



HAL
open science

Les troubles mineurs de la femme enceinte : traitements homéopathiques et conseils associés

Manon Michalowski

► **To cite this version:**

Manon Michalowski. Les troubles mineurs de la femme enceinte : traitements homéopathiques et conseils associés. Sciences pharmaceutiques. 2019. hal-03297893

HAL Id: hal-03297893

<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-03297893v1>

Submitted on 22 Feb 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-thesesexercice-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

**UNIVERSITE DE LORRAINE
2019**

FACULTE DE PHARMACIE

THESE

Présentée et soutenue publiquement

Le 26 avril 2019, sur un sujet dédié à :

**LES TROUBLES MINEURS CHEZ LA FEMME ENCEINTE :
TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES ET CONSEILS ASSOCIES**

pour obtenir

le Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie

par Manon MICHALOWSKI

née le 21 juillet 1992 à Thionville (57)

Membres du Jury

Président : Mme Dominique LAURAIN-MATTAR, Professeur des Universités

Juges : Mme Claire CORNELISE, Pharmacien d'officine
Mme Hélène GARCIA, Pharmacien d'officine
Mme Virginie JUNG, Sage-femme

**UNIVERSITÉ DE LORRAINE
FACULTÉ DE PHARMACIE
Année universitaire 2018-2019**

DOYEN

Raphaël DUVAL

Vice-Doyen

Julien PERRIN

Directrice des études

Marie SOCHA

Conseil de la Pédagogie

Présidente, Brigitte LEININGER-MULLER

Vice-Présidente, Alexandrine LAMBERT

Collège d'Enseignement Pharmaceutique Hospitalier

Présidente, Béatrice DEMORE

Commission Prospective Facultaire

Président, Christophe GANTZER

Vice-Président, Jean-Louis MERLIN

Commission de la Recherche

Présidente, Caroline GAUCHER

Chargés de Mission

Communication

Marie-Paule SAUDER

Innovation pédagogique

Alexandrine LAMBERT

Référente ADE

Virginie PICHON

Référent dotation sur projet (DSP)

Dominique DECOLIN

Responsabilités

Filière Officine

Caroline PERRIN-SARRADO

Filière Industrie

Julien GRAVOULET

Isabelle LARTAUD,

Jean-Bernard REGNOUF de VAINS

Filière Hôpital

Béatrice DEMORE

Marie SOCHA

Pharma Plus ENSIC

Jean-Bernard REGNOUF de VAINS

Pharma Plus ENSAIA

Xavier BELLANGER

Pharma Plus ENSGSI

Igor CLAROT

Cellule de Formation Continue et Individuelle

Luc FERRARI

Commission d'agrément des maîtres de stage

François DUPUIS

ERASMUS

Mihayl VARBANOV

DOYENS HONORAIRES

PROFESSEURS EMERITES

Chantal FINANCE

Jeffrey ATKINSON

Francine PAULUS

Max HENRY

Claude VIGNERON

Pierre LEROY

Claude VIGNERON

PROFESSEURS HONORAIRES

MAITRES DE CONFERENCES HONORAIRES

Jean-Claude BLOCK

Monique ALBERT

Pierre DIXNEUF

Mariette BEAUD

Chantal FINANCE

François BONNEAUX

Marie-Madeleine GALTEAU

Gérald CATAU

Thérèse GIRARD

Jean-Claude CHEVIN

Michel JACQUE
Pierre LABRUDE
Vincent LOPPINET
Alain MARSURA
Alain NICOLAS
Janine SCHWARTZBROD
Louis SCHWARTZBROD

ASSISTANTS HONORAIRES

Marie-Catherine BERTHE
Annie PAVIS

Jocelyne COLLOMB
Bernard DANGIEN
Marie-Claude FUZELLIER
Françoise HINZELIN
Marie-Hélène LIVERTOUX
Bernard MIGNOT
Blandine MOREAU
Dominique NOTTER
Francine PAULUS
Christine PERDICAKIS
Marie-France POCHON
Anne ROVEL
Gabriel TROCKLE
Maria WELLMAN-ROUSSEAU
Colette ZINUTTI

ENSEIGNANTS

Section
CNU*

Discipline d'enseignement

PROFESSEURS DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS

Danièle BENSOUSSAN-LEJZEROWICZ	82	Thérapie cellulaire
Béatrice DEMORE	81	Pharmacie clinique
Jean-Louis MERLIN	82	Biologie cellulaire
Jean-Michel SIMON	81	Economie de la santé, Législation pharmaceutique
Nathalie THILLY	81	Santé publique et Epidémiologie

PROFESSEURS DES UNIVERSITES

Christine CAPDEVILLE-ATKINSON	86	Pharmacologie
Igor CLAROT	85	Chimie analytique
Joël DUCOURNEAU	85	Biophysique, Acoustique, Audioprothèse
Raphaël DUVAL	87	Microbiologie clinique
Béatrice FAIVRE	87	Hématologie, Biologie cellulaire
Luc FERRARI	86	Toxicologie
Pascale FRIANT-MICHEL	85	Mathématiques, Physique
Christophe GANTZER	87	Microbiologie
Frédéric JORAND	87	Eau, Santé, Environnement
Isabelle LARTAUD	86	Pharmacologie
Dominique LAURAIN-MATTAR	86	Pharmacognosie
Brigitte LEININGER-MULLER	87	Biochimie
Philippe MAINCENT	85	Pharmacie galénique
Patrick MENU	86	Physiologie
Jean-Bernard REGNOUF de VAINS	86	Chimie thérapeutique
Bertrand RIHN	87	Biochimie, Biologie moléculaire

MAITRES DE CONFÉRENCES DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS

Alexandre HARLE	82	Biologie cellulaire oncologique
Julien PERRIN	82	Hématologie biologique
Loïc REPEL	82	Biothérapie
Marie SOCHA	81	Pharmacie clinique, thérapeutique et biotechnique

MAITRES DE CONFÉRENCES

Sandrine CAPIZZI BANAS	87	Parasitologie
Xavier BELLANGER	87	Parasitologie, Mycologie médicale

Emmanuelle BENOIT	86	<i>Communication et Santé</i>
Isabelle BERTRAND	87	<i>Microbiologie</i>
Michel BOISBRUN	86	<i>Chimie thérapeutique</i>
Ariane BOUDIER	85	<i>Chimie Physique</i>
Cédric BOURA	86	<i>Physiologie</i>
Joël COULON	87	<i>Biochimie</i>
Sébastien DADE	85	<i>Bio-informatique</i>
Dominique DECOLIN	85	<i>Chimie analytique</i>
Roudayna DIAB	85	<i>Pharmacie galénique</i>
Natacha DREUMONT	87	<i>Biochimie générale, Biochimie clinique</i>
Florence DUMARCAY	86	<i>Chimie thérapeutique</i>
François DUPUIS	86	<i>Pharmacologie</i>
Reine EL OMAR	86	<i>Physiologie</i>
Adil FAIZ	85	<i>Biophysique, Acoustique</i>
Anthony GANDIN	87	<i>Mycologie, Botanique</i>
Caroline GAUCHER	86	<i>Chimie physique, Pharmacologie</i>
Stéphane GIBAUD	86	<i>Pharmacie clinique</i>
Thierry HUMBERT	86	<i>Chimie organique</i>
Olivier JOUBERT	86	<i>Toxicologie, Sécurité sanitaire</i>
Alexandrine LAMBERT	85	<i>Informatique, Biostatistiques</i>
Julie LEONHARD	86/01	<i>Droit en Santé</i>
Christophe MERLIN	87	<i>Microbiologie environnementale</i>
Maxime MOURER	86	<i>Chimie organique</i>
Coumba NDIAYE	86	<i>Epidémiologie et Santé publique</i>
Arnaud PALLOTTA	86	<i>Bioanalyse du médicament</i>
Marianne PARENT	85	<i>Pharmacie galénique</i>
Caroline PERRIN-SARRADO	86	<i>Pharmacologie</i>
Virginie PICHON	85	<i>Biophysique</i>
Sophie PINEL	85	<i>Informatique en Santé (e-santé)</i>
Anne SAPIN-MINET	85	<i>Pharmacie galénique</i>
Marie-Paule SAUDER	87	<i>Mycologie, Botanique</i>
Guillaume SAUTREY	85	<i>Chimie analytique</i>
Rosella SPINA	86	<i>Pharmacognosie</i>
Sabrina TOUCHET	86	<i>Pharmacochimie</i>
Mihayl VARBANOV	87	<i>Immuno-Virologie</i>
Marie-Noëlle VAULTIER	87	<i>Mycologie, Botanique</i>
Emilie VELOT	86	<i>Physiologie-Physiopathologie humaines</i>
Mohamed ZAIYOU	87	<i>Biochimie et Biologie moléculaire</i>

PROFESSEUR ASSOCIE

Julien GRAVOULET	86	<i>Pharmacie clinique</i>
------------------	----	---------------------------

PROFESSEUR AGREGE

Christophe COCHAUD	11	<i>Anglais</i>
--------------------	----	----------------

***Disciplines du Conseil National des Universités :**

80 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé

81 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences du médicament et des autres produits de santé

82 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences biologiques, fondamentales et cliniques

85 : Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé

86 : Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences du médicament et des autres produits de santé

87 : Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences biologiques, fondamentales et cliniques

11 : Professeur agrégé de lettres et sciences humaines en langues et littératures anglaises et anglo-saxonnes

SERMENT DES APOTHICAIRES



Je jure, en présence des maîtres de la Faculté, des conseillers de l'ordre des pharmaciens et de mes condisciples :

D'honorer ceux qui m'ont instruit dans les préceptes de mon art et de leur témoigner ma reconnaissance en restant fidèle à leur enseignement.

D'exercer, dans l'intérêt de la santé publique, ma profession avec conscience et de respecter non seulement la législation en vigueur, mais aussi les règles de l'honneur, de la probité et du désintéressement.

De ne jamais oublier ma responsabilité et mes devoirs envers le malade et sa dignité humaine ; en aucun cas, je ne consentirai à utiliser mes connaissances et mon état pour corrompre les mœurs et favoriser des actes criminels.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses.

Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.



« LA FACULTE N'ENTEND DONNER AUCUNE APPROBATION,
NI IMPROBATION AUX OPINIONS EMISES DANS LES
THESES, CES OPINIONS DOIVENT ETRE CONSIDEREES
COMME PROPRES A LEUR AUTEUR ».

A ma Présidente et Directrice de thèse,

Madame Dominique LAURAIN-MATTAR, Professeur des Universités en Pharmacognosie

Pour l'honneur que vous m'avez fait d'avoir brillamment accepté d'être Présidente ainsi que Directrice de cette thèse. Vous m'avez permis de consacrer mon travail à un sujet qui me tient à cœur.

Je vous prie de bien vouloir croire en mon plus profond respect et recevoir tous mes remerciements.

A mes juges,

Madame le Docteur Claire CORNELISE, Pharmacien

Je suis très honorée de l'investissement que vous avez consacré à corriger ce manuscrit. Vous avez su me guider tout au long de sa rédaction et je vous en remercie infiniment. Vos conseils m'ont été très précieux.

Veillez trouver, à travers cette thèse, le témoignage de ma profonde reconnaissance.

Madame le Docteur Hélène GARCIA, Pharmacien

C'est un honneur pour moi de vous compter parmi les membres du jury. Il me paraissait évident que vous en fassiez partie.

Je vous suis très reconnaissante pour votre investissement et votre disponibilité dont j'ai pu bénéficier durant les stages que j'ai effectués dans votre officine.

Je vous adresse, à travers ce travail, mes plus sincères remerciements.

Madame Virginie JUNG, Sage-femme

Je tiens à vous témoigner ma plus grande reconnaissance d'avoir accepté avec enthousiasme de juger mon travail.

Je vous remercie sincèrement.

A mes parents,

Je ne vous remercierai jamais assez de m'avoir permis de réaliser ces études, si j'en suis là aujourd'hui c'est grâce à vous. Vous avez toujours su m'encourager et m'avez permis de ne jamais rien lâcher.

Je vous aime tellement !

A ma sœur,

Merci pour tous ces moments passés ensemble. Tu t'épanouis de jour en jour et cela me rend fière. Je te dédie cette thèse petite sœur.

A mes grands-parents, Renée et Claude

Je vous remercie pour votre réconfort à chaque fois que j'en avais besoin, votre présence m'a beaucoup aidé durant ces années d'études.

A mes grands-parents, Raymonde et Bernard

Je tiens à vous remercier pour le soutien que vous m'avez apporté, vous avez toujours su me rassurer quand il le fallait.

A Romain,

Je ne te remercierai jamais assez pour ta patience et ton soutien chaque jour. Je remercie la vie de t'avoir mis sur mon chemin. Avec tout mon amour, le meilleur reste à venir.

A mes beaux-parents, Noël et Martine

Je vous remercie pour votre bienveillance.

A tous les membres de ma famille, mes oncles, tantes et cousins

Je vous témoigne à travers cette thèse mon plus grand amour.

A Marion, ma Petrouchka

Pour s'être encouragées mutuellement pendant ces deux années de durs labeurs. A nos soirées « mamies » que l'on aimait tant !

Merci d'être toujours là, ta présence m'est très chère !

A Clémence et Amandine, mes blondes à lunettes

Vous avez su me donner confiance en moi chaque jour. Je ne vous remercierai jamais assez d'avoir fait parties de toutes ces années d'études. « Ce soir, c'est crêpes party ! »

A Sandra, Pauline et Vanessa

Pour votre tolérance, vous avez toujours su avoir les bons mots pour m'apaiser. Vous êtes l'inspiration de cette thèse. Nous allons pouvoir enfin rattraper le temps perdu !

A Anne et Elsa,

Pour nos folles soirées et celles à venir. On a de sacrées anecdotes à raconter !

A Marine et sa petite tribu,

Pour ton aide dans ce travail et votre joie de vivre. Vous formez une merveilleuse famille.

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	9
PREMIERE PARTIE : LES BASES DE L'HOMÉOPATHIE.....	10
1. Généralités	11
1.1 Définition.....	11
1.2 Histoire de l'homéopathie.....	12
1.3 Spectre d'action de l'homéopathie.....	12
1.4 Droit de prescription	13
1.4.1 Sage-femme.....	13
1.4.2 Médecins.....	13
1.4.3 Pharmaciens	13
1.5 Remboursement	14
2. Principes de l'homéopathie.....	14
2.1 Principe de similitude.....	14
2.2 Principe de globalité	14
2.3 Principe d'infinitésimalité	14
3. De quoi se compose un médicament homéopathique ?	15
3.1 Les souches.....	15
3.1.1 Définitions.....	15
3.1.2 Origines des souches.....	15
i. Origine végétale.....	15
ii. Origine minérale.....	15
iii. Origine animale.....	16
4. Fabrication du médicament homéopathique	16
4.1 Fabrication de la teinture-mère	16
4.1.1 Définition de la teinture-mère.....	16
4.2 Déconcentrations successives	17
4.2.1 Dilution au centième	17
4.2.2 Dilution au dixième	17
4.3 Dynamisation	18
4.4 Trituration	18
4.5 Méthodes de fabrication.....	18
4.5.1 Méthode Korsakovienne.....	18
4.5.2 Méthode Hahnemanienne.....	19
4.6 Les dilutions.....	19
4.6.1 La basse dilution	19
4.6.2 La moyenne dilution.....	19
4.6.3 La haute dilution.....	19
4.6.4 Remarque	19
5. Les différentes formes galéniques.....	19
5.1 Les formes sèches	19
5.1.1 Granules.....	19
5.1.2 Globules	20
5.1.3 Poudres.....	21
5.1.4 Comprimés.....	21
5.2 Les formes buvables.....	21
5.2.1 Gouttes buvables.....	21

5.2.2	Ampoules injectables et buvables	21
5.2.3	Sirop	21
5.3	Les autres formes	22
5.3.1	Formes solides	22
i.	Ovules	22
ii.	Suppositoires	22
5.3.2	Formes semi-solides	22
i.	Crèmes	22
ii.	Pommades	22
5.4	Les spécialités	22
6.	Conseils d'utilisation	23
6.1	Administration	23
6.2	Utilisation chez un nourrisson ou un enfant	23
6.3	Moment de prise	23
6.4	Aliments à éviter	23
6.5	Posologie	24
6.5.1	Basse dilution	24
6.5.2	Moyenne dilution	24
6.5.3	Haute dilution	24
7.	Place de l'homéopathie	24
7.1	Etude EPI3	24
7.2	Autres études	25
8.	Risques des médicaments allopathiques durant la grossesse	25
8.1	Modifications pharmacologiques durant la grossesse	25
8.2	Natures des risques encourus	26
8.2.1	Période de pré-implantation	26
8.2.2	Période de l'organogenèse	27
8.2.3	Période foetale	27
8.2.4	Période de fin de grossesse	27
8.2.5	Remarques	27
8.2.6	Données	27
9.	Intérêts de l'homéopathie chez la femme enceinte	28
10.	Rôles et limites du pharmacien d'officine dans le conseil de l'homéopathie au comptoir	29
DEUXIEME PARTIE : MODIFICATIONS PHYSIOLOGIQUES CHEZ LA FEMME ENCEINTE		30
1.	La grossesse	31
2.	Modifications générales	31
2.1	Température	31
2.2	Poids	31
3.	Apport calorique	32
4.	Modifications hormonales	33
5.	Modifications cardio-vasculaires et hématologiques	33
5.1	Modifications cardio-vasculaires	33
5.1.1	Tension artérielle	33
5.1.2	Pression veineuse	34
5.2	Modifications hématologiques ou hémodynamiques	34
5.2.1	Volume sanguin	34
5.2.2	Composition du sang	34
5.3	Hémostase	35
6.	Modifications respiratoires	35

