

NOURRIR LA VIE *

Est-ce que toutes les crèmes glacées sont sécuritaires durant la grossesse ?



La majorité des crèmes glacées peuvent être consommées sans risque par les femmes enceintes. Cependant, quelques exceptions s'appliquent, particulièrement au niveau des crèmes glacées artisanales.

En effet, les crèmes glacées artisanales peuvent contenir des œufs crus non pasteurisés. Elles présentent donc un danger pour la femme enceinte. Il importe de vérifier la présence d'œufs en se

référant à la liste des ingrédients ou en s'informant auprès du commerçant. Si des œufs ont bel et bien été utilisés pour la fabrication de la crème glacée, il faut absolument s'assurer qu'ils soient pasteurisés. En cas de doute, il vaut mieux éviter de consommer la crème glacée artisanale en question.

Pour ce qui est des crèmes glacées commerciales, dans les cas où elles contiennent des œufs, ces derniers sont obligatoirement pasteurisés. Ils ne représentent donc aucun risque pour la femme enceinte. Le processus de pasteurisation implique de soumettre un aliment à une température élevée pendant une courte période de temps. Cette combinaison de température et de temps permet de tuer tous les microorganismes qui peuvent être nocifs pour la santé, sans toutefois cuire l'aliment.

Pour la préparation de crème glacée à la maison, si la recette choisie requiert l'utilisation d'œufs crus, il suffit tout simplement d'utiliser des œufs crus pasteurisés (retrouvés à l'épicerie sous forme de berlingots). Il n'y aura alors aucun danger.

À noter que toutes ces recommandations s'appliquent aussi aux sorbets.

RÉFÉRENCES

Agence canadienne d'inspection des aliments. (2017).

* Rappelons que [Nourrir la vie](#) est un programme du Dispensaire qui permet aux intervenant(e)s en périnatalité oeuvrant au sein d'un organisme communautaire au Québec d'avoir accès à des articles, comme celui-ci, à de la formation et à des sources d'informations importantes en nutrition périnatale leur permettant de mieux intervenir auprès de leurs clientèles. Son accès est gratuit! Passez le mot!