

RECETTE SANS ALCOOL



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 !**

Boisson non recommandée en cas
de diabète gestationnel

**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**

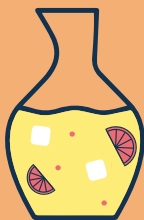
Des questions ?

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



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

RECETTE SANS ALCOOL



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 !**

Boisson non recommandée en cas
de diabète gestationnel

**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



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



PASTÈQUE WIZZ

POUR 4 VERRES :

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

Bien nettoyer la menthe et les citrons. Après avoir retiré les pépins de la pastèque, mixer sa chair. Ajouter le jus d'1 citron et garder la préparation au frais. Mettre des glaçons dans le fond des verres, des tranches de citron, puis la pastèque mixée. Compléter avec l'eau pétillante et quelques brins de menthe fraîche.

**BONNE
DÉGUSTATION !**

Boisson adaptée en cas
de diabète gestationnel

ENTOURAGE

RÉINVENTONS LES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

*« Une amie a refusé que je
lui serve du vin, je n'avais
rien d'autre à lui proposer. »*

Pensons aux personnes qui
souhaitent **boire sans alcool** !
Complétons notre liste de
courses avec des idées de
boissons originales.

Et pourquoi ne pas remplacer
les apéros par d'autres formes
de convivialité : jeux, pique-
niques, concerts...

Des attentions qui plairont aux
futures mamans,
mais pas que !

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

**Nous avons tous un rôle à jouer dans
cette nouvelle habitude !**



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