

## ⓘ Adapter son hygiène de vie durant la grossesse - Fiche conseil

---

**Durant la grossesse, appliquez les conseils suivants :**

- **ne fumez pas,**
- **ne buvez pas d'alcool**, même occasionnellement et même en petite quantité,
- ne prenez **aucun médicament sans l'avis d'un professionnel de santé**, sauf du paracétamol aux doses recommandées. En cas de question sur un médicament, scannez le QR code "CRAT".

**Alimentation** (pour plus d'informations, scannez le QR code "*guide nutrition*")

- Ne mangez pas pour deux.
- Adoptez une alimentation variée, riche en produits laitiers, fruits et légumes frais.
- Prévoyez 3 repas par jour et 2 collations.
- Mangez régulièrement du poisson, en évitant l'espadon, le maquereau et le saumon d'élevage.

La listériose, la toxoplasmose et l'infection par le cytomégalovirus sont des infections **potentiellement graves pour votre enfant**. Les règles suivantes vous aideront à réduire le risque d'infection :

**Pour éviter la listériose**

- Lavez-vous les mains avant chaque repas.
- Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur et désinfectez-le avec de l'eau javelisée.
- Lavez soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques.
- Cuisez bien les aliments d'origine animale (viande, poisson...).
- Séparez les aliments crus des aliments cuits ou prêts à être consommés ; lorsque vous cuisinez, n'utilisez pas les mêmes ustensiles (assiette, couteau...) pour les aliments crus et cuits.
- Réfrigérez rapidement vos aliments et plats nécessitant une conservation au froid.
- Assurez-vous que la température du réfrigérateur est inférieure ou égale à 4 °C.
- Respectez les dates limites de consommation et consommez les restes alimentaires dans les deux jours suivant leur mise au réfrigérateur.
- **Évitez de consommer les aliments suivants :**
  - fromages non pasteurisés, fromages à pâte molle, croûtes de fromage, fromages râpés en sachet,
  - charcuterie artisanale (privilégiez le jambon préemballé),
  - aliments servis à la coupe,
  - poissons fumés ou crus,
  - surimi vendu en vrac, tarama,
  - coquillages crus,
  - viande crue,
  - graines germées crues.

**Pour éviter la toxoplasmose (si votre sérologie est négative)**

- Les aliments crus d'origine animale (viande, poisson, etc.) doivent être soit cuits à plus de 67 °C ou congelés à une température inférieure à -18 °C pendant au moins 3 jours. Ne consommez jamais un aliment cru d'origine animale sans avoir pris ces précautions.
- Lavez soigneusement les fruits et légumes en contact avec la terre.
- Évitez tout contact avec les chats et leurs excréments.
- Portez des gants pour jardiner et lavez-vous soigneusement les mains après.

## Pour éviter les infections par le cytomégalovirus (si votre sérologie est négative ou non connue)

Le cytomégalovirus (CMV) se transmet par contact direct avec les sécrétions (salive, larmes, urine, etc.). Les enfants de moins de 3 ans en sont fréquemment porteurs sans présenter de symptômes.

Si vous êtes en contact avec un jeune enfant, notamment s'il fréquente une crèche ou une assistante maternelle, adoptez les mesures suivantes :

- ne portez pas à votre bouche ses couverts, sa tétine ou ses aliments,
- évitez les baisers sur la bouche ou près des yeux, pour limiter le contact avec sa salive ou ses larmes,
- n'utilisez pas ses affaires de toilette (gant, serviette, brosse à dents),
- lavez-vous soigneusement les mains après tout contact avec ses urines ou sa salive (change, repas, mouchage...).

Le second parent doit également suivre ces recommandations, le cytomégalovirus pouvant se transmettre par la salive et par voie sexuelle.

Pour plus de conseils sur la grossesse, **scannez les QR codes**.



### Grossesse, allaitement et risques tératogènes

CRAT

Site internet



### Alimentation et grossesse

Santé Publique France

Site internet



### Grossesse : suivi médical et accompagnement

Assurance Maladie

Site internet



### Mesures d'hygiène pour se protéger du cytomégalovirus

Haut Conseil de Santé Publique

PDF