



Cocktails sans alcool *pour* maman

**Ne prenez aucun risque :
Vivez une grossesse sans alcool**



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Offrez à votre bébé le meilleur départ possible

Pour votre santé et celle de votre bébé, il est préférable de ne pas boire d'alcool pendant votre grossesse. Vous trouverez dans le présent dépliant des recettes de cocktails sans alcool des plus délicieux. Essayez-en quelques-uns! Si vous n'avez pas tous les ingrédients à portée de la main, créez vos propres recettes. Vous pouvez aussi échanger vos recettes de boissons favorites avec votre famille et vos amis.

Boissons saines pour une grossesse en santé

Les femmes enceintes ont une raison de plus de penser à ce qu'elles mangent et boivent. Voici quelques conseils pour préparer des boissons saines pour vivre une grossesse en santé.

- N'utilisez pas d'alcool
- Limitez la quantité de jus à 4 oz par verre
- Privilégiez les purs jus à 100 % plutôt que les nectars, les cocktails et les boissons aux fruits
- Utilisez du yogourt glacé au lieu de la crème glacée
- Achetez du lait écrémé, 1 % ou 2 % plutôt que de la crème
- Servez-vous d'eau pétillante (soda) au lieu de boissons gazeuses
- Ajoutez des morceaux de fruits ou de légumes comme garnitures
- Réservez les boissons à teneur élevée en gras et en sucre pour les occasions spéciales

**Ne prenez pas de risque –
Ne prenez pas d'alcool**

La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des anomalies congénitales et des lésions cérébrales permanentes à votre bébé.

Y a-t-il une période de la grossesse où la consommation d'alcool est sécuritaire?

La consommation d'alcool pendant la grossesse n'est jamais sécuritaire. Le cerveau de votre bébé se développe tout au long de votre grossesse. Il est préférable d'arrêter de boire *avant* de devenir enceinte.

Y a-t-il une quantité d'alcool sécuritaire?

Il est préférable de ne consommer aucun alcool pendant que vous êtes enceinte. On ne connaît pas la quantité limite d'alcool pouvant être consommée sans danger pendant la grossesse.

Certains types d'alcool sont-ils moins nocifs?

Tous les types d'alcool peuvent nuire à votre bébé (la bière, le vin, les coolers ou les spiritueux). Une consommation excessive régulière ou occasionnelle d'alcool est très nocive pour le fœtus.



**Aucune
période
sécuritaire**

**Aucune
quantité
sécuritaire**

**Aucun
type
sécuritaire**



Recettes de cocktails sans

Bleuets givrés

1. Remplir un grand verre de glaçons.
2. Ajouter 1 oz de jus de bleuets et 3 oz de jus de canneberge blanche.
3. Garnir d'un zeste de citron.



Le grand Talus

1. Remplir un grand verre de glaçons et ajouter 2 oz de jus d'orange.
2. Ajouter 2 oz d'eau pétillante au citron-limette.
3. Garnir d'une tranche de fraise.



Mini-Marie

1. Garnir le bord d'un grand verre de limette fraîche et de sel de mer.
2. Remplir le verre de glaçons et ajouter 1/4 oz de jus de citron, 1/4 de sauce épicée et 4 oz de jus de tomate.
3. Bien mélanger. Garnir d'un quartier de citron et d'un brin de romarin.



as alcool

Emporte-pièce

1. Dans un mélangeur, incorporer 1 tasse de glaçons, 1 boule de yogourt glacé à la vanille, 1 c. à table de sauce au caramel, 1/8 de c. à thé de cannelle en poudre et 2 oz de lait.
2. Bien mélanger et verser dans des petits verres.
3. Garnir chaque verre d'un biscuit à l'avoine.



Bébé Belle

1. Remplir un grand verre de glaçons et mélanger 2 oz de jus d'ananas, 2 oz de jus d'orange et 1 c. à thé de jus de Grenadine.
2. Ajouter 2 oz d'eau pétillante au citron-limette.
3. Garnir d'un bâtonnet d'ananas.



Mangue en fête

1. Peler 1 mangue bien mûre.
2. Ajouter 1/2 t. de yogourt nature, 1/2 t. de lait et 1/2 t. de glaçons.
3. Mélanger et déguster.



Limonade soleil

1. Remplir un grand verre de glaçons.
2. Ajouter 1 oz de jus de grenade* et 3 oz de limonade.
3. Parsemer de graines de grenade.

* On peut remplacer le jus de grenade par un autre jus de fruits.



V.I.P. à la limette

1. Préparer la limonade au citron-limette concentrée congelée en suivant les instructions sur la boîte.
2. Mélanger 4 oz de cette préparation avec des glaçons.
3. Garnir de bleuets et d'une feuille de menthe.



Petit César

1. Garnir le bord d'un grand verre de limette fraîche et de sel de céleri.
2. Remplir un verre de glaçons et ajouter 2 c. à thé de sauce barbecue épicée, 1/4 oz de jus de limette et 4 oz de Clamato.
3. Bien mélanger. Garnir avec d'un morceau de saucisse pepperette.



Délice aux petits fruits

1. Remplir un grand verre de glaçons.
2. Mélanger 1 oz de framboises écrasées, le jus de 1/8 de limette fraîche et 4 oz d'eau pétillante.
3. Garnir d'une tranche de limette.



La belle vie

1. Dans un verre rempli de glaçons, mélanger 4 oz de limonade à la limette et le jus d'une demi-limette fraîche.
2. Ajouter des framboises écrasées.
3. Garnir d'une tranche d'orange.



Amour au chocolat

1. Dans une tasse, ajouter 2 oz de lait chaud, 1 c. à table de sauce au chocolat et 4 oz de café décaféiné chaud.
2. Bien mélanger. Garnir d'une tranche d'orange.





**Vous aimeriez avoir d'autres conseils
ou de l'information?**

ADRESSEZ-VOUS À :

- Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- Votre professionnel de la santé
- Votre service de santé publique local
- Votre centre d'amitié autochtone local
- Télésanté Ontario, 1-866-797-0000

Pour plus de détails :

www.grossesse-sans-alcool.ca

Pour d'autres recettes sans alcool

www.lcbo.com/french/socialresponsibility/mocktails.shtml

Vous pouvez faire toute la différence!

Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité,
les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants
de l'Ontario

www.meilleurdepart.org

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé