

# Cas pratique



**ACCOMPAGNEMENT  
DE LA  
GROSSESSE**



Hippocrates



# GÉNÉRALITÉS

Il y a trois types de plantes médicinales sur lesquelles notre regard peut se porter pendant la grossesse.

1. Celles dont on sait qu'elles peuvent être dangereuses. Je cite, entre autres, l'**absinthe**, la **tanaïsie**, l'**épine vinette**, la **rue**, l'**hydraste**, l'**achillée**, la **sauge officinale**, les huiles essentielles de **genévrier**, de **menthe pouliot**, de **thuya**, etc.
2. Celles dont on n'a pas prouvé qu'elles sont inoffensives, bien que d'utilisation courante chez l'humain : presque toutes les autres... !
3. Celles dont on a prouvé qu'elles sont inoffensives et bénéfiques chez la femme enceinte.

Vous aurez deviné que ce nombre est très restreint, car c'est par leur composition chimique et leur usage traditionnel, couplé à une absence totale d'effets indésirables rapportés, que ces plantes sont régulièrement conseillées.

On retrouve principalement **le gingembre** contre les nausées, les feuilles de **framboisier** pour l'accouchement, **les bourgeons du tilleul** pour l'anxiété et les troubles du sommeil.

Nous verrons cela.



L'accompagnement d'une grossesse peut se présenter de deux façons :

- 1."Je suis enceinte. Tout va bien, je n'ai aucun symptôme. Qu'est-ce que vous pouvez me conseiller pour accompagner ma grossesse ?"
- 2."Je suis enceinte, et je souffre de (exemple : - constipation – troubles du sommeil – jambes lourdes – rétention d'eau – anxiété). Que pouvez-vous me conseiller ?"

Dans le cas N°1,

ce sera la micronutrition qui va nous aider.

Dans le cas N°2,

un nombre restreint de plantes médicinales pourront être conseillées ;

Votre rôle sera également de mettre en garde ces jeunes mamans contre l'automédication. En effet, des erreurs peuvent être commises et certaines, comme nous venons de le voir, peuvent causer un préjudice au bébé.

Alors une règle simple : pas d'automédication pendant la grossesse.



# QUESTIONS À POSER

"Est-ce que vous prenez déjà des plantes médicinales ?"

Ceci vous permettra de savoir si cette femme prend des plantes qui pourraient être déconseillées.

## Conseils

Dans le cas N°1,

c'est-à-dire celui où la femme enceinte n'a aucun symptôme, il sera intéressant de préciser qu'il y a un avantage à prendre des compléments nutritionnels pour accompagner la grossesse.

Il est en effet reconnu que le bébé peut souffrir de carence. Par exemple, en vitamines (D, B12, acide folique...) et en acides oméga. Des formulations spécifiques sont proposées par certains laboratoires.

Dans le cas N°2,

les plantes médicinales, en usage local ou par voie orale, peuvent nous aider.



# PRODUITS NATURELS

## Cas N°1 (pas de symptômes) :

Durant la grossesse, il est essentiel de rappeler l'importance d'une **alimentation de qualité**, qui couvre à la fois les besoins énergétiques et les besoins en **micronutriments** (vitamines, minéraux, oméga 3...) et **macronutriments** (acides gras essentiels) de maman et bébé.

On sait aujourd'hui, grâce aux données de l'épigénétique, que l'alimentation de la maman pendant la grossesse permettra d'avoir une **action préventive pour le futur adulte**.



- Privilégier la consommation de fruits et légumes, **5 fruits et légumes par jour, bio, ou de production locale**, quand c'est possible.
- Consommer des végétaux, au moins une salade verte à feuilles (mâche, épinard...) tous les jours ; de nombreux végétaux avec des couleurs différentes, des crucifères, de l'ail, de l'oignon... des algues type wakame...

- Apporter des protéines riches en fer, viande rouge modérément 1 à 2 fois par semaine, privilégier les volailles, bien cuire la viande (pas de steak saignant ou même à point) ; congeler sa viande avant de la consommer.
- Equilibrer protéines animale et protéines végétales apportées par lentilles, haricots blancs, pois chiches mais aussi amandes, noix...



- Limiter les apports en sel.



- Consommer des petits poissons gras (poissons du début de chaîne alimentaire, sardine, maquereau, hareng...avec une teneur moindre en méthylmercure) pour leur apport en oméga 3
- Préférer les conserves en bocaux verre,
- Bien s'hydrater tout au long de la journée
- Consommez de bonnes huiles source d'oméga 3(huile de colza...)
- Cuire à basse température, lavage et épluchage soigneux si produits non bio

## Rappeler les aliments à éviter :



- Fromages au lait cru (risque de listérose) ; privilégier les fromages au lait pasteurisé (comté, beaufort, emmental...) et les yaourts chèvre, brebis ...
- Eviter charcuteries
- Eviter fruits de mer, poisson cru ou fumé
- Limiter les aliments à base de soja (pas plus d'un par jour) à cause de leur teneur en phytoestrogènes
- Eviter les aliments riches en phytostérols (certaines margarines...) même en cas d'hypercholestérolémie, car ils diminuent l'absorption de certains acides gras pendant la grossesse
- L'alcool est déconseillé même à faible dose
- Enfin rappeler, qu'il est conseillé de prendre un complément apportant à dose optimale et sécuritaire les nutriments essentiels (vitamine B9, Fer, Iode, vitamine D, oméga 3) nécessaires à la femme enceinte et au bon développement du fœtus



Cet apport est la plupart du temps conseillé par le médecin, la sagefemme, le gynécologue, qui assure le suivi de la femme enceinte, et ne se fera qu'avec son accord (attention à ne pas faire de doublon avec les ordonnances).

Le complément peut être pris depuis le désir d'enfant jusqu'à la fin de la grossesse, et pendant toute la durée de l'allaitement.



## Cas N°2 : Voici les conseils que vous pouvez donner

### Si nausées :

Environ 80% des femmes souffrent de nausées ou de vomissements au cours de leur grossesse ; l'intensité des troubles est variable d'une femme à l'autre, ils sont généralement bénins, mais peuvent être cependant gênants pour la vie quotidienne.

### Voici ce que l'on pourrait proposer :

Gingembre (*Zingiber officinalis Roscoe*) rhizome 250 mg de rhizome séché, en infusion 4 fois par jour.

Cette dose correspond à 10 g de gingembre frais par jour.

L'OMS reconnaît « comme cliniquement justifié », l'usage du gingembre dans les nausées et vomissements de la grossesse.

On pourrait penser également à proposer l'HE de Citron (*Citrus limon*) , quelques gouttes sur un mouchoir ou dans un stick olfactif , et respirez profondément.

On peut également presser un citron dans une infusion, dans de l'eau froide.

Penser à proposer de l'homéopathie avec Tabacum 4CH ou Coccus 4CH selon les modalités, trois granules à répéter dans la journée, conseillée également dans le mal des transports, à renouveler avec maximum 6 comprimés par jour.



Si toutefois les vomissements sont intenses ou répétés, la consultation médicale est nécessaire.



## Si constipation :

La constipation est fréquente chez la femme enceinte car elle touche **80% d'entre elles**. Elle peut survenir à tout moment de la grossesse, mais s'observe surtout à partir du 2e trimestre, elle correspond parfois à l'aggravation d'une constipation préexistante.

Toute prise en charge de la constipation doit commencer par des **mesures hygiéno-diététiques**, avec une alimentation variée et équilibrée, riche en fibres alimentaires. Conseillez la **consommation quotidienne de fruits, légumes, pain complet, abricots secs...**

**Bien s'hydrater**, boire 1.5 l à 2 l par jour, notamment l'eau d'Hépar, riche en magnésium.

Pratiquer un **exercice physique régulier**.

Se présenter à la selle **à heure fixe** de manière à favoriser un mécanisme réflexe.



Si ces conseils alimentaires sont insuffisants, on pourrait conseiller en complément :

### **Psyllium (*Plantago psyllium*) graines.**

L'EMA (Agence Européenne Médicament) préconise une prise de **25 à 40 g de graines par jour**, réparties en 3 prises. Elles peuvent être ingérées dans 250 ml d'eau.

Laisser macérer les graines de **Psyllium** 10 heures dans l'eau froide. On peut utiliser le **Psyllium** en poudre afin d'éviter le trempage des graines.

Cette préparation doit être bue assez rapidement, avant la formation d'un gel.

- Boire suffisamment d'eau afin d'éviter tout risque d'obstruction intestinale.
- Commencer par une cuillère à café, et augmenter les doses progressivement.
- Respecter un délai de 2h entre prise de psyllium et prise de médicament, le psyllium pouvant nuire à leur absorption.
- Ne pas proposer si constipation installée depuis plusieurs jours, risque de fécalome.



## Si reflux gastro-œsophagien :

Les brûlures d'estomac apparaissent essentiellement en fin de grossesse, elles touchent environ **70% des femmes enceintes**.

*Chez la femme enceinte, cela est dû au fait que l'estomac est comprimé par l'utérus, ce qui réduit sa mobilité, la digestion est plus lente, les sucs stagnent et refluent.*

## Proposition de conseil :

Mauve (feuilles + fleurs) : 5 grammes pour un litre d'infusion.

Boire un demi litre par jour, étalé dans la journée.



## Si troubles du sommeil

Dans le [premier trimestre](#), du fait de l'imprégnation hormonale, la femme enceinte est plus fatiguée, avec parfois même une [envie irrépressible de dormir](#).

Le [dernier trimestre](#) est souvent marqué par les [troubles du sommeil](#), dus à différentes causes : anxiété due à l'accouchement, position pour dormir difficile à trouver, mouvements du bébé...

[Voici ce que l'on pourrait proposer :](#)

**Tilleul** (*Tilia tomentosa*) macérât mère bourgeons

Commencer par 5 gouttes 1 heure avant le coucher et augmenter progressivement jusqu'à 10 gouttes maximum.

- Si anxiété, ou troubles gastriques avec composante émotionnelle : spasmes, crampes d'estomac,

Penser au bourgeon de l'équilibre émotionnel

**Figuier** (*Ficus carica*) bourgeons macérat mère

Prendre 5 gouttes le soir ou matin et soir.

- Si jambes lourdes

Lors d'une grossesse, des problèmes de circulation peuvent apparaître, surtout au troisième trimestre.

Le traitement conventionnel peut se faire par compression médicale à l'aide de bas, de collants à long terme ou de bandage à court terme.



Voici ce que l'on pourrait conseiller :

**Vigne rouge** (*Vitis vinifera*) feuilles

Faire infuser pendant 15 minutes 5 g de feuilles dans 250 ml d'eau.

Ne pas dépasser deux semaines de prise.

Penser à proposer en priorité de l'homéopathie.

Proposition de conseil jambes lourdes :

**Hamamelis** composé granules : 3 granules 3 fois par jour, jusqu'à 6 fois par jour en cas de fortes chaleurs.

**En cas d'hémorroïdes :**

Prendre **Aesculus** composé, 3 granules 3 fois par jour et jusqu'à 6 fois par jour en cas de crise.

Espacez dès amélioration.



# Rappels

## Gingembre (*Zingiber officinalis Roscoe*)

- Participe au contrôle de la glycémie.
- Soulage les douleurs rhumatismales.
- Apaise les douleurs liés à la mobilité.
- Bon pour le mal des transports.

## Contre-indication :

- Éviter en cas de lithiases biliaires.
- Sensibilisation allergique possible.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible de l'huile essentielle à l'état pur.





## Citron (*Citrus limon*)

- Antivirale (synergique avec presque toutes les autres huiles essentielles antivirales).
- Antifongique.
- Antioxydante.
- Décongestionnant veineux, fluidifiant sanguin.
- Tonique digestive.
- Dépurative.
- Décongestionnant hépatique.

### Contre-indication :

- Légèrement hypertensive.
- Ne pas appliquer l'HE sur la peau avant exposition au soleil, risque de photosensibilisation (érythème, œdème cutané).
- Dermocausticité possible à l'état pur.

## Psyllium (*Plantago psyllium*)

- Favorise le confort digestif,
- Utiliser en cas de constipation,
- Soulage les plaies intestinales.

### Contre-indication :

Éviter en cas de syndrome occlusif, sténose du pylore, prudence en cas de mégacôlon.

## Ispaghul (*Plantago ovata*)

- Favorise le confort digestif,
- Utiliser en cas de constipation, soulage les plaies intestinales.

### Contre-indication :

Éviter en cas de syndrome occlusif, sténose du pylore, prudence en cas de mégacôlon.

## Camomille allemande (Matricaire) (*Matricaria recutita*)

- Anti-inflammatoire, antioxydante,
- Spasmolytique,
- Carminative, stomachique, cholérétique,
- Gastro-protectrice,
- Antidiarrhéique
- Favorise le confort digestif
- Apaise les crampes liées au système digestif



### Contre-indication :

- La herniarine (coumarine) pourrait être allergisante
- Eviter en cas d'hypersensibilité connue aux Asteraceae,
- Interactions potentielles de la plante avec la warfarine.

## Figuier (*Ficus carica*)

- Anti-acidité gastrique,
- anti reflux,
- anti-stress,



## Vigne rouge (*Vitis vinifera*)

- Soutient la circulation,
- Recommandé en cas d'insuffisances veineuses,
- Soulage les jambes lourdes.



## Contre-indication :

Prudence chez la femme enceinte.

## Hamamelis, *Hamamelis virginiana*

- Soutient la circulation,
- Apaise les jambes lourdes,
- Recommandé en cas d'insuffisances veineuses,
- Stimule la circulation

## Contre-indication :

Rares cas d'hépatotoxicité par les tanins



## Marron d'Inde, *Aesculus hippocastanum*

- Veino-constricteur
- Protecteur capillaire
- Anti-inflammatoire
- Anti-oedémateux

### Contre-indication :

- Eviter pendant la grossesse,
- Eviter en cas de diabète
- Eviter en cas de prise d'anticoagulants
- Eviter en cas d'insuffisance rénale