

Le fromage pendant la grossesse

Quel est le risque avec la consommation de fromage ?

Le risque pour une femme enceinte lorsqu'elle mange du fromage est de contracter **la listériose**, qui est une infection véhiculée par la bactérie « Listeria ».

La contamination se fait par l'ingestion d'aliments contaminés, majoritairement des produits laitiers non pasteurisés ou la viande crue.

Les fromages sont donc autorisés pendant la grossesse, uniquement s'ils sont **cuits au-delà de 70°C**. La montée en température (comme la pasteurisation du lait) permet d'éliminer la Listeria. Ce sont des fromages qui ont des dates de conservations plus longues.

Pour éviter tout risque inutile :

- Lisez entre les lignes de l'emballage du fromage pour **vous assurer qu'il soit pasteurisé** (ex : certains fromages de chèvre sont pasteurisés, d'autres non).
- Bien les **conserver au réfrigérateur**.
- En cas de doute sur la pasteurisation (d'un camembert ou d'un fromage de chèvre par exemple) vous pouvez **le faire cuire** (camembert rôti, toast de chèvre chaud).
- Toujours **retirer les croûtes** des fromages.

Les fromages que vous pouvez consommer

Fromages « durs », dont les bactéries ne se développent pas s'ils sont gardés au frais

- Fromages à pâte pressée cuite affinés de plus de 6 mois
- Fromages pasteurisés
- Fromages cuits avant consommation

Exemples :

Abondance
Beaufort
Cheddar
Comté
Etivaz
Edam
Gouda
Gruyère
Parmesan
Pecorino
Provolone
Mimolette
Fromage frais
Fromages frais aux herbes
Feta
Mascarpone
Mozzarella
Ricotta
Fromages à tartiner
Burrata si pasteurisée
Tomme

Les fromages à éviter

Fromages « mous », ou bien s'assurer qu'ils soient pasteurisés.

- Fromages au lait cru
- Fromages râpés industriels

Exemples :

Brie de Meaux
Bûche de chèvre
Bleu d'Auvergne
Camembert
Crottin de chavignol/chèvre
Chèvre frais
Coulommiers
Pont l'évêque
Maroilles
Mont Dore
Vacherin fribourgeois
Gorgonzola
Fourme d'Ambert
Roquefort
Stilton
Munster
Epoisse
Reblochon
Brillât savarin
Fromages vendus râpés

