

Nausées et vomissements de la grossesse

Introduction

Plus de la moitié des femmes enceintes ont des nausées et des vomissements au cours de leur grossesse. Puisque chaque femme et chaque grossesse sont différentes, la gravité des nausées et des vomissements de la grossesse (NVG) varie d'une femme à l'autre.

Quelle est la cause des NVG?

Personne ne connaît les causes exactes des nausées de la grossesse. La plupart des chercheurs estiment qu'il s'agit d'une combinaison de nombreux changements physiologiques qui se produisent dans le corps, tels que la hausse des taux d'hormones au début de la grossesse.

Combien de temps les nausées matinales de la grossesse durent-elles?

Les nausées et vomissements débutent habituellement autour de la 6^e semaine de grossesse. Bien que leur présence se fasse souvent sentir le matin, les « nausées matinales de la grossesse » peuvent en fait survenir à toute heure de la journée. Pour 80 % des femmes atteintes, ce désagrément cesse autour de la 12^e semaine de grossesse. Toutefois, il est possible que ces femmes ressentent, de façon intermittente, un malaise tout au long de la grossesse. Les autres femmes (les 20 % restants) connaîtront des nausées et des vomissements pendant une période prolongée. Il est même possible que certaines femmes connaissent ce désagrément jusqu'à la toute fin de leur grossesse.

Les NVG nuisent aux activités quotidiennes habituelles de la plupart des femmes qui en sont atteintes. Certaines d'entre elles devront même modifier leur horaire quotidien afin de pouvoir s'adapter à ce désagrément.

Les effets des nausées et des vomissements de la grossesse sur la santé

Dans la plupart des cas, les nausées et vomissements qui se manifestent au début de la grossesse ne sont dangereux ni pour la mère ni pour l'enfant à naître. Bien que les carences nutritives à court terme ne semblent pas avoir d'effets nocifs sur l'issue de la grossesse, les symptômes de NVG graves et persistants peuvent affecter votre santé.

Pour la plupart des femmes, les sensations de nausée et les épisodes de vomissements connaissent une baisse à un

certain moment de la journée; la faim peut ainsi se manifester à nouveau et la nourriture peut être digérée. Cependant, si vous êtes malade au point où il vous est souvent impossible de manger quoi que ce soit, il est possible que votre enfant n'obtienne pas tous les nutriments nécessaires à sa bonne croissance.

Et s'il m'est impossible de manger quoi que ce soit sans le vomir?

Au Canada, environ 1 % des femmes enceintes (près de 4 000 femmes par année) sont atteintes d'une forme de vomissements excessifs de la grossesse nommée « hyperemesis gravidarum ». Dans une telle situation, le manque d'aliments, de fluides et de nutriments peut nuire à la santé et au bien-être de l'enfant. Sans traitement, les cas graves de NVG peuvent mener à la déshydratation.

La déshydratation survient lorsque le corps ne reçoit pas la quantité de fluides nécessaire à son bon fonctionnement. Elle peut être causée par la perte d'une trop grande quantité de fluides ou, simplement, par le fait de ne pas boire une quantité suffisante de liquides. Les cas graves de déshydratation peuvent nécessiter une admission à l'hôpital aux fins de l'administration de fluides et de suppléments vitaminiques par intraveineuse. Consultez un médecin si vous présentez des symptômes de déshydratation, par exemple, si vous urinez peu souvent ou si votre urine est jaune foncé. Les NVG peuvent être difficiles à maîtriser; plus vous en constaterez la présence et commencerez un traitement rapidement, plus vous serez en mesure d'en éviter les symptômes graves.

Conseils pratiques pour la maîtrise des nausées et des vomissements :

RÉGIME ALIMENTAIRE - Aliments

- Au réveil, mangez quelques craquelins et attendez 15 minutes avant de quitter le lit.
- Levez-vous lentement et ne vous couchez pas tout de suite après avoir mangé.
- Mangez fréquemment de petits repas ou des collations, de façon à ce que votre estomac ne se trouve jamais vide (par exemple, toutes les deux heures). Ne sautez pas de repas si vous le pouvez.
- N'hésitez pas à manger ce qui vous plaît et au moment où vous le souhaitez. Toutefois, il est préférable d'éviter de cuisiner ou de manger des mets épicés, gras ou frits.
- Si les odeurs de cuisson vous dérangent, ouvrez les fenêtres et activez la hotte de la cuisinière. Dans la mesure du possible, demandez à quelqu'un de cuisiner pour vous.
- Essayez de manger des aliments froids plutôt que chauds (il est possible que la senteur des aliments froids soit moins forte que celle des aliments chauds).
- L'odeur du citron ou du gingembre peut parfois soulager la sensation d'avoir l'estomac à l'envers.
- Manger des croustilles salées peut calmer suffisamment l'estomac pour permettre la consommation d'un repas.



RÉGIME ALIMENTAIRE - BOISSONS

- Buvez souvent de petites quantités de liquides pendant la journée.
- Évitez de boire au cours des repas et immédiatement avant ou après un repas.

Idées pour aider à soulager la nausée

Salé :	Croustilles, bretzels
Acidulé / sucré :	Cornichons, limonade
Terreux :	Riz brun, soupe aux champignons, beurre d'arachides
Croquant :	Céleri, pomme, noix
Fade :	Purée de pommes de terre, gélatine, bouillon
Mou :	Pain, nouilles
Sucré :	Gâteau, céréales sucrées
Fruité :	Sucettes glacées, melon d'eau
Liquide :	Jus, eau gazéifiée, soda gingembre
Sec :	Craquelins

MODE DE VIE - Repos

- Prenez beaucoup de repos, puisque la nausée tend à s'aggraver avec la fatigue. Essayez de faire des siestes au cours de la journée. Habituellement, une femme enceinte nécessite plus de sommeil au cours des trois premiers mois de la grossesse.
- Il est possible que vous ayez à prendre quelques jours de congé ou à faire en sorte de ne pas avoir à faire de tâches ménagères ni à vous occuper des enfants.
- Cherchez à obtenir le soutien de vos amis et des membres de votre famille.

MODE DE VIE - Autres

- Assurez-vous de prendre l'air et évitez les endroits chauds (le fait d'avoir chaud peut aggraver la nausée).
- Les bracelets d'acupression et l'acupuncture peuvent être bénéfiques pour certaines femmes. Si vous envisagez l'acupuncture, consultez d'abord votre professionnel de la santé et cherchez à retenir les services d'un acupuncteur d'expérience.
- Essayez le gingembre, substance qui, selon certains, calme l'estomac. Les posologies allant jusqu'à 250 mg, quatre fois par jour, semblent être sans danger.
- Essayez de prendre vos vitamines prénatales (celles-ci doivent comporter une quantité moindre de fer, si ce dernier aggrave vos nausées) avec des aliments ou tout juste avant le coucher. Si les multivitamines aggravent vos nausées, prenez de l'acide folique seul tous les jours.

Nota : Les consommateurs utilisent souvent des produits soi-disant « naturels » en pensant que ceux-ci sont sans danger. Toutefois, l'innocuité et l'efficacité de ces traitements n'ont toujours pas été prouvées; de plus, il est important de noter que très peu de ces produits ont fait l'objet d'études appropriées en ce qui concerne leur utilisation au cours de la grossesse. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des produits à base de plantes médicinales.

Médicaments

Bien qu'il soit généralement sage d'éviter de prendre des médicaments en vente libre au cours de la grossesse, il existe un médicament sur ordonnance sûr et efficace qui peut aider les femmes aux prises avec des nausées et des vomissements affectant leur bien-être et leurs activités quotidiennes.

Le succinate de doxylamine / chlorhydrate de pyridoxine (Diclectin®), combinaison de vitamine B6 et d'un antihistaminique appelé doxylamine, est le seul médicament approuvé au Canada pour le traitement des nausées et des vomissements de la grossesse. Son innocuité et son efficacité pour le traitement des NVG sont reconnues par Santé Canada. Son innocuité tout au long de la grossesse est établie depuis longtemps; de plus, des études ont indiqué qu'il n'entraînait aucun effet nocif pour l'enfant à naître.

Si le Diclectin® ne parvient pas à soulager vos symptômes, votre fournisseur de soins de santé peut vous prescrire d'autres médicaments.

À qui pouvez-vous vous adresser au sujet des NVG?

Si vous avez des NVG et si vous souhaitez obtenir du soutien et des services de counseling, vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé.

Pour en savoir plus au sujet des façons de faire face aux « nausées matinales de la grossesse », vous pouvez également communiquer avec le service d'assistance téléphonique Motherisk NVP au numéro sans frais suivant : 1 800 436-8477.

Mot de la fin

Il existe de nombreuses façons de limiter ou d'éliminer les nausées. Les femmes ne doivent pas se sentir coupables d'avoir recours à des traitements pour ces symptômes. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à maîtriser les nausées et les vomissements, de façon à ce que vous puissiez vivre une grossesse heureuse et en santé.

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada a pour mission de promouvoir la santé optimale des femmes par le leadership, la collaboration, l'éducation, la recherche et la défense des droits dans la pratique de l'obstétrique et de la gynécologie. Ce dépliant a été révisé et sanctionné par le Comité d'éducation publique. Il ne vise aucunement à remplacer, à dicter ni à définir de façon complète l'évaluation et le traitement par un médecin qualifié. Il a uniquement pour but d'aider les patientes qui recherchent des renseignements généraux sur un sujet donné. Ce document a été imprimé par la SOGC (juin 2004). Toute reproduction, en tout ou en partie, est strictement interdite.