

Choisir ses aliments et bien les préparer pour éviter les substances dangereuses



Ce que mange la future maman influe directement sur ce que va absorber le bébé, d'où la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée. Or les aliments peuvent aussi contenir des éléments potentiellement dangereux pour la santé, cela dépendra de leur nature, leur lieu de production ou encore les méthodes de transformation et préparation. Sans céder à la panique, la femme enceinte doit donc veiller à ce que son alimentation soit la plus saine possible et sans résidus dangereux pour le bébé.

Bien choisir ses aliments

Eviter les « plats préparés ». Quand c'est possible, préparez vous même les repas. Au moins, vous saurez vraiment ce que vous mangez.



Lire les étiquettes. Bien souvent, plus la liste est longue plus il y a d'ajouts de substances dont on ignore parfois les effets sur la santé.

Dans la mesure du possible, **préférer les aliments Bio ou portant un label de qualité** tel que AOC et AOP ou Label Rouge. Ces filières utilisent logiquement moins de produits chimiques, vous en retrouverez donc moins dans votre assiette.



Bien les préparer

Laver les fruits et légumes. En les rinçant ou en enlevant la peau, vous éliminerez la majorité des résidus de pesticides de surface.

Cuisiner à feu doux. Attention à ne pas faire brûler vos aliments, les résidus noirâtres sont toxiques.



Utiliser les bons ustensiles de cuisine. Certains récipients sont susceptibles de contaminer les aliments lorsqu'ils sont chauffés ou abîmés, c'est le cas de certains plastiques ou matériaux antiadhésifs. Evitez de réchauffer vos plats dans des boîtes en plastique et pour la cuisson préférez des matériaux plus sûrs, l'inox ou la fonte par exemple.



Pas de panique

Vous n'allez pas vous intoxiquer si vous achetez des plats préparés ou si vous n'enlevez pas la peau des pommes et des poires. D'ailleurs, certains produits du commerce sont très bons et très sains, en particulier les préparations pour nourrissons. En variant son alimentation, ses lieux d'approvisionnement et en cuisinant un peu, vous permettrez à votre bébé de grandir dans de bonnes conditions.

Sources :

Agence National de Sécurité Sanitaire (2011)- Recommandations aux femmes enceintes et aux parents de jeunes enfants (www.sante.gouv.fr)