



# PÊCHÉ MIGNON

## POUR 4 PERSONNES :

1 pêche blanche,  
8/10 feuilles de verveine,  
glaçons,  
eau fraîche.

Laver la pêche, puis la  
couper en quartiers.  
Rincer les feuilles de  
verveine.

Placer le tout dans  
une carafe. Ajouter les  
glaçons et remplir d'eau.  
Laisser infuser au moins  
30 min au frais et servir.

**BONNE  
DÉGUSTATION !**

**IDÉE  
REÇUE**



## ENCEINTE ?

*« On m'a dit que le placenta protège le bébé comme un filtre, du coup je peux boire de l'alcool, non ? »*

**FAUX**

Le placenta n'est pas une barrière. L'alcool consommé par la mère passe dans le sang du bébé par le placenta.

Rapidement, il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère. En plus, son foie est immature et élimine l'alcool plus lentement, il reste donc exposé plus longtemps aux effets toxiques de l'alcool.

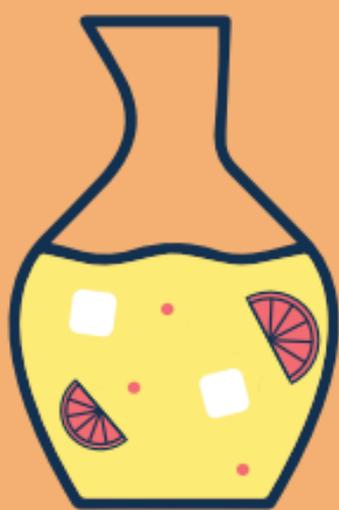
Même en consommant peu et de façon espacée, l'alcool s'accumule dans le liquide amniotique. Par mesure de précaution :

**ZÉRO ALCOOL  
PENDANT LA GROSSESSE**

**Des questions ?**

**Parlez-en aux professionnels qui suivent votre grossesse. Scannez le QR CODE**





# **MIM'S GLACÉ À L'ORANGE**

## **POUR 1 LITRE :**

1 tasse de jus  
d'orange pressé,  
½ tasse de  
glace à la vanille,  
1L de jus de pomme pétillant  
(sans alcool),  
rondelles d'orange,  
sucre blanc (décoration).

Frotter le bord des verres  
avec la rondelle d'orange,  
puis les tremper dans le  
sucre afin de former un  
rebord sucré. Puis,  
mixer le jus d'orange et la  
glace vanillée. Verser environ  
¼ de tasse du mélange par  
verre, puis remplir de jus de  
pomme pétillant.

**BONNE  
DÉGUSTATION !**

**IDÉE  
REÇUE**

!

?

# ENCEINTE ?

*« Boire un petit verre d'alcool pour une occasion quand on est enceinte c'est sans danger, non ? »*

**FAUX**

Même si le risque est faible, il n'est pas nul. Comme dans toute chose, le rapport bénéfice/risque doit être pesé.

La consommation d'alcool peut entraîner des risques pour la grossesse et l'enfant (fausse couche, accouchement prématuré, mauvais développement des organes du fœtus, retard de croissance, troubles neurodéveloppementaux, etc.).

Par principe de précaution :

**ZÉRO ALCOOL  
PENDANT LA GROSSESSE**

**Des questions ?**

**Parlez-en aux professionnels qui suivent votre grossesse.** Scannez le QR CODE



CRAG est un projet porté par la COREADD  
Nouvelle-Aquitaine en partenariat avec le RPNA

## RECETTE SANS ALCOOL



# SOIRÉE TOSCANE

### POUR 2 LITRES :

700ml de jus de poire (100% pur jus),  
1 citron pressé,  
½ tasse de basilic frais,  
½ tasse de raisins verts,  
1 pêche, 1 poire, ½ melon,  
1L d'eau pétillante citronnée.

Découper tous les fruits en fines tranches.

Mélanger tous les ingrédients dans un grand récipient et mettre au frais 1h. Ajouter quelques glaçons et rondelles de citron pour servir.

**BONNE  
DÉGUSTATION !**

Boisson non recommandée en cas de diabète gestationnel

**IDÉE  
REÇUE**

!

?

# ENCEINTE ?

*« Il paraît qu'en fin de grossesse, je peux me permettre de boire de l'alcool car mon bébé est formé, c'est vrai ? »*

**FAUX**

En fin de grossesse, les organes du bébé sont en effet bien développés, mais son cerveau reste sensible à la toxicité de l'alcool quel que soit le trimestre de la grossesse.

Consommer de l'alcool en fin de grossesse, peut exposer le futur enfant à des troubles du neurodéveloppement (hyperactivité, troubles de l'apprentissage, etc...).

**ZÉRO ALCOOL  
PENDANT LA GROSSESSE**

**Des questions ?**

**Parlez-en aux professionnels qui suivent votre grossesse. Scannez le QR CODE**

