



## Alcool : consommation zéro

L'alcool est un toxique extrêmement puissant au niveau des cellules du cerveau du fœtus. Il fait courir un risque élevé de déficit sur ses fonctions, avec comme conséquences possibles des troubles de l'apprentissage, de la mémoire, de l'attention et de la réflexion chez l'enfant. Il est recommandé aux femmes enceintes d'arrêter toute consommation de boissons alcoolisées dès le début et pendant toute la durée de leur grossesse, que cette consommation soit régulière ou occasionnelle.

Fiche

2

## Tabac : consommation zéro



Pour vous aider à cesser votre consommation de tabac, vous pouvez vous adresser à votre médecin ou à une consultation en tabacologie.

## Drogues : consommation zéro

Il est recommandé d'arrêter la consommation de toutes les drogues, y compris la consommation de cannabis ; elle peut avoir des conséquences sur le poids de naissance et le comportement du nouveau-né.

<http://www.drogues.gouv.fr/rubrique36.html>

## Certaines maladies infectieuses peuvent être transmises par l'alimentation

Ce sont principalement la toxoplasmose, la listériose (voir glossaire) et les intoxications alimentaires.

### Des précautions peuvent permettre de les éviter:

- en ne consommant que des viandes et des poissons bien cuits;
- en ne consommant que des végétaux, fruits ou légumes soigneusement lavés, épluchés ou cuits;
- en vous lavant soigneusement (savonner au moins 30 secondes) et systématiquement les mains après contact avec des légumes, des fruits ou de la viande avant de passer à table.
- en évitant les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par de la terre
- en nettoyant et désinfectant le réfrigérateur avec de l'eau javellisée deux fois par mois.
- pour prévenir la toxoplasmose, éviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats ; désinfecter les bacs et les litières de chat avec de l'eau de Javel ; porter des gants pour manipuler ces objets.

