

Substances & Habitudes à Éviter pendant la Grossesse

■ Mémo – Substances et aliments à éviter pendant la grossesse

■ Ce livret rassemble les principales substances, aliments et habitudes qui, déjà nocifs en temps normal, nécessitent une vigilance accrue pendant la grossesse, car ils peuvent affecter à la fois la maman et le bébé.

Chaque fiche contient :

- Le risque identifié cancérigène et toxiques (ce que la science a observé).
- Les effets sur la maman et le bébé.
- Les études de référence.
- Un conseil pratique pour la grossesse.

■ Intoxicants et causes principales à éviter ou limiter :

- Alcool
- Piments & poivres très forts
- Café, thé, cacao, cola (méthylxanthines)
- Aliments fumés & grillades
- Tabac (actif et passif)
- Nitrosamines (nitrates/nitrites)
- Additifs et molécules de synthèse
- Mycotoxines (moisissures alimentaires)
- Excès de sel (sodium)
- Stress psychologique
- Indigestion chronique & suralimentation
- Carences nutritionnelles aggravées
- Causes environnementales & autres

BONUS :

14. Conserves, charcuteries, confiseries industrielles
15. Aliments crus
16. Soja

■ Fiche 1 – Alcool

Risque identifié

L'alcool est un cancérigène puissant pour les voies digestives (œsophage, foie, estomac). Il n'existe aucun seuil de consommation sans risque, surtout pendant la grossesse.

Effets sur la maman et le bébé

Maman : forte augmentation du risque de cancer digestif et de maladies du foie.

Bébé : exposition directe par le placenta → malformations, retard de croissance, atteintes neurologiques (syndrome d'alcoolisation fœtale).

Études citées

Wynder : risque de cancer de l'œsophage x25 chez les buveurs de whisky, x10 chez les buveurs de bière.

Sheila Sherlock (1960–1973, UK) : 56 % des cancers primitifs du foie liés à une consommation ≥ 100 g d'alcool/jour.

Conseil grossesse

■ Éviter totalement toute forme d'alcool (vin, bière, spiritueux). Même une petite dose peut nuire au bébé.

■ Fiche 2 – Piments & poivres très forts

Risque identifié

La consommation excessive de plats très épicés provoque une irritation chronique des muqueuses digestives, augmentant le risque de cancers de l'œsophage et de l'estomac.

Effets sur la maman et le bébé

Maman : inflammations digestives, brûlures d'estomac, irritation accrue des muqueuses.

Bébé : indirectement exposé car l'irritation maternelle accentue reflux, acidité et inconfort général pendant la grossesse.

Études citées

Japon & Chine : forte consommation d'aliments brûlants et épicés corrélée à une incidence plus élevée de cancers de l'œsophage.

Conseil grossesse

■ Consommer en quantité raisonnable les poivres et piments forts. ■ Favoriser les aromates doux et protecteurs : estragon, menthe, ciboule, persil.

■ Fiche 3 – Café, thé, cacao, cola (méthylxanthines)

Risque identifié

Ces boissons contiennent des méthylxanthines (caféine, théobromine, théophylline) qui perturbent le métabolisme cellulaire, stimulent l'adrénaline et fragilisent les tissus mammaires (kystes, fibroses).

Effets sur la maman et le bébé

Maman : augmentation du stress métabolique, perturbations hormonales, troubles du sommeil.

Bébé : passage de la caféine par le placenta → agitation, troubles du rythme cardiaque fœtal, retard de croissance intra-utérin.

Études citées

Minton (JAMA, 1979) : arrêt des méthylxanthines = disparition/amélioration des kystes mammaires.

Univ. Minnesota : 37/45 femmes ayant arrêté café, thé, cola ont vu leurs kystes disparaître.

Conseil grossesse

■ Limiter fortement café, thé fort, cola et cacao.

■ Fiche 4 – Aliments fumés & grillades

Risque identifié

Le fumage et la carbonisation génèrent des hydrocarbures cancérigènes (benzo-pyrènes). Risque accru de cancers de l'estomac, du côlon et du rectum.

Effets sur la maman et le bébé

Maman : irritation digestive, exposition cancérigène directe.

Bébé : exposition indirecte par les toxines circulantes maternelles.

Études citées

Bailey & Dungal (Islande) : mortalité par cancer de l'estomac 45 % plus élevée chez les gros consommateurs de viandes/poissons fumés.

Comparaison pêcheurs vs agriculteurs : 120/100 000 décès vs 38/100 000.

Conseil grossesse

■ Éviter viandes/poissons fumés et grillades carbonisées.

■ Fiche 5 – Tabac (actif et passif)

Risques identifiés

Le tabac contient un cocktail de substances toxiques et cancérigènes : nicotine, cadmium, polonium, benzo-pyrène, cyanures... ➔■ Responsable de 95–98 % des cancers du poumon, du larynx et des bronches. ➔■ Le tabagisme passif est tout aussi dangereux : il n'existe aucune dose sûre, même faible, pendant la grossesse (OMS, US Surgeon General).

Effets sur la maman et le bébé

Maman : Sur-risque majeur de cancers respiratoires et digestifs.

Irritation chronique des voies respiratoires.

Brisures chromosomiques et baisse de l'oxygénation tissulaire (terrain pro-cancérigène).

Bébé : Hypoxie fœtale (manque d'oxygène).

Retard de croissance intra-utérin.

Risque accru de complications néonatales.

Augmentation nette du risque de mort subite du nourrisson (MSN).

Études citées

OMS & US Surgeon General : aucune dose sûre de tabac ou de fumée passive pendant la grossesse.

Wynder (USA) : tabac + alcool → risque x25 de cancer de l'œsophage.

OMS : 95–98 % des cancers du poumon/larynx/bronches liés au tabagisme.

Conseil grossesse

■ Zéro tabac et zéro fumée secondaire. →■ Éviter toute exposition, même passive, pour protéger la santé de la maman et du bébé.

■ Fiche 6 – Nitrosamines (nitrates/nitrites)

Risque identifié

Les nitrates (dans l'eau, viandes traitées, engrais) se transforment en nitrosamines, cancérigènes puissants pour estomac et foie.

Effets sur la maman et le bébé

Maman : risque accru de cancer gastrique et hépatique.

Bébé : exposition via le sang maternel → atteintes digestives et risques toxiques sur le développement.

Études citées

Workshop UK : forte corrélation entre eau riche en nitrates et cancers gastriques/hépatiques.

Narino (Colombie) : taux élevé de cancers gastriques dans les régions à alimentation riche en nitrates.

Conseil grossesse

■ Éviter charcuteries industrielles, viandes transformées. Le point de vue est tout autre vis-à-vis des charcuteries garantie sans additif

■ Fiche 7 – Additifs et molécules de synthèse employées en Ag

Risque identifié

De nombreuses substances présentent une action cancérigène avérée, parmi lesquelles : le bleu trypan,

la chysoidine,

l'orange SS,

le rouge Soudan 7B,

le brun Soudan RR,

le rouge de méthyle,

le brun de thiazine R, etc.

Au colorants, s'ajoutent les additifs utilisés par l'industrie agroalimentaire : émulsifiants, antioxydants, arômes artificiels, poudres à lever... En agriculture, les traitements font intervenir herbicides, fongicides, parasitocides et bien d'autres produits. L'être humain ingère chaque jour plusieurs grammes de molécules de synthèse, issues de milliers de composés différents.

Effets sur la maman et le bébé

Maman : exposition chronique → surcharge toxique, perturbations métaboliques.

Bébé : exposition indirecte via la maman pendant la grossesse (et plus tard via l'allaitement).

Études citées

Expérience du Pr Leriche (cancérologie p.41) : dans une série d'animaux carencés en vitamines, un seul animal a développé une tumeur après quinze applications de méthylcholantrène. Dans une autre série où tous les animaux d'abigeonnés étaient soumis à un régime additionnel d'une spécialité commerciale contenant tous les vitamines, la totalité des animaux a développé des tumeurs."

Conseil grossesse

■ Privilégier dans la mesure du possible, des végétaux produits sans engrais chimiques ni pesticide de synthèse, manger des oeufs, du fromage, des viandes provenant de fermes et utilisant des méthodes biologiques mais toujours vérifié l'authenticité des garanties. Compléments alimentaire doivent être d'origine naturelle c'est-à-dire que les gélules doivent contenir de vrais aliments (huîtres déshydratées, huile de saumon, pollen, poudre d'oeufs etc). Ils ne doivent pas contenir de molécules de synthèses (attention même au bio).

■ Fiche 8 – Mycotoxines (moisissures alimentaires)

Risque identifié

Certaines moisissures (arachides, maïs, pommes, riz mal conservés) produisent des mycotoxines (ex. aflatoxine, patuline, lutéoskyrine) : hépatotoxiques et cancérogènes.

