53
Est-ce que je peux manger des œufs ?	55
Est-ce que je peux consommer de la mayonnaise (et autres sauces maison type aïoli, béarnaise...) ?	57

FRUITS, LÉGUMES ET PLANTES 59

Est-ce que je peux manger des fruits et des légumes ?.....59

Est-ce que je peux consommer certaines plantes ?..... 61

Est-ce que je peux consommer du miel ?.....63

FAST-FOOD ET PLATS PRÉPARÉS 64

Est-ce que je peux manger au fast-food ou des plats préparés ?.....64

Est-ce que je peux manger des aliments très épicés ?66

Est-ce que je peux manger des restes réchauffés ?68

Est-ce que je peux manger des aliments cuits au barbecue
(grillés, brûlés) ?69

Je suis immunisée contre la toxoplasmose : qu'est-ce que ça change ?

La toxoplasmose, c'est quoi ?

La toxoplasmose est une infection causée par un parasite appelé *Toxoplasma gondii*.

C'est un parasite très répandu dans la population générale.

On estime qu'environ 30 % des femmes en France ont déjà été en contact avec ce parasite au cours de leur vie (ça dépend des régions, des habitudes alimentaires, du contact avec la terre, etc.).

Quels sont les impacts pendant la grossesse ?

Avant la grossesse ou en dehors de la grossesse, la toxoplasmose passe très souvent inaperçue ou donne des symptômes très banals.

Pendant la grossesse, le vrai problème, c'est que le parasite peut traverser le placenta et infecter le fœtus, avec des conséquences possibles comme une atteinte neurologique, atteinte oculaire ou parfois des complications plus graves, surtout si l'infection survient tôt dans la grossesse.

C'est pour ça qu'on surveille la toxoplasmose de près pendant la grossesse.

Qu'est-ce que ça veut dire « être immunisée contre la toxoplasmose » ?

Immunisée, ça veut dire que tu as déjà rencontré ce parasite dans le passé, que ton système immunitaire a fabriqué des anticorps et qu'il sait désormais le reconnaître et, la plupart du temps, le neutraliser.

De ce fait, le risque de contracter la toxoplasmose pendant la grossesse est extrêmement faible dans une très grande part des cas.

Donc oui : être immunisée contre la toxoplasmose, c'est une très bonne nouvelle pendant une grossesse, car c'est un risque en moins MAIS...

Où se trouve le parasite de la toxoplasmose ?

Il peut se retrouver :

- dans la viande crue, saignante ou insuffisamment cuite ;
- sur des fruits et légumes mal lavés (contamination par la terre) ;
- via le sol, le jardinage, la litière du chat (excréments).

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Même si tu es immunisée contre la toxoplasmose, ça ne veut absolument pas dire que la viande crue ou saignante devient sans danger pendant ta grossesse, car la toxoplasmose n'est pas le seul risque dans la nourriture.

Quels autres risques peut-on trouver dans les aliments susceptibles de contenir la toxoplasmose ?

- **La listeria**

C'est une bactérie potentiellement grave car elle peut provoquer une infection maternelle parfois très discrète, mais aussi une infection fœtale, un accouchement prématuré, voire une fausse couche dans les cas les plus graves.

- **Escherichia coli**

Peut être présente dans la viande crue ou insuffisamment cuite, surtout la viande hachée, les burgers ou les steaks hachés pas assez cuits.

E. coli — c'est plus simple à prononcer —, ce sont des symptômes de grosse gastro (diarrhées importantes, vomissements, déshydratation).

Alors même si ce n'est généralement pas directement grave pour le fœtus, ce ne sont jamais des symptômes agréables et ce encore moins enceinte, où la déshydratation, la fièvre et l'épuisement peuvent avoir un impact parfois indirect.

- **La salmonellose**

La salmonellose est une infection digestive causée par une bactérie appelée *Salmonella*.

Elle se transmet par des aliments contaminés, comme les œufs crus ou mal cuits, la viande insuffisamment cuite ou certains produits laitiers.

Elle provoque le plus souvent des symptômes de grosse gastro (diarrhées, vomissements, fièvre et douleurs abdominales)

Pendant la grossesse, elle peut entraîner une forte déshydratation et un épuisement maternel.

À SAVOIR : être immunisée contre la toxoplasmose ne protège absolument pas contre la listériose, *E. coli* ou la salmonellose.

Donc concrètement, qu'est-ce que ça change quand on est immunisée ?

Être immunisée contre la toxoplasmose est rassurant car ça enlève, en grande partie, le risque de l'attraper pendant la grossesse.

