

# Jouez avec nous



**1** Je mange pour deux pendant ma grossesse.  VRAI  FAUX

**2** Je dois boire minimum 1,5 L d'eau par jour.  VRAI  FAUX

**3** Je peux boire autant de café et de thé que je veux pendant ma grossesse.  VRAI  FAUX

**4** L'alcool et la nicotine passent dans le lait maternel.  VRAI  FAUX

**5** La bière et le cidre contiennent de l'alcool.  VRAI  FAUX

**6** Enceinte, je bois une coupe de champagne, mon bébé en absorbe la même quantité.  VRAI  FAUX

**7** Je dois préserver un bon rythme de sommeil pendant la grossesse.  VRAI  FAUX

**8** Une activité physique modérée est conseillée.  VRAI  FAUX

**9** Je peux prendre des médicaments sans l'avis de mon médecin.  VRAI  FAUX

**10** Je peux fumer sans danger pendant ma grossesse.  VRAI  FAUX

**11** Un contrôle dentaire est nécessaire pendant ma grossesse.  VRAI  FAUX



**Il y a autant d'alcool pur dans chacun de ses verres...**



**... environ 10 grammes d'alcool pur.**

## UN JOUR MAMAN...



**Vous vous posez des questions ?**

**N'hésitez pas à en parler à votre médecin, votre sage-femme ou quelqu'un du personnel soignant.**