



# CNSF

Collège National  
des Sages-Femmes  
de France

PRÉVENTION  
DÉPISTAGE  
SUIVI PERSONNALISÉ  
ÉCOUTE  
ÉCHANGES  
INFORMATIONS  
CONSEILS  
PRESCRIPTIONS  
ORIENTATION

## HYGIÈNE DE VIE

... et si on profitait de la grossesse pour améliorer notre capital santé ?

*Une belle aventure de 9 mois commence, c'est le moment de prendre soin de moi en changeant peut-être quelques habitudes pour assurer mon bien-être et celui de mon bébé.*

### Quelques règles à respecter :

- **Je me lave les mains** plusieurs fois par jour.
- **J'aère** mon domicile 15mn par jour en dehors des heures de pointe.
- **Je nettoie mon réfrigérateur** 1 fois par mois et je range les aliments dans des contenants.
- **Je limite les sources de polluants chimiques** : certains produits ménagers, certains cosmétiques, certains produits de bricolage et de jardinage.
- **Et les ondes dans tout ça ?** Il est possible d'éviter la proximité du téléphone portable avec le ventre et l'oreille. Je coupe le WIFI la nuit.
- **Je bannis l'automédication** et les suppléments alimentaires sans demander conseils à ma sage-femme, mon médecin ou mon pharmacien.
- **Tolérance 0 : 0 alcool**
- **Je sollicite toute l'aide nécessaire** à l'arrêt du tabac et autres toxiques addictifs.
- **Je me renseigne sur les précautions alimentaires** et j'évite certains aliments.
- **Je préfère boire 1,5 litre d'eau** minimum en m'éloignant des boissons sucrées.
- **L'activité physique est possible, bénéfique et recommandée tout au long de la grossesse** en adaptant les sports et les conditions : j'en parle à ma sage-femme ou mon médecin !
- J'aménage mon travail et je ménage mon dos.



Extrait du *Guide de l'alimentation de la femme enceinte - bien manger pendant sa grossesse* :  
Livret réalisé en collaboration avec le fond dotation de la Mutuelle Générale des Cheminots (MGC Prévention), le CNSF et le label Bleu Blanc Cœur. + d'infos sur [www.mgc-prevention.fr](http://www.mgc-prevention.fr)

### Trois petits repas

+  
un goûter

un produit céréalier + un produit laitier  
ou un fruit + un produit laitier  
ou un fruit + un produit céréalier

+  
une ou deux collations

en décalant votre dessert,  
fruit ou produit laitier

+  
1,5 litre d'eau minimum

### Votre assiette type



- 40 % de féculents
- 35 % de fruits et légumes
- 20 % de protéines
- 5 % de lipides

Pour des  
menus  
adaptés  
et des  
recettes



PARLEZ-EN À VOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ

© CNSF © infographie et illustrations Julie Bois

© pictogrammes Victor Ferrari, élève du lycée Lycée Golf Hôtel - section BMA graphisme et décor - enseignant EL MOUATASSIM M.M.  
Remerciements aux sages-femmes adhérentes au CNSF ayant participé à la réalisation de ces fiches