7. Modifications rénales et urinaires.....	35
8. Modifications gastro-intestinales.....	35
8.1 Les « envies » ou dégoûts de certains aliments.....	35
8.2 Nausées/vomissements.....	36
8.3 Au niveau de l'estomac et de la vésicule biliaire.....	36
8.4 Au niveau de l'intestin.....	36
9. Modifications vasculaires.....	37
9.1 Varices.....	37
9.2 Hémorroïdes.....	37
10. Modifications gynécologiques.....	37
10.1 Seins.....	37
10.2 Système génital.....	37
11. Autres modifications.....	38
11.1 Cheveux et peau.....	38
11.2 Articulations.....	38

TROISIEME PARTIE : TROUBLES MINEURS DE LA FEMME ENCEINTE ET TRAITEMENTS

HOMEOPATHIQUES..... 39

1. Introduction.....	40
2. Pré-conceptionnel.....	40
2.1 Aide au sevrage tabagique.....	40
2.1.1 Définitions.....	40
i. Risques en cas d'exposition au tabac pré-conceptionnelle.....	41
ii. Risques en cas d'exposition au tabac durant la grossesse.....	41
2.1.2 Epidémiologie.....	42
2.1.3 Souches utilisées et posologie.....	43
2.1.4 Conseils associés.....	44
2.1.5 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques pour l'aide au sevrage tabagique destinée aux professionnels de santé.....	44
3. Troubles gastro-intestinaux.....	45
3.1 Nausées, vomissements.....	45
3.1.1 Définitions.....	45
3.1.2 Epidémiologie.....	46
3.1.3 Physiopathologie.....	46
3.1.4 Diagnostic différentiel.....	47
3.1.5 Souches utilisées et posologie.....	47
3.1.6 Conseils associés.....	49
3.1.7 Prescription de médicaments homéopathiques en cas de nausées délivrés au cours de mon stage en officine de 6 ^{ème} année.....	50
3.1.8 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de nausées et vomissements destinée aux professionnels de santé.....	51
3.2 Reflux gastro-œsophagien.....	51
3.2.1 Définitions.....	51
3.2.2 Symptomatologie.....	51
3.2.3 Epidémiologie.....	51
3.2.4 Physiopathologie.....	51
3.2.5 Diagnostic différentiel.....	52
3.2.6 Qu'en est-il de l'allopathie ?.....	52
3.2.7 Souches utilisées et posologie.....	53
3.2.8 Conseils associés.....	54

3.2.9	Prescription de médicaments homéopathiques en cas de reflux gastro-œsophagien délivrés au cours de mon stage en officine de 6 ^{ème} année.....	54
3.2.10	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de reflux gastro-œsophagien destinée aux professionnels de santé.....	54
3.3	Constipation	55
3.3.1	Définition	55
3.3.2	Epidémiologie	55
3.3.3	Physiopathologie.....	55
3.3.4	Diagnostic différentiel.....	56
3.3.5	Qu'en est-il de l'allopathie ?	56
3.3.6	Souches utilisées et posologie	56
3.3.7	Conseils associés	58
3.3.8	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de constipation destinée aux professionnels de santé.....	58
4.	Troubles de la circulation veineuse	59
4.1	<i>Insuffisance veineuse, jambes lourdes et varices</i>	<i>59</i>
4.1.1	Définition.....	59
4.1.2	Epidémiologie	59
4.1.3	Physiopathologie	59
4.1.4	Signes cliniques.....	60
4.1.5	Diagnostic différentiel.....	60
4.1.6	Souches utilisées et posologie	60
4.1.7	Conseils associés	61
4.1.8	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas d'insuffisance veineuse, jambes lourdes ou varices destinée aux professionnels de santé.....	62
4.2	<i>Hémorroïdes.....</i>	<i>62</i>
4.2.1	Définition	62
4.2.2	Epidémiologie	62
4.2.3	Physiopathologie	63
4.2.4	Diagnostic différentiel.....	63
4.2.5	Qu'en est-il de l'allopathie ?	63
4.2.6	Souches utilisées et posologie	63
4.2.7	Conseils associés	65
4.2.8	Prescription de médicaments homéopathiques dans le cas d'une insuffisance veineuse délivrés au cours de mon stage en officine de 6 ^{ème} année.....	66
4.2.9	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas d'hémorroïdes destinée aux professionnels de santé.....	66
5.	Douleurs lombo-pelviennes et troubles musculaires	67
5.1	<i>Lombalgie.....</i>	<i>67</i>
5.1.1	Définition	67
5.1.2	Epidémiologie	67
5.1.3	Physiopathologie	68
5.1.4	Diagnostic différentiel.....	68
5.1.5	Qu'en est-il de l'allopathie ?	68
5.1.6	Souches utilisées et posologie	69
5.1.7	Conseils associés	70
5.1.8	Prescription de médicaments homéopathiques en cas de lombalgie délivrés au cours de mon stage en officine de 6 ^{ème} année	71
5.1.9	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de lombalgies destinée aux professionnels de santé.....	71
5.2	<i>Sciatalgie.....</i>	<i>71</i>
5.2.1	Définition	71

5.2.2	Epidémiologie	72
5.2.3	Physiopathologie	72
5.2.4	Souches utilisées et posologie	72
5.2.5	Conseils associés	73
5.2.6	Prescription de médicaments homéopathiques en cas de sciatalgie délivrée au cours de mon stage en officine de 6 ^{ème} année	74
5.2.7	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de sciatalgie destinée aux professionnels de santé.....	74
5.3	Crampes	74
5.3.1	Définition	74
5.3.2	Epidémiologie	75
5.3.3	Physiopathologie	75
5.3.4	Souches utilisées et posologie	75
5.3.5	Conseils associés	76
5.3.6	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de crampes destinée aux professionnels de santé.....	76
6.	Troubles « psychiques »	77
6.1	<i>Stress, anxiété, appréhension de l'accouchement</i>	<i>77</i>
6.1.1	Définitions.....	77
6.1.2	Epidémiologie	78
6.1.3	Physiopathologie	78
6.1.4	Qu'en est-il de l'allopathie ?	78
6.1.5	Souches utilisées et posologie	78
i.	<i>Stress - anxiété</i>	<i>79</i>
ii.	<i>Appréhension de l'accouchement</i>	<i>80</i>
6.1.6	Conseils associés	80
6.1.7	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de stress ou d'anxiété destinée aux professionnels de santé	81
6.2	<i>Troubles du sommeil - cauchemars.....</i>	<i>81</i>
6.2.1	Définitions.....	81
6.2.2	Epidémiologie	81
6.2.3	Physiopathologie	82
6.2.4	Qu'en est-il de l'allopathie ?	82
6.2.5	Souches utilisées et posologie	82
i.	<i>Insomnie d'endormissement suite à une excitation cérébrale, euphorie</i>	<i>82</i>
ii.	<i>Insomnie des suites d'un excès ou traumatisme</i>	<i>83</i>
6.2.6	Conseils associés	84
6.2.7	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de troubles du sommeil destinée aux professionnels de santé	84
6.3	<i>Troubles de l'humeur – irritabilité – excitation du premier trimestre</i>	<i>84</i>
6.3.1	Définition	84
6.3.2	Epidémiologie	85
6.3.3	Physiopathologie	85
6.3.4	Souches utilisées	85
i.	<i>Troubles de l'humeur - irritabilité.....</i>	<i>85</i>
ii.	<i>Excitation du premier trimestre.....</i>	<i>86</i>
6.3.5	Conseils associés	86
6.3.6	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de troubles de l'humeur et excitation destinée aux professionnels de santé.....	87
7.	Troubles du système uro-génital	88
7.1	<i>Troubles urinaires : cystite et pollakiurie</i>	<i>88</i>
7.1.1	Définition	88

7.1.2	Epidémiologie	88
7.1.3	Physiopathologie	89
7.1.4	Diagnostic différentiel	89
7.1.5	Souches utilisées	89
i.	<i>Infection urinaire chronique</i>	89
ii.	<i>Infection urinaire aiguë</i>	90
7.1.6	Conseils associés	90
7.1.7	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de troubles urinaires destinée aux professionnels de santé	91
7.2	<i>Mycose vaginale</i>	91
7.2.1	Définition	91
7.2.2	Epidémiologie	91
7.2.3	Physiopathologie	92
7.2.4	Diagnostic différentiel	92
7.2.5	Souches utilisées	92
i.	<i>Traitement préventif</i>	92
ii.	<i>Traitement de la crise</i>	92
7.2.6	Conseils associés	93
7.2.7	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de mycose vaginale destinée aux professionnels de santé	94
8.	Autres désagréments	95
8.1	<i>Fatigue</i>	95
8.1.1	Définition	95
8.1.2	Physiopathologie	95
8.1.3	Diagnostic différentiel	95
8.1.4	Souches utilisées	96
8.1.5	Conseils associés	96
8.1.6	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de fatigue destinée aux professionnels de santé	96
8.2	<i>Tension mammaire</i>	96
8.2.1	Définition	96
8.2.2	Physiopathologie	97
8.2.3	Souches utilisées	97
8.2.4	Conseils associés	97
8.2.5	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de tension mammaire destinée aux professionnels de santé	97
8.3	<i>Contractions de faux travail</i>	98
8.3.1	Définition	98
8.3.2	Physiopathologie	98
8.3.3	Diagnostic différentiel	98
8.3.4	Souches utilisées	99
8.3.5	Conseils associés	100
8.3.6	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de contractions de faux travail destinée aux professionnels de santé	100
8.4	<i>Céphalées</i>	100
8.4.1	Définition	100
8.4.2	Epidémiologie	101
8.4.3	Physiopathologie	101
8.4.4	Diagnostic différentiel	101
8.4.5	Souches utilisées	102
8.4.6	Conseils associés	103

