Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

ALIMENTATION ET PRÉVENTION

Bien manger et éviter les infections

VITAMINE B9
Acide folique 0,4 mg par jour, dès 3 mois avant la conception et pendant tout le 1er trimestre.

VITAMINE D
Souvent prescrite en une prise unique, vers le 6e mois. Aucun autre complément sans avis médical.

ALCOOL, TABAC
Aucun alcool. Pour arrêter de fumer : accompagnement proposé, substituts nicotiniques possibles.

Toxoplasmose

Non protégée : prise de sang chaque mois

- Viande, fraîche ou surgelée, **cuite à cœur**
- Fruits, légumes, herbes et salades en sachet **bien lavés** ; pas de cueillette sauvage
- Gants pour toucher la terre ; aucun contact avec la litière d'un chat
- Mains lavées avant de cuisiner et après le jardinage

Listériose

Bactérie rare, possiblement grave pour le bébé · à éviter

- Lait cru, fromages au **lait cru**, pâtes molles, bleus, râpé en sachet ; ôtez la croûte
- Rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ; viande crue
- Poisson et coquillages crus, fumés ou marinés (sushis, tarama)
- Graines germées crues, œufs crus ; restes réchauffés à fond, mangés aussitôt

Cytomégalovirus (CMV)

Sérologie au plus tôt, avant 14 SA

Virus présent dans la salive et l'urine, surtout chez les enfants de moins de 18 mois. Sans protection, la prise de sang est refaite toutes les 4 semaines jusqu'à 14 SA. Gestes utiles :

- Savon 15 à 20 secondes après une couche, un mouchage, un contact avec la salive
- Ni tétine ni biberon d'enfant à la bouche ; pas de baiser sur ses lèvres
- Pas de couverts, verre, nourriture, brosse à dents ni serviette en commun
- Jouets et surfaces nettoyés ; gants en crèche ou en pédiatrie

Poisson 2 fois par semaine
Dont un gras, toujours bien cuit. Évitez espadon, marlin, siki, requin, lamproie ; limitez le thon.

Caféine limitée
3 tasses de café par jour au plus ; limitez aussi thé, sodas et boissons énergisantes.

Réfrigérateur à 4 °C
Nettoyé souvent ; crus et cuits rangés séparément.

Sources · HAS, Fiche mémo CMV et grossesse, juillet 2026 · Santé publique France / Santé.fr, Précautions alimentaires, 2024-2025 · Anses / Santé.fr, Femmes enceintes et poisson, 2025 · ANSM, RCP Acide folique 0,4 mg et Uvedose 100 000 UI · Santé.fr, Vitamines et grossesse, 2025 · Grangé G et al. (CNGOF-SFT), Tabac et grossesse, *Gynecol Obstet Fertil Senol* 2020;48:539-45 (PMID 32289497).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.