Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · ENVIES ET DÉGOÛTS

Envies et dégoûts alimentaires

Le café vous écœure, vous rêvez de fraises ou de chips ? Beaucoup de femmes enceintes le vivent.

Les envies soudaines sont **fréquentes** pendant la grossesse, dans toutes les cultures, et certains dégoûts sont fréquents dès le premier trimestre. Leur cause reste mal connue : rien ne prouve qu'elles traduisent un « besoin » de votre corps.

Envie de sucré ou de gras

Se faire plaisir, sans tout laisser filer

- **Trois vrais repas** par jour limitent les fringales
- Une collation équilibrée l'après-midi si besoin
- Grignotage sucré et produits très transformés : avec modération, pour une prise de poids raisonnable

Plus envie de viande

D'autres sources de protéines

- Œufs **bien cuits**
- Poisson **cuit à cœur**
- Laitages et fromages au lait pasteurisé
- Légumes secs associés à des céréales

À SIGNALER LORS DU SUIVI

Envie de choses non comestibles

Terre, glaçons, craie… (on parle de « pica ») : c'est souvent lié à un manque de fer, qu'une prise de sang peut rechercher.

Soif inhabituelle

Avec des urines abondantes et une grande fatigue, elle peut évoquer un diabète. Le diabète de grossesse passe souvent inaperçu : il est dépisté par prise de sang selon vos facteurs de risque.

Dans tous les cas

Une envie ne justifie pas d'oublier les **précautions alimentaires** de la grossesse : pas de lait cru, de poisson cru ou d'œuf cru (fiche 5).

Mon carnet d'envies

En ce moment, j'adore : _____ Je ne supporte plus : _____

Mes idées de remplacement : _____

Sources · Orloff NC, Hormes JM, *Front Psychol* 2014, PMID 25295023 · Flaxman SM, Sherman PW, *Q Rev Biol* 2000, PMID 10858967 · Borgna-Pignatti C, Zanella S, Pica as a manifestation of iron deficiency, *Expert Rev Hematol* 2016, PMID 27701928 · Vambergue A, Consensus CNGOF-SFD diabète gestationnel, *Presse Med* 2013, PMID 23588192 · Santé.fr / Santé publique France, Précautions alimentaires pendant la grossesse, 2024 · Santé.fr / AFPA, Alimentation équilibrée durant la grossesse, 2025.

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.