8.4.7	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de céphalées destinée aux professionnels de santé.....	103
8.5	<i>Troubles du comportement alimentaire - fringales.....</i>	103
8.5.1	Définitions.....	103
8.5.2	Physiopathologie	103
8.5.3	Souches utilisées	104
8.5.4	Conseils associés	105
8.5.5	Prescription de médicaments homéopathiques en fin de grossesse délivrés au cours de mon stage en officine de 6 ^{ème} année	106
8.5.6	Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de fringales destinée aux professionnels de santé.....	106
	CONCLUSION.....	107
	TABLE DES FIGURES.....	108
	TABLE DES TABLEAUX.....	109
	BIBLIOGRAPHIE	110
	ANNEXES.....	115

LISTE DES ABREVIATIONS ET ACRONYMES

AINS : anti-inflammatoire non stéroïdiens

AMM : autorisation de mise sur le marché

ANSM : Agence nationale de la santé et du médicament

AVK : antagoniste de la vitamine K

CH : dilution au centième hahnemannienne

CO : monoxyde de carbone

cpr : comprimé

CRAT : centre de référence sur les agents tératogènes

DH : dilution au dixième hahnemannienne

FIV : fécondation in vitro

IEC : inhibiteur de l'enzyme de conversion

INSEE : Institut national de la statistique et des études économiques

kcal : kilocalorie

MFIU : mort fœtale in utero

mg : milligramme

ORL : oto-rhino-laryngologie

RCIU : retard de croissance intra-utérin

SA : semaine d'aménorrhée

SNC : système nerveux central

TCA : troubles du comportement alimentaire

INTRODUCTION

La grossesse est un état physiologique particulier et non pathologique. Elle reste l'un des plus beaux moments de la vie d'une femme. Selon l'INSEE, en France, en 2018, on estime à 950 000 le nombre de grossesses y compris les IVG et 758 000 le nombre de naissances. (1)(2)

Nausées, sautes d'humeur, insomnies, mal de dos, jambes lourdes et transformations physiques sont les inconvénients typiques que les femmes peuvent rencontrer lors de leur grossesse. Il m'a paru important de leur proposer des solutions efficaces et ce, avant que ceux-ci ne deviennent pathologiques.

Ce travail est un outil d'aide au conseil pour le pharmacien d'officine face à une demande de prise en charge des troubles mineurs de la femme enceinte au comptoir.

La première partie de cette thèse mentionnera les généralités et les principes de l'homéopathie, sa fabrication, ses conseils d'utilisation ainsi que le droit de prescription.

Ensuite, la deuxième partie évoquera les différentes modifications que peut subir la femme durant sa grossesse. Cette partie a pour objectif d'expliquer les étiologies possibles des différentes manifestations. Un tableau chronologique et récapitulatif des différents désagréments auxquelles la femme enceinte peut être exposée a été réalisé et se trouve en Annexe.

Enfin, la troisième partie abordera les différents traitements homéopathiques en fonctions des troubles ressentis. Pour chaque désagrément, nous précisons la définition, l'épidémiologie, le diagnostic différentiel (à quel moment consulter un médecin), la physiopathologie, les différents traitements homéopathiques de soulagement ainsi que les conseils que peut apporter le pharmacien en vue d'améliorer la qualité de vie de la femme enceinte.

La liste des souches et des petits maux de grossesse cités dans cette thèse n'est pas exhaustive. Dans le cadre du conseil officinal, seuls les symptômes ne relevant pas de la pathologie seront traités. Cependant, il m'a paru utile de mentionner (de façon non exhaustive) les symptômes à caractère pathologique nécessitant une prise en charge médicale afin d'aider le pharmacien d'officine à orienter la femme enceinte vers une consultation.

PREMIERE PARTIE

LES BASES DE L'HOMÉOPATHIE

1. GENERALITES

1.1 Définition

Le terme homéopathie vient du grec *omion* qui signifie « semblable » et *pathos* qui désigne la « maladie ». (3)

Les médicaments homéopathiques sont retrouvés dans les pays de l'Union Européenne et répondent aux mêmes critères que les médicaments allopathiques. Ces critères doivent respecter une réglementation exigeante afin de garantir leur qualité. L'homéopathie est inscrite en tant que médicament à la Pharmacopée Française depuis 1965. Elle énonce : « *les préparations homéopathiques sont des médicaments obtenus par la méthode des dilutions successives dites hahnemaniennes* ». D'autre part, chaque souche homéopathique doit obtenir une AMM (Autorisation de Mise sur le Marché).

Un médicament est dit homéopathique du fait de son mode de fabrication. Dans l'article L.5121-1 11° du Code de la Santé Publique, le médicament homéopathique est décrit comme « *tout médicament obtenu à partir de produits, substances ou compositions appelés souches homéopathiques, selon un procédé de fabrication homéopathique décrit par la Pharmacopée européenne ou, à défaut, par des pharmacopées utilisées de façon officielle dans un autre Etat membre de la Communauté européenne. Un médicament homéopathique peut contenir plusieurs principes* ». (3)

La législation européenne définit les médicaments homéopathiques comme devant satisfaire à plusieurs conditions, d'après le Journal officiel des communautés européennes L 311 article 14 du 28 novembre 2001 :

- Une voie d'administration orale ou topique
- Une absence totale d'indication thérapeutique sur n'importe quel support relatif au médicament
- Un niveau de dilution assurant l'innocuité du médicament
- Le médicament homéopathique est inscrit en latin lorsqu'il s'agit de plantes puisque c'est la dénomination internationale, dans le but d'être reconnu dans le monde entier. (4)

La Société savante d'homéopathie définit le médicament homéopathique comme « *une méthode thérapeutique destinée à améliorer l'état de santé d'un organisme par l'administration de substances expérimentales diluées et dynamisées, utilisées comme médicaments* ». (5)

Le médicament homéopathique est sans effet indésirable et a pour avantage de ne pas être toxique. Il ne constitue pas un traitement substitutif et ne remplacera pas un

antibiotique ou encore un anti-cancéreux, c'est une réelle thérapeutique complémentaire à la pratique médicale classique. (5)(6)

1.2 Histoire de l'homéopathie

L'homéopathie est née en Allemagne, il y a plus de 200 ans, entre la fin du XVIII^{ème} siècle et le début du XIX^{ème} siècle et s'est diffusée en France à partir de 1830. Cette thérapeutique est issue de la science. Les débuts de la pharmacologie expérimentale furent marqués par l'homéopathie.

L'élaborateur de cette thérapeutique est le médecin Samuel Hahnemann (1755-1843), il a inventé le terme « homéopathie » en 1810. Il a d'abord étudié les plantes à dose pondérale puis constaté les effets que celles-ci provoquent sur l'individu sain. Il a ensuite eu l'idée d'abaisser ces doses en les rendant infinitésimales afin de diminuer les effets secondaires. Cette étape permit de soigner sans effets secondaires ces mêmes symptômes chez un individu malade. (7)(8)

Ainsi, « *une substance susceptible de provoquer des symptômes chez un sujet sain peut guérir les mêmes symptômes chez un sujet malade* ». (5) Hahnemann fut la première personne à définir le procédé de fabrication du médicament homéopathique. (6)

Aussi, au travers de ses expériences, il a remarqué qu'en administrant des substances très diluées à des individus sains, des symptômes apparaissaient chez certains d'entre eux. Ces personnes étaient nommées « sensibles » ou « bons répondeurs ». Il en a donc déduit que, si chez certaines personnes cela pouvait déclencher des symptômes, alors par analogie, chez d'autres personnes malades cela pouvait les guérir. (5)

Une étude réalisée en 1998 ayant pour but de mesurer l'effet prothrombique de l'Aspirine à des hautes dilutions chez l'animal a démontré que de la diluer à 15 ou 30 CH réduisait le temps de saignement. (9) A doses pondérales, l'Aspirine aurait plutôt tendance à fluidifier le sang.

1.3 Spectre d'action de l'homéopathie

Le spectre d'action de l'homéopathie est très large et peut améliorer toute sorte de pathologies. L'homéopathie peut accompagner les pathologies ORL aiguës et chroniques comme les allergies, les rhinites, les otites ou encore la bronchite chronique. Les troubles musculo-squelettiques comme le mal de dos, les tendinites, les pathologies inflammatoires telles que l'arthrose ou les rhumatismes peuvent être pris en charge par l'homéopathie permettant ainsi de diminuer la prise de médicaments anti-inflammatoires. Les troubles anxieux tels que les troubles du sommeil, le trac, la dépression peuvent aussi être réduits par

les médicaments homéopathiques et permettre ainsi, de réaliser un sevrage de médicaments psychotropes.

Les petits maux de bébé peuvent également faire partie des pathologies prises en charge par l'homéopathie comme les poussées dentaires ou bien les pathologies digestives telles que les coliques et la constipation. Enfin, tous les désagréments dont souffre la femme enceinte, comme les nausées et vomissements ou encore les troubles de la circulation ou la fatigue, peuvent être allégés par la prise de médicaments homéopathiques. (5)

L'homéopathie a pour but d'améliorer la santé et la qualité de vie des patients. C'est un traitement complémentaire à l'allopathie. Elle peut, également, être utilisée en traitement seul, ce qui est le cas pour la femme enceinte, puisque la plupart des médicaments traditionnels sont contre-indiqués avec la grossesse.

1.4 Droit de prescription

1.4.1 Sage-femme

Depuis l'arrêté du 12 octobre 2011, les sages-femmes sont en droit de prescrire de l'homéopathie en rapport avec la grossesse. (10)

Ces professionnels de santé doivent être en mesure de prescrire la bonne souche ainsi que la bonne posologie, c'est pourquoi ils sont formés à cette thérapeutique. Les sages-femmes prescrivent de plus en plus des médicaments homéopathiques aux femmes enceintes.

En effet, d'après l'étude « Les sages-femmes libérales et l'homéopathie » réalisée en 2013 par Imago auprès de 212 sages-femmes libérales, 78% d'entre elles prescrivent quotidiennement de l'homéopathie. Si l'on compare ce résultat au nombre de sages-femmes libérales en France en 2017, ce n'est pas moins de 5000 sages-femmes qui en prescrivent régulièrement.

1.4.2 Médecins

Les médecins généralistes ou spécialistes peuvent évidemment prescrire des médicaments homéopathiques. Certains même, sont spécialisés en homéopathie et ont reçu le Diplôme Universitaire d'homéopathie.

1.4.3 Pharmaciens

Le pharmacien quant à lui, peut conseiller et délivrer les médicaments homéopathiques. Ils peuvent être vendus sans ordonnance. En revanche, ils ne seront en aucun cas pris en charge pour leur remboursement par la Sécurité Sociale puisqu'il est nécessaire de posséder une ordonnance.

1.5 Remboursement

Les médicaments homéopathiques pris en charge par la Sécurité Sociale sont remboursés à hauteur de 30% sur présentation d'une prescription médicale venant d'une sage-femme ou d'un médecin. (11)

2. PRINCIPES DE L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie est définie par trois grands principes : la similitude, la globalité et l'infinitésimalité. (3)

L'homéopathie est à la fois curative et préventive. Elle guérit le mal par le mal et prévient la réapparition des symptômes.

2.1 Principe de similitude

Le principe de similitude est le plus important des trois. Il est défini comme suit : toute substance à dose pondérale, capable de produire des symptômes chez un individu sain, est alors susceptible, à dose infinitésimale, de guérir un malade présentant les mêmes symptômes. (3)(6)

Ce principe est le résultat d'une comparaison précise entre le tableau clinique que ressent le patient et les signes cliniques qu'une substance peut provoquer. On cherche alors à découvrir la substance qui couvre au mieux les symptômes décrits par le malade. (3)

L'efficacité dépend du bon choix du médicament homéopathique par rapport au symptôme ressenti.

2.2 Principe de globalité

Le deuxième principe de l'homéopathie est celui de la globalité. Il représente la prise en considération des symptômes mais aussi des réactions personnelles du patient et des facteurs lui causant la « maladie ». (3) Prenons pour exemple, les maux de tête sont améliorés dans le noir. Ce détail précis devra être pris en considération.

L'homéopathie prend en compte et soigne une personne et non pas une maladie. Une souche homéopathique est choisie au cas par cas.

2.3 Principe d'infinitésimalité

Le dernier principe est celui de l'infinitésimalité qui est la conséquence de l'observation des expériences cliniques. Ce principe évoque la dilution utilisée pour traiter le malade. (3)

En effet, selon la hauteur de dilution choisie, on ciblera des symptômes locaux en basse dilution avec une action rapide et brève. Les symptômes généraux seront traités par des moyennes dilutions et les symptômes psychiques ou les traitements de fond seront améliorés par une haute dilution.

L'avantage de l'infinitésimalité est de ne comporter aucun effet secondaire, ni contre-indication ou incompatibilité pour le malade mais aussi pour le fœtus. (6)

3. DE QUOI SE COMPOSE UN MEDICAMENT HOMEOPATHIQUE ?

3.1 Les souches

3.1.1 Définitions

On appelle les souches homéopathiques, les matières premières utilisées pour confectionner les préparations homéopathiques.

Celles-ci sont utilisées pour réaliser les préparations et peuvent être issues de différents règnes : celui du végétal, de l'animal ou encore du minéral.

3.1.2 Origines des souches

i. Origine végétale

Dans le règne végétal, plus de 1500 espèces botaniques peuvent être utilisées pour réaliser toutes sortes de préparations homéopathiques. Ce règne représente environ 60% des souches utilisées pour fabriquer des médicaments homéopathiques. (6)

Les souches homéopathiques sont issues de plantes fraîches et sauvages. Elles doivent arriver au laboratoire homéopathique dans les 48h après la cueillette pour une reconnaissance précise des espèces recherchées. Un contrôle strict est réalisé sur la plante recueillie consistant à analyser la couleur, l'odeur mais aussi la saveur de la matière première. Elles subissent également un contrôle de radioactivité. (3)

Les souches utilisées, provenant des plantes, sont appelées par leur nom latin. La plante Arnica des montagnes utilisée pour les coups et contusions donne son nom à la souche *Arnica montana*.

ii. Origine minérale

Dans le règne minéral, on utilise plutôt des métaux comme par exemple le fer ou le cuivre. On peut également utiliser des métalloïdes comme l'arsenic, le phosphore, le soufre etc. Ce règne peut être utilisé sous forme de corps simple, comme par exemple : *Aurum metallicum* pour l'or. Il peut également être utilisé sous forme de sels comme pour le nitrate

d'argent : *Argentum nitricum*. Enfin, on peut réaliser des médicaments homéopathiques sous forme de sels complexes naturels, comme le sel de mer : *Natrum muriaticum*. (6)

Ces souches d'origine minérale sous forme solide sont diluées dans du lactose jusqu'à la 4^{ème} dilution centésimale (4CH) puis diluées ensuite comme les autres dans de l'alcool.

iii. Origine animale

Dans le règne animal, on retrouve principalement les substances provenant d'êtres vivants, comme par exemple les mollusques, les insectes ou encore des reptiles.

- Exemple : *Lachesis mutus* provenant du venin de serpent.

4. FABRICATION DU MEDICAMENT HOMEOPATHIQUE

4.1 Fabrication de la teinture-mère

4.1.1 Définition de la teinture-mère

Les teintures-mères sont issues d'une macération de la matière première c'est-à-dire, la plante fraîche est mélangée à un solvant hydro-alcoolique. Le titre de ce solvant varie en fonction de la concentration en eau de la plante. La teinture-mère est la solution qui sera obtenue en premier. (3)

Pour obtenir une teinture-mère, on réalise tout d'abord une macération de la plante récoltée (racines, fleurs, feuilles voire parfois la plante entière) avec un solvant constitué d'eau et d'alcool. Une évaluation est effectuée, selon la plante, au préalable pour connaître la quantité d'eau et d'alcool à apporter à la plante fraîche. En général on utilise un volume de matière première pour 9 volumes de solvant. Le temps de macération est d'environ 15 à 21 jours, cela dépend de la matière première utilisée. L'étape suivante est celle de l'extraction. Le mélange obtenu est ensuite pressé et filtré, ainsi, on obtient la teinture-mère. A ce stade, la teinture-mère a une action phytothérapeutique. C'est le point de départ de la fabrication du médicament homéopathique.

La teinture-mère sera ensuite analysée à plusieurs reprises afin de garantir sa composition qualitative et quantitative. Ces analyses seront réalisées par chromatographie pour s'assurer de la présence et de la bonne concentration des principes actifs. La teinture-mère doit avoir un titre alcoolique compris entre 45 et 90° selon la plante utilisée et ne doit pas comporter d'alcool méthylique ni de pesticides. Les caractères organoleptiques (couleur, odeur, saveur) seront également identifiés. Ce protocole rigoureux respecte des critères précis établis par la Pharmacopée Française. (12)

4.2 Déconcentrations successives

Les dilutions successives ont pour définition dans la Pharmacopée Française : « les préparations homéopathiques sont des médicaments obtenus par la méthode des dilutions successives dites hahnemaniennes ». La fabrication du médicament homéopathique se fait grâce à la méthode de déconcentration liquidienne. On l'appelle aussi déconcentration successive ou encore dilutions hahnemaniennes du nom de son inventeur, Hahnemann. (3)

En milieu liquide, les souches utilisées seront traitées par déconcentration à partir de la teinture-mère. En milieu solide, les substances étant insolubles, une trituration (se référer au chapitre 4.4) sera réalisée jusqu'à la quatrième dilution centésimale. Par la suite, les dilutions successives se feront en milieu liquide. (3)

Les dilutions sont réalisées en milieu alcoolique. Il existe deux échelles de dilution : le dixième et le centième.