Effets sur la maman et le bébé

Maman : atteinte hépatique, risque carcinogène accru.

Bébé : exposition indirecte par passage transplacentaire de toxines circulantes.

Études citées

Alpert (Ouganda) : ~40 % des aliments contaminés par l'aflatoxine ; corrélation avec le cancer primitif du foie.

Keen & Martin (Swaziland) : hausse des cancers du foie parallèlement à la vente d'arachides contaminées.

Conseil grossesse

■ Éviter les fruits secs/céréales de mauvaise conservation. Choisir frais, bien stockés. Jeter tout aliment au goût anormal ou présentant des traces de moisissure.

■ Fiche 9 – Excès de sodium (sel)

Risque identifié

Un apport élevé en sel favorise hypertension, rétention d'eau et est associé à un risque accru de cancers gastriques.

Effets sur la maman et le bébé

Maman : hausse de la tension artérielle, œdèmes ; risque cardiovasculaire.

Bébé : conséquences maternelles pouvant impacter la croissance foétale.

Études citées

OMS (2012) : excès de sel → risque accru d'hypertension et de cancers gastriques.

■ Fiche 14 – Les “3 C” : Conserves, Charcuteries, Confiseries

Risque identifié

S'ils sont utilisés en dépannage ce n'est pas très grave, mais l'usage habituel est formellement déconseillé. Ces dans les trois C que se trouvent le maximum d'additifs, le maximum de molécules de synthèses employés dans l'alimentation.

Effets sur la maman et le bébé

Maman : augmentation des risques métaboliques et digestifs (dont cancer colorectal).

Bébé : exposition indirecte à des additifs/nitrites via l'alimentation maternelle.

Études citées

IARC/OMS (2015) : charcuteries = cancérogènes Groupe 1.

Jean Lederer (“Alimentation et cancer”) : conserves/confiseries industrielles = charge chimique accrue.

Conseil grossesse

■ Limiter charcuteries, conserves industrielles, confiseries. Le point de vue est tout autre vis-à-vis des conserves, charcuteries et confiseries garanties sans additif
Favoriser cuisine maison, produits frais et bio si possible.

■ Fiche 16 – Soja insuffisamment cuit

Risque identifié

Le soja cru ou non fermenté contient des anti-trypsinogènes qui interfèrent avec le pancréas exocrine, perturbant la digestion des protéines et la régulation de l'insuline. Il agit également comme perturbateur endocrinien : Déséquilibre métabolique, risque accru de diabète gestationnel

Perturbation hormonale via les phytoestrogènes, pouvant influencer le développement sexuel et thyroïdien

Observations cliniques – Robert et Sandrine Masson (École CENA)

Puberté précoce chez de jeunes filles consommant beaucoup de soja non fermenté

Kystes ovariens et mastoses

Hyperthyroïdie

Ces symptômes ont régressé après l'arrêt du soja non fermenté

Aliments à éviter et à privilégier

À éviter absolument : soja cru ou insuffisamment cuit (yaourt, crème de soja, lait de soja)

Autorisé : soja fermenté (sauce soja restaurants asiatiques et autres soja fermentés)

Études scientifiques citées

Perturbateurs endocriniens : consommation excessive de phytoestrogènes peut influencer le développement hormonal féminin et masculin (J Clin Endocrinol Metab, 2011)

Court-circuitage du pancréas : effet des anti-trypsinogènes sur la régulation de l'insuline et la digestion des protéines (Food Chem Toxicol, 2010)

Effets sur la maman et le bébé

Maman : déséquilibre hormonal, hyperthyroïdie, troubles métaboliques, mastose, perturbation de la régulation pancréatique → risque de diabète gestationnel

Bébé : exposition in utero aux phytoestrogènes et perturbation pancréatique → possibles effets sur le métabolisme, risque accru de troubles hormonaux et de régulation glycémique

Conseil grossesse

Pour que le soja soit sûr : il doit être suffisamment fermenté, car la fermentation inactive les anti-trypsinogènes. Même une cuisson simple mais non fermentée ne suffit pas. ■ Éviter le soja cru ou insuffisamment cuit (yaourt, crème soja, lait soja, etc.)

■ Consommer uniquement du soja fermenté (sauce soja, miso, tempeh, autres produits fermentés)

■■ Le soja ne remplace pas la viande, le poisson ou les œufs : les protéines de soja n'ont pas la même valeur nutritionnelle que les protéines animales