

A ne pas consommer :



Aliments contenant des substances dangereuses pour votre bébé.



Les boissons alcoolisées

L'alcool est toxique pour le développement du bébé dès le début de la grossesse. Même une faible quantité peut présenter un risque. Mieux vaut ne pas en boire.

Certains poissons (espadon, marlin, lamproie et siki (espèce de requin), ...)

Ils contiennent des substances qui s'accumulent dans l'organisme et peuvent avoir des effets nocifs sur le cerveau du bébé et causer un retard de développement chez l'enfant.

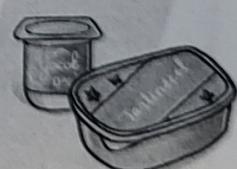


Le foie

La teneur élevée en vitamine A contenue dans le foie de tous les animaux peut provoquer des malformations du bébé durant la grossesse.

Les phytostérols

Ce sont des substances, d'origine végétale, ajoutées à certains produits alimentaires qui diminuent le passage dans le sang des graisses, du cholestérol et de certaines vitamines. Il y a donc un risque de carences en bonnes graisses et en certaines vitamines.



Ex : minarines et laits fermentés destinés aux personnes qui ont trop de cholestérol.



Les algues

Elles contiennent de l'arsenic. Dès lors, elles sont déconseillées pendant la grossesse et l'allaitement.