RECETTE SANS ALCOOL

PÉCHÉ MIGNON

POUR 4 PERSONNES

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

Laver la pêche, la peler, 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.

LÉGER & RAFRAÎCHISSANT !

Recette à adapter en cas de diabète. Demandez conseil à unprofessionnel de santé

Recette proposée par la COREADD Nouvelle-Aquitaine en partenariat avec le RPNA.

VRAI OU FAUX ?

« Le placenta protège le bébé de l'alcool. »

FAUX !

L'alcool est toxique et peut avoir des conséquences durables pour le bébé. Il traverse le placenta. Rapidement, maman et bébé ont la même quantité d'alcool dans le sang sauf que son petit foie l'élimine beaucoup plus lentement.

PAR PRÉCAUTION

ZÉRO ALCOOL DÈS LE PROJET DE GROSSESSE

Et si arrêter de consommer de l'alcool est trop difficile ?

Parlez-en au professionnel de santé qui vous accompagne. Si besoin il pourra vous orienter vers une consultation spécialisée dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool.

PLUS D'INFOS SUR

ALCOOL INFO SERVICE.FR

0 980 980 930

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé

RECETTE SANS ALCOOL

MOCK BERRY

POUR 4 PERSONNES

- 32 cl de jus de cranberry
- 16 cl de tonic
- 12 cl de jus de citron vert
- glaçons

Mélanger le jus de cranberry, le jus de citron et le tonic ensemble. Ajouter des glaçons dans les verres. Verser la préparation dans les verres et servir aussitôt.

ACIDULÉ & PÉTILLANT !

Recette à adapter en cas de diabète. Demandez conseil à unprofessionnel de santé

Recette proposée par la COREADD Nouvelle-Aquitaine en partenariat avec le RPNA.

VRAI OU FAUX ?

« Boire un petit verre d'alcool enceinte, même exceptionnellement, on évite. »

VRAI !

Même si le risque est faible, l'alcool reste toxique et peut entraîner des risques pour la grossesse et le bon développement du bébé.

PAR PRÉCAUTION

ZÉRO ALCOOL DÈS LE PROJET DE GROSSESSE

Et si arrêter de consommer de l'alcool est trop difficile ?

Parlez-en au professionnel de santé qui vous accompagne. Si besoin il pourra vous orienter vers une consultation spécialisée dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool.

PLUS D'INFOS SUR

ALCOOL INFO SERVICE.FR

0 980 980 930

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé

RECETTE SANS ALCOOL

GINGER LEMONADE

POUR 4 PERSONNES

- 20 cl de jus de citron vert
- 80 cl de ginger beer
- eau pétillante
- 1 citron vert bio
- glaçons

Laver le citron. Verser dans les verres le jus de citron, la ginger beer (sans alcool - rayon soda) bien fraîche, diluer avec l'eau pétillante. Remuer. Ajouter des glaçons. Décorer avec les rondelles de citron.

ÉPICÉ & DÉSALTÉRANT !

Recette à adapter en cas de diabète. Demandez conseil à unprofessionnel de santé

Recette proposée par la COREADD Nouvelle-Aquitaine en partenariat avec le RPNA.

VRAI OU FAUX ?

« En fin de grossesse, je peux boire de l'alcool car c'est moins dangereux. »

FAUX !

L'alcool est dangereux pour le bébé tout au long de la grossesse. Son cerveau continue de se développer jusqu'à la naissance. L'alcool augmente le risque de troubles du neurodéveloppement (apprentissages, attention, comportement…).

PAR PRÉCAUTION

ZÉRO ALCOOL DÈS LE PROJET DE GROSSESSE

Et si arrêter de consommer de l'alcool est trop difficile ?

Parlez-en au professionnel de santé qui vous accompagne. Si besoin il pourra vous orienter vers une consultation spécialisée dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool.

PLUS D'INFOS SUR

ALCOOL INFO SERVICE.FR

0 980 980 930

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé

RECETTE SANS ALCOOL

PASTÈQUE WIZZ

POUR 4 PERSONNES

- 40 cl d'eau pétillante
- 400 g de pastèque
- 3 citrons verts bio
- menthe fraîche
- glaçons

Mixer la pastèque sans les pépins avec le jus d'un citron lavé. Réserver au frais. Dans les verres, ajouter des glaçons, des rondelles de citron et le jus de pastèque. Ajouter de l'eau pétillante et décorer de menthe fraîche lavée.

FRUITÉ & DÉSALTÉRANT !

Recette à adapter en cas de diabète. Demandez conseil à unprofessionnel de santé

Recette proposée par la COREADD Nouvelle-Aquitaine en partenariat avec le RPNA.

VRAI OU FAUX ?

« Les boissons sans alcool c'est toujours la même chose, il existe peu de choix. »

FAUX !

Il existe aujourd'hui une grande variété de boissons sans alcool et des recettes faciles à réaliser. Si une personne ne souhaite pas boire d'alcool, respectez son choix. N'insistez pas et évitez les questions indiscrètes. Pour une convivialité partagée, pensez donc à proposer des boissons sans alcool.

PAR PRÉCAUTION

ZÉRO ALCOOL DÈS LE PROJET DE GROSSESSE

Et si arrêter de consommer de l'alcool est trop difficile pour elle ?

Évitez les critiques, restez à l'écoute et conseillez-lui d'en parler à un professionnel de santé. Il existe des consultations spécialisées dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool.

PLUS D'INFOS SUR

ALCOOL INFO SERVICE.FR

0 980 980 930

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé

RECETTE SANS ALCOOL

Ô ZEST

POUR 4 PERSONNES

- 3 oranges bio
- 1/4 pamplemousse bio
- 1 citron vert bio
- 2 branches de romarin
- 2 cs de sirop de pêche
- 1 L d'eau fraiche
- glaçons

Laver les fruits, puis les couper en rondelles. Les plonger dans une carafe d'eau. Ajouter le romarin et le sirop de pêche (optionnel). Écraser légèrement les fruits.

AROMATIQUE & ACIDULÉ !

Recette à adapter en cas de diabète. Demandez conseil à unprofessionnel de santé

Recette proposée par la COREADD Nouvelle-Aquitaine en partenariat avec le RPNA.

VRAI OU FAUX ?

« Je peux boire un verre d'alcool si j'attends 2h avant d'allaiter. »

FAUX !

L'alcool passe dans le lait maternel et est éliminé lentement par l'organisme de la mère. Il atteint celui du bébé, notamment son cerveau, et peut présenter des risques pour sa santé. Par prudence, il est recommandé d'éviter l'alcool pendant l'allaitement.

PAR PRÉCAUTION

ZÉRO ALCOOL DÈS LE PROJET DE GROSSESSE

Et si arrêter de consommer de l'alcool est trop difficile ?

Parlez-en au professionnel de santé qui vous accompagne. Si besoin il pourra vous orienter vers une consultation spécialisée dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool.

PLUS D'INFOS SUR

ALCOOL INFO SERVICE.FR

0 980 980 930

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé