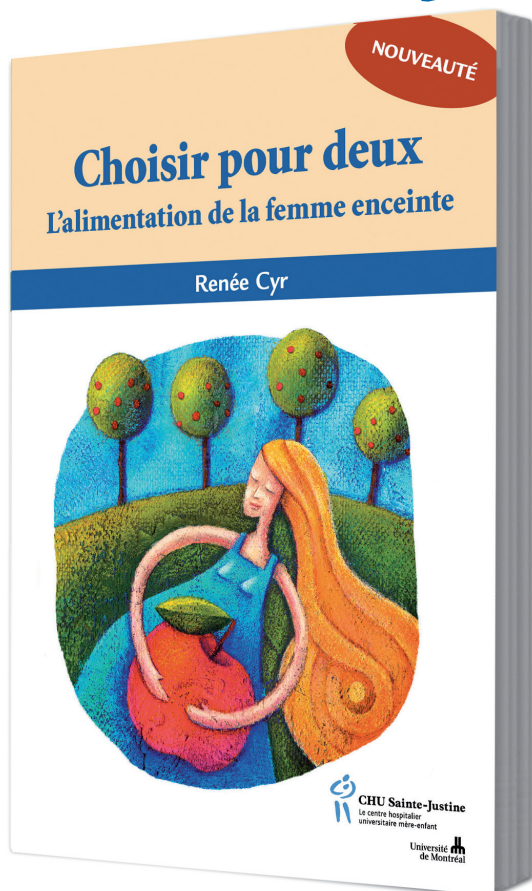


Éditions du CHU Sainte-Justine  
**Communiqué**  
Pour diffusion immédiate



**Montréal, le 2 mai 2011.** Pour tout ce qui concerne l'alimentation, il faut pouvoir distinguer les informations précises des mythes et des idées préconçues, qui plus est à l'annonce d'une grossesse. De nombreuses préoccupations émergent alors. Doit-on vraiment « manger pour deux »? Comment peut-on traiter les nausées ou s'assurer d'une prise de poids adéquate? De quelle façon peut-on apprêter des menus simples, sains et variés? Que faut-il savoir de l'influence de l'acide folique, des probiotiques, du fer, des produits naturels et des suppléments vitaminiques sur la mère et le fœtus?

Présenté sous la forme d'interviews avec une galerie de personnages spécialistes, ce petit guide dynamique et concret fait le point sur les habitudes et les croyances alimentaires de même que les précautions et les restrictions concernant l'alimentation de la femme enceinte. Il explique également l'importance pour celle-ci d'adapter son régime alimentaire tout au long de la grossesse.



**Renée Cyr** est nutritionniste et travaille à la Direction de la santé publique et de l'évaluation de l'Estrie. Elle collabore notamment au volet nutrition des programmes préventifs sur les saines habitudes de vie. Elle est également l'auteure de *Prévenir l'obésité chez les enfants* et *L'alimentation des enfants*.

### Données techniques

**Format:** 12,5 cm x 17,5 cm

**Pages:** 144 pages

**Prix:** 14,95 \$ • 9,95 €

**ISBN:** 978-2-89619-432-2 (imprimé)  
978-2-89619-433-9 (pdf)

**Collection:**

Collection du CHU Sainte-Justine  
pour les parents

### Renseignements

Marise Labrecque • 514-345-7743 • marise.labrecque.hsj@ssss.gouv.qc.ca  
Marie-Ève Lefebvre • 514-345-2350 • marie-eve.lefebvre.hsj@ssss.gouv.qc.ca

[www.editions-chu-sainte-justine.org](http://www.editions-chu-sainte-justine.org)