

Grossesse : le vrai-faux des interdictions

Elsa Mari

3-4 minutes

Ne mange pas ça », « Fais gaffe à la charcuterie », « Oublie le sport ». Vous êtes juste enceinte, pas malade. Et pourtant, la liste des interdits est tellement longue que votre grossesse prend des allures de pénitence. Difficile de faire le tri entre l'idée reçue et l'injonction médicale. Démêlons le vrai du faux, la garantie d'une paix retrouvée.

Il faut suivre un régime strict

VRAI ET FAUX. Au rang des maladies qui peuvent avoir des conséquences graves pour le fœtus, on trouve la listériose. Cette bactérie, d'origine alimentaire, se développe lorsque la chaîne du froid est rompue. Mais si vous achetez de la charcuterie, du fromage au lait cru ou du poisson cru au supermarché, que vous le transportez dans un sac isotherme avant de le mettre au réfrigérateur et que vous le sortez au moment de le consommer, il n'y a pas de risque.

« Aucun de ces aliments n'est interdit, assure Yves Ville, chef du service de maternité de Necker, à Paris. Même le thon des sushis est pêché trop tôt pour comporter des métaux lourds. » Évitez cependant ce genre d'aliments dans les restaurants, où la chaîne du froid n'est pas toujours respectée.

On ne caresse pas un chat

Faux. C'est la deuxième maladie dangereuse pour le fœtus : la toxoplasmose, un parasite qui se trouve dans les déjections de chats. Et comme ces félins se baladent dans les cultures, dans les champs, ce parasite peut se retrouver dans le ventre des vaches, la viande doit donc être consommée bien cuite. Les légumes et les fruits, qui poussent dans la terre, comme les fraises, doivent être bien lavés, les crudités épluchées. Ne nettoyez pas la litière du chat mais ne vous empêchez pas de le caresser.

On mange pour deux

Faux. Non, seulement pour une personne. Inutile de doubler les quantités pour rassasier son bébé. Au contraire, « il faut éviter de prendre plus de 10 à 12 kg, poursuit Yves Ville. L'ennemi principal, c'est le sucre. 20 % des femmes enceintes ont du diabète gestationnel, facteur de prématurité ou de gros bébés à l'accouchement ». Le plus important, « c'est de varier son alimentation, qu'elle soit équilibrée », appuie Pia de Reilhac, présidente de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM).

On fait l'amour même le dernier trimestre

Vrai. Si on a envie, on ne se prive pas ! La seule personne qui peut vous l'interdire, c'est votre gynécologue « lorsque le col de l'utérus se modifie et que l'on risque un accouchement prématuré, précise Pia de Reilhac, sinon on fait ce qu'on veut ». Et on continue le sport, en s'écoulant, sauf la plongée sous-marine.

Mieux vaut fumer un peu que stresser

Faux. Rassurez-vous, l'arrêt brutal du tabac ne perturbera pas votre bébé. Si vous êtes en manque de nicotine, irritable, anxieuse, optez pour les patchs. Mais sur la cigarette [et l'alcool](#), pas de « marchandage possible, prévient Yves Ville, c'est zéro ! »

Pas de baignade post-accouchement

Faux. On conseille souvent aux femmes d'éviter la piscine ou les bains de mer un mois après l'accouchement. S'il faut faciliter la cicatrisation, surtout lors d'un accouchement difficile avec déchirures ou épisiotomie, l'idéal est d'attendre la fin des saignements au bout d'une quinzaine de jours. Mais pas d'interdiction. « Si on se sent bien, quelques jours après la sortie de la maternité, hop à l'eau ! » sourit Pia de Reilhac.