Mais sur l'alimentation globale, il faut considérer que ça ne change rien aux grandes règles de prudence que tu dois mettre en place (hygiène, cuisson).

Est-ce que je peux manger de la charcuterie ?



Si elle est crue ou à la coupe



Si elle est cuite (sous conditions)

Pendant la grossesse, certaines charcuteries sont déconseillées non pas parce qu'elles sont mauvaises en termes de qualité, mais parce qu'elles peuvent être porteuses de deux « microbes » principaux provoquant la listériose et la toxoplasmose.

Et ces micro-organismes ont une vilaine et importante particularité : ils peuvent traverser le placenta.

✗ Les charcuteries à généralement éviter (liste non exhaustive)

- Jambon cru
- Jambon cru fumé speck
- Jambon serrano
- Jambon de Parme
- Jambon de Bayonne
- Saucisson
- Coppa
- Chorizo
- Rosette
- Fuet
- Prosciutto
- Salami
- Magret de canard séché
- Cecina de bœuf

- Viande des Grisons
- Autres charcuteries qui sont seulement crues, fumées ou séchées

Ce n'est pas parce que c'est fumé que c'est cuit.

✓ Les charcuteries généralement compatibles (avec précaution) (liste non exhaustive)

- Mortadelle cuite
- Jambon blanc cuit
- Jambon braisé cuit
- Jambon rôti cuit
- Jambon blanc fumé cuit
- Palette cuite
- Blanc de dinde cuit
- Jambon de poulet cuit
- Lardons cuits
- Saucisse de Strasbourg cuite
- Saucisse de Morteau, Montbéliard, Toulouse cuite
- Boudin blanc cuit
- Saucisse type hot-dog cuit
- Saucisson lyonnais cuit
- Autres charcuteries cuites à cœur industrielles

POURQUOI ?

La **listeria** est une bactérie :

- invisible (ni goût ni odeur) ;
- généralement capable de survivre au froid, même dans le réfrigérateur ;
- que l'on retrouve surtout dans certains aliments crus, peu cuits ou prêts à consommer.

Chez une personne non enceinte, elle peut passer totalement inaperçue ou donner de simples symptômes grippaux mais pendant la grossesse, la situation peut être différente car ton corps et plus particulièrement ton système immunitaire fait quelque chose d'extraordinaire : il tolère un être vivant génétiquement différent de toi (ton bébé).

Pour ne pas rejeter le fœtus, il se modifie naturellement en étant un peu moins « agressif » ; certaines bactéries en profitent pour se frayer un chemin.

Quand la maman consomme un aliment contaminé, la bactérie passe alors le système digestif puis entre directement dans son sang, qu'elle partage avec son bébé.

Le sang « contaminé » arrive à la barrière du placenta, qui est un filtre extrêmement performant, mais la bactérie a la capacité de :

- s'y fixer ;
- s'y multiplier ;
- le traverser.

Le bébé, dont le système immunitaire est encore immature, est alors beaucoup plus vulnérable, ce qui peut entraîner :

- une infection fœtale grave ;
- un accouchement prématuré ;

- une fausse couche, parfois tardive ;
- une infection néonatale sévère à la naissance (septicémie, détresse respiratoire, atteinte neurologique).

C'est pour ces raisons qu'il est important, pendant neuf mois, de s'adapter, avec des précautions.

CE QU'IL FAUT VRAIMENT SAVOIR

Contrairement à certaines idées reçues, charcuterie **industrielle CRUE ne veut pas dire qu'elle est stérile** ou sans danger ; ces règles de précaution s'appliquent donc sur :

- une charcuterie crue du traiteur ;
- une charcuterie crue du boucher ;
- une charcuterie crue de grandes surfaces.

Pour la charcuterie **cuite**, prenez-la **industrielle** et évitez les charcuteries :

- à la coupe ;
- tranchées au rayon charcuterie ;
- artisanales ;
- faites maison.

À cause du risque de contamination croisée avec des charcuteries crues potentiellement contaminées.

N'oublie pas quelques bonnes pratiques indispensables du quotidien, surtout enceinte :

- conserver la charcuterie au réfrigérateur à 4°C MAX ;
- la consommer dans les 24-48 heures après ouverture (voir emballage) ;
- respecter strictement la date limite de consommation (DLC).

...

POUR MIEUX COMPRENDRE

La toxoplasmose est une infection due à un parasite que l'on peut rencontrer dans la charcuterie crue ou insuffisamment cuite.

Chez l'adulte, elle passe souvent, comme la listériose, inaperçue.