4.2.1 Dilution au centième

Voici la méthode pour une dilution au centième : on prend un premier flacon qui est vide, on le remplit d'un volume de teinture mère et de 99 volumes d'alcool. Ce mélange est ensuite dynamisé (voir la définition au chapitre 4.3). On obtient ainsi la dilution 1CH (Centésimale Hahnemannienne). (3)

On introduit ensuite 1 volume de ce mélange obtenu (1 CH) dans un autre flacon avec 99 volumes d'alcool. On dynamise le tout. On obtient la deuxième dilution centésimale, c'est-à-dire 2 CH. Et ainsi de suite.



Figure 1 : Schéma de la méthode de dilution hahnemannienne (13)

4.2.2 Dilution au dixième

Pour des dilutions au dixième, les mêmes étapes que la dilution au centième sont réalisées mais de dixième en dixième. De ce fait, les dilutions obtenues se noteront : DH. (3)

Une correspondance entre ces deux échelles existe. Ainsi, 2 DH est équivalent à 1 CH, 4 DH est équivalent à 2 CH etc.

Tableau I : Correspondance entre CH et DH

Echelle décimale	Echelle centésimale
2 DH	1 CH
4 DH	2 CH
6 DH	3 CH
18 DH	9 CH
60 DH	30 CH

4.3 Dynamisation

La dynamisation consiste à réaliser 150 succussions du mélange obtenu précédemment durant 7 secondes. Ceci a pour but l'homogénéiser uniformément le mélange. Cette dynamisation est codifiée dans le cahier des charges de fabrication du médicament homéopathique. (5)

A la suite de la première dynamisation, on obtient la première dilution centésimale (1CH) ou bien la première dilution décimale (1 DH). (3)

Dans la Pharmacopée française, seules 30 dilutions centésimales successives (ce qui équivaut à 30 CH) sont autorisées. (6)

4.4 Trituration

La trituration est utilisée quand les substances actives sont insolubles. De même que pour les liquides, un gramme de produit utilisé est mélangé (ou trituré) avec 99 grammes de lactose pur dans un mortier et cela durant 20 minutes afin d'obtenir 1 CH. (3) Cette technique peut également être réalisée, de la même manière, pour l'échelle décimale.

La trituration est valable pour les métaux insolubles comme l'or, le plomb ou encore le mercure jusqu'à la quatrième dilution, au-delà les dilutions sont réalisées en milieu liquide.

4.5 Méthodes de fabrication

4.5.1 Méthode Korsakovienne

La méthode Korsakovienne, de son inventeur Korsakov, est dite à flacon unique. Cette méthode consiste à n'utiliser qu'un seul flacon pour réaliser les dilutions. On estime que lorsque l'on vide le flacon, il reste un centième de produit restant sur les parois du flacon. On peut ainsi obtenir des dilutions de 30K, 200K, 1000K voire même 100000K. Cette méthode coûterait moins chère selon Korsakov contemporain d'Hahnemann et inventeur de cette méthode. Cette méthode est moins utilisée et n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale en France.

4.5.2 Méthode Hahnemanienne

Hahnemann, quant à lui, utilise de nouveaux flacons propres entre chaque dilution (se référer au chapitre 4.2). Cette méthode est la seule utilisée et remboursée par la Sécurité Sociale.

4.6 Les dilutions

4.6.1 La basse dilution

Les médicaments homéopathiques de basse dilution, c'est-à-dire 4 ou 5 CH, ont une action limitée dans le temps mais rapide. Ils sont à privilégier pour obtenir une action locale ou pour des symptômes aigus.

4.6.2 La moyenne dilution

La moyenne dilution, comprise entre 7 et 9 CH est particulièrement utilisée pour des signes plutôt généraux ou encore pour des affections aiguës ou fonctionnelles. (3)

- Exemple : pour des frissons ressentis sur tout le corps, on privilégiera la moyenne dilution

4.6.3 La haute dilution

La haute dilution qui comprend les dilutions entre 12 CH et 30 CH est appliquée pour une association de signes psychiques, généraux et à caractère étiologique ou encore pour une maladie chronique. Elle peut être utilisée pour des pathologies aiguës mais avec des signes bien définis et personnalisés. (3)(6) Prenons pour exemple un choc émotionnel, on préconisera alors le médicament homéopathique *Arnica montana* mais en haute dilution, c'est à dire à 15 ou 30 CH.

4.6.4 Remarque

Il est important de favoriser les dilutions d'au moins 3 CH pour la femme enceinte afin d'éviter toute toxicité pour elle et son bébé.

5. LES DIFFERENTES FORMES GALENIQUES

5.1 Les formes sèches

5.1.1 Granules

Les granules sont la forme la plus courante de l'homéopathie. Ce sont de petites sphères composées de 15% de lactose et de 85% de saccharose. Ils sont formés à partir de cristaux

de lactose autour duquel viennent se greffer des cristaux de saccharose. Les granules obtenus sont alors poreux.

Pour les globules et granules et lors de la fabrication, le principe actif passe par absorption et capillarité jusqu'à l'intérieur du granule, on appelle cela l'« imprégnation à cœur ». (3)

Un gramme de médicament homéopathique représente 200 globules correspondant à une dose ou encore à 20 granules. Un tube granule pèse, quant à lui, 4 grammes environ et comporte au moins 80 granules.

Les granules sont utilisés dans le cas d'une prise répétée journalière. La quantité optimale pour obtenir de bons résultats est de 5 granules par prise. (5) Une fois les symptômes disparus, le traitement est arrêté.

Cette forme s'administre par voie sublinguale, c'est-à-dire que les granules sont placés sous la langue pour une absorption très rapide du médicament homéopathique. Cette voie est quasi similaire à la voie intraveineuse. Des veines se situent sous la langue, ainsi le médicament est absorbé directement par celles-ci.

Le prix d'un tube granule est de 2,35€.

5.1.2 Globules

Les globules sont la deuxième forme la plus courante et sont élaborés sous forme de dose. Cette forme est utilisée lorsqu'une prise unique est nécessaire. Les doses sont surtout utilisées dans le cas de pathologies chroniques ou de prévention. Elles peuvent être prises deux fois par semaine, en hebdomadaire, mensuellement ou annuellement en fonction de la pathologie. (6)

Prenons pour exemple la souche *Influenzinum* en dose. Ce médicament homéopathique peut être pris seul une fois par semaine dans le cas de la prévention de la grippe saisonnière, et ce pendant toute la durée d'exposition.

Pour un même produit et à la même dilution, la quantité de 5-8 granules équivaut à 1 dose et 2-3 granules sont équivalents à 5-6 gouttes de médicament homéopathique sous forme liquide. (6)

Tout comme les granules, les globules seront administrés de préférence par voie sublinguale. Ainsi, le passage du médicament se fera au travers du réseau sanguin situé sous la langue.

Pour un enfant en bas âge ou pour toute autre raison (administration chez un animal par exemple), les granules pourront être dissous dans un peu d'eau afin de faciliter la prise (se référer au chapitre 6).

Le prix d'une dose homéopathique est de 2,18€.

5.1.3 Poudres

Les poudres sont également appelées des triturations (se reporter au chapitre 4.4). Elles s'administrent par voie sublinguale comme les granules ou les globules.

5.1.4 Comprimés

Les comprimés sont en général utilisés sous forme de complexe et sont à administrer par voie perlinguale. Ce sont des médicaments comportant plusieurs souches homéopathiques destinés à être utilisés pour un ou plusieurs symptômes en particulier. Ils sont généralement présentés sous forme de spécialité.

- Prenons pour exemple la spécialité Coryzalia® BOIRON. Elle est retrouvée sous forme de comprimés à sucer pour soulager les rhumes ou rhinites.

5.2 Les formes buvables

5.2.1 Gouttes buvables

Les gouttes buvables sont utilisées afin de pouvoir mélanger plusieurs souches dans une seule préparation, c'est ce qu'on appelle des complexes. Elles sont en général retrouvées en basse dilution et leur échelle de dilution est souvent le dixième. On les retrouve soit sous forme hydroalcoolique soit sous forme aqueuse pour des préparations pédiatriques par exemple ou en cas d'utilisation chez la femme enceinte.

Elles s'administrent sous la langue, par voie sublinguale, pour une absorption très rapide.

5.2.2 Ampoules injectables et buvables

Les ampoules injectables sont administrées en injection sous-cutanée. L'avantage de cette forme est la rapidité d'action. Elles ne sont, en général, pas utilisées chez la femme enceinte.

Les ampoules buvables sont sous forme liquide. Elles s'administrent avec un peu d'eau. Elles sont à éviter chez la femme enceinte car elles contiennent 15% V/V d'alcool.

5.2.3 Sirop

Les sirops sont souvent retrouvés dans le cadre des spécialités (se référer au chapitre 5.4). Ils contiennent donc plusieurs souches homéopathiques.

5.3 Les autres formes

5.3.1 Formes solides

i. Ovules

Les ovules sont des préparations solides à visée gynécologique. Ils peuvent contenir une ou plusieurs souches. Les Ovules *Hydrastis Calendula* du laboratoire BOIRON sont composés de deux souches comme leur nom l'indique.

ii. Suppositoires

Les suppositoires sont également des préparations solides. Prenons pour exemple la souche homéopathique *Chamomilla vulgaris* BOIRON, suppositoires utilisés chez le nouveau-né dans le cadre de troubles liés à la poussée dentaire.

5.3.2 Formes semi-solides

i. Crèmes

Les crèmes sont sous forme semi-solide et utilisées par voie externe. Elles se composent essentiellement d'eau.

ii. Pommades

Les pommades sont sous forme semi-solide à visée topique. Cette forme est majoritairement composée de corps gras.

- *Exemple* : La pommade AVENOC® du laboratoire BOIRON est utilisée en cas de crise hémorroïdaire.
- *Exemple* : La pommade Castor Equi 4CH du laboratoire BOIRON est utilisée durant l'allaitement, en cas de crevasses du mamelon.

5.4 Les spécialités

Les spécialités ou complexes homéopathiques sont réalisées à partir d'une association de 5 à 10 souches homéopathiques associées entre elles ayant la capacité d'agir en synergie. (14)

Ces spécialités ont pour objectifs de couvrir au maximum les symptômes mais aussi d'agir et soulager rapidement tout en facilitant la délivrance. Elles peuvent également être utilisées en complément d'un autre traitement qu'il soit homéopathique ou allopathique.

Les spécialités existantes sont en général utilisées dans le cadre de l'automédication. Ceci est en contradiction avec le principe même de l'homéopathie puisque ce sont des médicaments « personnalisés ». Or, il est tout de même possible de les utiliser dans le cas de symptômes évoquant de l'aigu puisqu'à ce moment là les symptômes sont assez communs.

Prenons l'exemple du rhume ou de l'enrouement. Dans la majorité des cas, les symptômes ressentis seront les mêmes chez presque toutes les personnes en souffrant.

Ces spécialités sont souvent retrouvées sous forme de comprimés à sucer, mais aussi de crème ou encore sous forme de collyres, ovules, sirop, pâtes à sucer etc.

Elles ne sont en aucun cas remboursées par la Sécurité Sociale.

Voici quelques exemples de spécialités :

- *Exemple* : Homeoptic® BOIRON, collyre comprenant trois souches homéopathiques, utilisé en cas d'irritations oculaires
- *Exemple* : Anevoc® BOIRON, suppositoires comprenant quatre souches, utilisés dans le traitement des hémorroïdes
- *Exemple* : Endomethrol® BOIRON, ovules contenant trois souches et utilisés en cas d'affections vaginales.

6. CONSEILS D'UTILISATION

6.1 Administration

Il est préférable de prélever les granules dans le bouchon prévu à cet effet et de les positionner directement sous la langue. (6)

6.2 Utilisation chez un nourrisson ou un enfant

En cas d'utilisation chez un nourrisson ou un enfant en bas âge (de moins de 6 ans) ou encore chez un animal, il est conseillé de dissoudre les granules dans un peu d'eau. Les gouttes buvables sans alcool peuvent également être utilisées mais elles se conservent moins longtemps, c'est-à-dire 5-6 jours et dans le réfrigérateur. (6)

6.3 Moment de prise

Il est fortement recommandé d'absorber les granules dans une bouche propre au moins 30 minutes avant un repas ou à plus d'une heure après.

6.4 Aliments à éviter

Il faut éviter d'utiliser les huiles essentielles en même temps que les médicaments homéopathiques. Il est également nécessaire d'éviter les excitants comme le café, la menthe car ils provoquent une vasoconstriction des papilles et des vaisseaux avoisinants, ralentissant ainsi l'absorption des substances actives. Il est donc nécessaire d'éloigner toute

prise de médicament homéopathique du café ou de la menthe issue de bonbons, chewing-gum ou même dentifrice.

6.5 Posologie

6.5.1 Basse dilution

Pour des symptômes locaux ou une pathologie aiguë, on préférera utiliser une basse dilution (4 ou 5 CH) avec des prises rapprochées (toutes les 30 minutes au départ puis espacées au fur et à mesure de l'amélioration). Puis, les prises s'administreront à hauteur de 4 à 5 fois par jour jusqu'à diminution des symptômes. Ensuite, les prises seront espacées jusqu'à l'arrêt total du traitement lorsque les symptômes auront disparus. Le traitement se fera sur une courte durée. (5)(14)

6.5.2 Moyenne dilution

Pour des symptômes plutôt généraux d'intensité moyenne (des frissons sur tout le corps par exemple), on privilégiera les dilutions moyennes c'est-à-dire 7 ou 9 CH. La prise se fera en 2 à 3 fois par jour puis le traitement sera arrêté dès l'amélioration des symptômes.

6.5.3 Haute dilution

Pour des symptômes chroniques ou pour un terrain sensible, on utilisera des hautes dilutions à hauteur de 12 à 30 CH. Les prises seront espacées, 1 à 2 fois par jour à 1 fois par semaine par exemple.

7. PLACE DE L'HOMÉOPATHIE

Dans cette thèse, nous n'aborderons qu'une seule étude, l'étude EPI3 ayant pour but d'évaluer l'impact global. Elle ne consiste en aucun cas en une évaluation pharmacologique.

7.1 Etude EPI3

EPI3 est un programme de quatre études réalisées en France et ce dans le domaine de la médecine générale. Onze publications internationales émanent de ce programme. Trois domaines y ont été consacrés correspondants aux cas les plus rencontrés dans les cabinets de médecine générale : les douleurs musculo-squelettiques, les troubles du sommeil et ceux liés à l'anxiété et/ou à la dépression ainsi que les infections des voies aériennes supérieures.

Cette étude a été réalisée entre 2005 et 2012 et a été menée en indépendance absolue.

L'étude de cohorte concernant les douleurs musculo-squelettiques a montré qu'il y avait deux fois moins de consommation d'AINS chez les patients ayant consulté un médecin homéopathe dans les douze mois de suivi, par rapport aux patients ayant consulté un

médecin à pratique conventionnelle. De la même façon, pour les analgésiques, la consommation a été réduite de deux tiers.

Pour l'étude de cohorte concernant les infections ORL, il a été montré que deux fois moins de médicaments antibiotiques et antipyrétiques ont été utilisés chez les patients ayant consulté un médecin homéopathe par rapport au médecin à convention traditionnelle. De plus, il y a une absence de variabilité des rémissions des infections entre les différents groupes. Seulement, une légère augmentation des complications en cas de sinusites ou d'otite apparaît dans le groupe de patients ayant reçu de l'homéopathie mais ceci n'est pas significatif.

Quant à l'étude concernant le sommeil, l'anxiété et la dépression, il a été montré que les patients ayant consulté un médecin homéopathe ont consommé trois fois moins de psychotropes que les patients suivis par un médecin à pratique conventionnelle.

7.2 Autres études

De nombreuses études ont été réalisées sur l'homéopathie. Dans ce manuscrit, nous ne feront que de les évoquer.

Une étude clinique a montré l'intérêt de la souche *Gelsemium* par rapport à un placebo dans le traitement de l'anxiété. (15)

L'étude Ipsos ayant pour but d'étudier l'utilisation de l'homéopathie par les Français montre que 50% d'entre eux utilisaient l'homéopathie en 2015 et 82% de ces utilisateurs la considèrent efficace. De plus, selon une enquête réalisée auprès de 374 femmes enceintes en France, plus de huit femmes sur dix utilisent des médicaments homéopathiques pendant leur grossesse. (16)

8. RISQUES DES MEDICAMENTS ALLOPATHIQUES DURANT LA GROSSESSE

L'utilisation de médicaments allopathiques chez la femme enceinte est un enjeu clinique important par les effets toxiques potentiels sur le fœtus, sur la grossesse mais aussi sur le nouveau né. Peu de données existent précisant l'efficacité et la sécurité des médicaments utilisés du fait de l'absence d'étude réalisée chez la femme enceinte. Il faut donc estimer que tout médicament est potentiellement dangereux durant toute la période de la grossesse.

8.1 Modifications pharmacologiques durant la grossesse

Tout d'abord, il faut savoir que chaque médicament pris par la future maman passe dans la circulation fœtale sauf les médicaments de haut poids moléculaire tels que les héparines

ou l'insuline. Ces deux groupes de molécules ne traversent pas le placenta et ne se dirigent pas vers l'enfant. Tout est une question de liposolubilité du médicament, liaison avec une protéine de transport etc. (17)

Les risques liés aux médicaments administrés vont toucher particulièrement le fœtus et ce, essentiellement en fonction de la période d'exposition mais également de la nature des données toxicologiques et cliniques du médicament en question. Un grand nombre de médicaments traverse le placenta se retrouvant en contact direct avec le fœtus. (18)

Ensuite, les modifications physiologiques que subit le corps de la femme enceinte peuvent altérer les propriétés pharmacologiques des médicaments. Elles sont en parties expliquées par l'augmentation du volume de distribution ou encore augmentation du temps de « contact » entre le médicament et le bébé vu que la motilité intestinale est réduite par exemple.