Pendant la grossesse, en revanche, elle mérite une attention particulière car le parasite peut lui aussi traverser le placenta et atteindre le bébé.

L'avantage (et il était temps d'en trouver un) est que la toxoplasmose s'attrape en général une seule fois.

Donc en début de grossesse, une prise de sang te sera proposée pour te permettre de savoir si tu es immunisée ou non contre ce parasite.

Si tu l'es, ton corps a déjà fabriqué des anticorps protecteurs, et le risque de le contracter de nouveau est faible.

Cependant, cela ne veut pas dire que tu peux consommer toutes les charcuteries même si tu es immunisée contre la toxoplasmose, car cette immunité ne te protège pas contre la listériose (*listeria*), la salmonellose ou encore *E. coli*.

La boussole de Louana

En période de grossesse, les restrictions sur la charcuterie sont donc assez poussées mais il est très important de les respecter.

Si cela te manque vraiment, rien ne t'empêche d'emporter un saucisson dans ta valise de maternité.

Si tu as le moindre doute sur une charcuterie en particulier, demande à ton médecin, ta sage-femme ou ton gynécologue ; ils pourront te répondre en fonction du contexte précis (type de produit, mode d'achat et de conservation, déroulé de la cuisson).

Est-ce que je peux manger de la viande crue ou saignante ?



La viande insuffisamment cuite peut contenir des parasites ou des bactéries qui sont invisibles à l'œil nu, mais très dangereux pendant ta grossesse.

Il est donc indispensable de consommer **toutes les viandes cuites à cœur**, c'est-à-dire au degré « bien cuit ».

Pendant neuf mois, il faut donc mettre de côté (liste non exhaustive)

- Steak tartare
- Carpaccio
- Viande crue
- Viande saignante ou rosée
- Viande bleue
- Viande juste « snackée »
- Toutes viandes « juste cuite »

POURQUOI ?

Le risque principal : la toxoplasmose

La toxoplasmose est due à un parasite que l'on peut retrouver principalement dans :

- la viande crue ;
- la viande saignante ;
- la viande insuffisamment cuite.

Si tu n'es pas immunisée, une contamination pendant la grossesse peut se faire à travers le placenta puis infecter le fœtus, entraînant ainsi des complications graves comme :

- des atteintes neurologiques ;
- des problèmes oculaires ;
- un retard de développement ;
- une fausse couche dans les cas les plus sévères.

La boussole de Louana

Lors de la grossesse, la viande doit donc être consommée bien cuite, mais également avec de bonnes règles d'hygiène : conserver à 4°C au maximum, bien respecter la DLC, consommer rapidement après ouverture.

Si tu as le moindre doute sur la qualité de conservation de la viande, le principe de précaution s'applique et il vaut mieux alors ne pas la consommer.

Est-ce que je peux manger toutes les viandes cuites ?



Sous certaines conditions

✓ **Consommer tous types de viandes (d'animal) pendant ta grossesse est envisageable dans la plupart des cas** (liste non exhaustive).

- Bœuf, veau
- Agneau
- Porc
- Volaille (poulet, dinde, canard...)
- Gibier d'élevage
- Viandes hachées (steak haché, boulettes, kebab...)
- Plats préparés à base de viande (lasagnes, hachis parmentier, bolognaise...)

Ce qu'il faut surtout respecter, c'est la cuisson – elle doit être **consommée bien cuite, cuite à cœur – et la conservation, l'hygiène en général.**

POURQUOI ?

Quand on dit que la viande doit être « bien cuite », c'est-à-dire que visuellement :

- il ne doit plus y avoir de chair rosée ;
- le jus doit être clair, sans présence de sang ;
- la texture doit être ferme (même si elle est moins appréciée).

✗ **Ce qu'il faut surtout éviter, enceinte.**

- Viande crue
- Viande saignante ou bleue
- Viande rosée
- Steak haché saignant ou à point
- Barbecue insuffisamment cuit (extérieur grillé mais intérieur cru)

On prend ces précautions à cause du risque de transmission de bactéries et de parasites qui peuvent être présents dans les viandes mal cuites.

CE QU'IL FAUT VRAIMENT SAVOIR

Lors de la grossesse, le système immunitaire est naturellement moins agressif pour éviter de se mettre en alerte car il y a un être vivant génétiquement différent de toi (ton bébé) dans ton ventre.

L'immunité est naturellement moins performante et plus « cool ».

Ce qui profite à certaines infections comme la toxoplasmose, la listériose ou la salmonellose ; c'est pour cela qu'on minimise le risque de contact avec des aliments qui peuvent être porteurs de maladies en favorisant une cuisson