8.2 Natures des risques encourus

Ces différents phénomènes induisent plusieurs risques pendant la grossesse en cas de prise médicamenteuse, et ce, en fonction du stade de la grossesse. Durant les deux premiers mois, le risque sera plutôt malformatif alors que durant les 7 derniers mois de grossesse, il sera plutôt fœtal avec des atteintes fonctionnelles et histologiques. Ainsi, les risques encourus lors de la prise de médicaments allopathiques durant la grossesse sont principalement la fausse couche, la mort fœtale *in utero*, des anomalies structurales. On peut également retrouver une modification de la croissance fœtale, des déficiences fonctionnelles organiques, des anomalies de développement intellectuel et enfin un risque carcinologique. C'est pourquoi, deux tiers des médicaments allopathiques sont déconseillés voire interdits pendant la grossesse. Nous allons les aborder plus en détails. Cette énumération de médicaments n'est pas exhaustive.

On caractérise quatre périodes de « risques » au cours desquelles l'exposition à un médicament aura des conséquences différentes.

8.2.1 Période de pré-implantation

Pendant la période de pré-implantation, c'est-à-dire à partir du jour de la fécondation jusqu'au jour de l'implantation (environ le 6^{ème} jour), on dit que c'est « la loi du tout ou rien » en cas d'exposition à un médicament. Le risque est la fausse couche spontanée. En effet, durant cette période, il existe encore peu d'échange entre la mère et l'embryon. Les cellules embryonnaires ne sont pas encore différenciées et leur division est rapide. (18)

8.2.2 Période de l'organogenèse

On considère la période du 13^{ème} au 56^{ème} jour de grossesse comme étant celle de l'organogénèse. C'est à ce moment que tous les organes se mettent en place et se développent. Cette période est dite à risque tératogène lorsqu'il y a administration de médicaments tels que le Valproate ou des AVK. Cette période est caractérisée comme la plus à risque de malformations. (18)

8.2.3 Période fœtale

La période fœtale, quant à elle, succède à la période de l'organogénèse et s'arrête au bout du 7^{ème} mois de grossesse. A cette période, c'est la croissance ainsi que la maturation histologique, enzymatique et fonctionnelle qui est mise en cause. Ainsi, le risque est fœtal lorsqu'il y a utilisation de médicaments tels que les AINS ou encore les IEC.

Les conséquences d'une exposition à un médicament potentiellement toxique tel que l'acide valproïque ou encore l'absorption d'alcool sont variables. On peut retrouver des anomalies d'un ou plusieurs organes (SNC, organes génitaux), des défauts fonctionnels réversibles ou définitifs tels que l'insuffisance rénale, des défaillances dans le fonctionnement de certains organes vitaux comme des troubles neurocomportementaux. (18)

8.2.4 Période de fin de grossesse

La période qui précède l'accouchement, c'est-à-dire les deux derniers mois de gestation aura un effet pharmacologique direct sur le nouveau-né en cas de prise médicamenteuse, ainsi le risque sera néo-natal. (17) Un traitement pris par la mère dans les jours précédant l'accouchement peut entraîner le nouveau-né à une exposition au même risque durant plusieurs jours voire plusieurs semaines après la naissance. Ce phénomène est expliqué par le fait que les capacités d'élimination du nouveau-né sont encore limitées et qu'il peut se produire une accumulation de certains médicaments notamment les benzodiazépines dans la circulation sanguine fœtale. (18)

8.2.5 Remarques

Il ne faut pas non plus négliger une période étant très à risque d'atteinte morphologique, celle où la grossesse peut encore être ignorée. On estime les grossesses non planifiées de 20 à 30%. (18)

8.2.6 Données

Ce sont les données publiées dans la littérature médicale qui sont utilisées pour déterminer si un médicament est potentiellement dangereux durant la grossesse ou non. Un site y est consacré : le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes). Il a pour

objectif de renseigner toutes les personnes souhaitant des informations sur les effets tératogènes de certains médicaments.

Les études expérimentales ne sont pas toujours réalisées sur les femmes enceintes. On utilise alors les données des femmes qui prenaient un médicament sans savoir qu'elles étaient déjà enceintes. Ensuite, une comparaison est faite entre le risque habituel connu chez la femme enceinte en général et le risque encouru par la femme enceinte prenant ce médicament. Les risques liés aux médicaments allopathiques prennent en compte les données cliniques et expérimentales.

Il est nécessaire de savoir que, plus un médicament existe depuis longtemps sur le marché plus on possède des données le concernant et ainsi confirmer ou non un risque malformatif.

Chaque médicament allopathique comporte des effets secondaires et indésirables, c'est ce qui fait leur dangerosité. Afin d'éviter au maximum tout effet de surdosage pouvant être nocif au fœtus ou bien pour éviter une inefficacité liée aux modifications pharmacologiques que subit la femme enceinte, par principe de précaution, il est fortement recommandé d'écartier toute prise de médicaments allopathiques durant toute la grossesse.

9. INTERETS DE L'HOMÉOPATHIE CHEZ LA FEMME ENCEINTE

Comme nous venons de le voir, la prise en charge de la femme enceinte devant les petits « maux » de grossesse peut donc se faire aisément et facilement, sans contre-indication, par l'homéopathie.

Cette thérapeutique peut accompagner la grossesse tout en respectant la physiologie de la femme enceinte et ce, sans risque iatrogène. Ainsi, il est jugé nécessaire de pouvoir proposer en première intention un traitement homéopathique afin de traiter au mieux les désagréments rencontrés et ce, dans le cadre d'une grossesse non pathologique. Le bénéfique/risque du médicament homéopathique durant la grossesse est donc favorable.

De plus, le coût des médicaments allopathiques est très important pour la société. Premièrement, le coût du médicament en lui-même est élevé, mais celui des effets indésirables qu'il peut provoquer l'est encore plus. C'est pourquoi l'homéopathie a toute sa place en santé publique, pour des raisons économiques mais aussi par son innocuité et l'absence de toxicité. L'homéopathie est une thérapeutique de choix. En outre, c'est souvent la seule alternative pour soulager des petits maux que l'on rencontre quotidiennement, en l'occurrence lors de la grossesse. (5)

L'homéopathie a pour but d'améliorer la qualité de vie des patients. C'est une véritable médication permettant la prise en charge au quotidien des troubles liés à la grossesse.

10.ROLES ET LIMITES DU PHARMACIEN D'OFFICINE **DANS LE CONSEIL DE L'HOMÉOPATHIE AU COMPTOIR**

Le pharmacien d'officine doit pouvoir évaluer les symptômes émanant de l'aigu ou du chronique et ainsi conseiller le traitement homéopathique en conséquence. Il doit également pouvoir conseiller un traitement préventif ou curatif.

Le pharmacien d'officine est en général le professionnel de santé chez qui les patientes se confient le plus. Il doit donc, avoir pour rôle d'écouter, rassurer mais aussi donner les bons conseils aux femmes enceintes inquiètes ou souffrant de petits maux.

Il est également légitime pour le pharmacien, d'orienter la femme enceinte vers un spécialiste lorsqu'un cas pathologique se présente. En cas de contractions ou d'une apparition d'œdèmes anormaux, si la grossesse est à un stade avancé ou en cas de symptômes persistants, il sera alors nécessaire de consulter rapidement son gynécologue ou sa sage-femme. (19)

Un des autres rôles majeurs du pharmacien est d'inviter la patiente, en cas de besoin, à adopter des règles hygiéno-diététiques adaptées. Elles seront abordées dans la troisième partie de cette thèse.

DEUXIEME PARTIE

MODIFICATIONS PHYSIOLOGIQUES CHEZ LA FEMME ENCEINTE

1. LA GROSSESSE

La grossesse est l'ensemble des changements physiologiques qui se produisent chez la femme allant de la fécondation jusqu'à l'accouchement.

Durant toute cette période, plusieurs changements physiologiques de la future maman s'opèrent, ceci afin d'assurer le bon développement de l'embryon, une bonne adaptation de la mère à l'état gravidique et enfin la préparation à l'accouchement. Ces modifications sont dues aux variations hormonales mais aussi à la croissance du fœtus.

Tout au long de la grossesse, il se produit une élévation du métabolisme de base, du volume respiratoire mais aussi du rythme cardiaque. Ceci afin de s'adapter aux demandes du fœtus.

La grossesse se présente en semaines d'aménorrhée, c'est-à-dire à partir du premier jour des dernières règles. La durée moyenne de la grossesse est de 41 semaines d'aménorrhée (287 jours exactement). Elle se divise en trois trimestres.

Dans cette thèse chaque semaine évoquée sera considérée comme une semaine d'aménorrhée (SA).

2. MODIFICATIONS GENERALES

2.1 Température

La température du corps d'une femme enceinte est légèrement augmentée. Elle est supérieure à 37°C. La future maman a une sensation de chaleur, a du mal à rester dans une salle surchauffée et a besoin d'air frais pour respirer correctement. (20)

2.2 Poids

La prise de poids durant la grossesse est en moyenne de 12 kg. Celle-ci est en partie due à la croissance du fœtus ainsi que du placenta, au développement de l'utérus et des seins. La masse adipeuse augmente d'environ 3 à 4 kg durant toute la grossesse. (21)(22) Ces phénomènes se produisent afin de faire une « réserve lipidique » pour la fin de grossesse ainsi que l'allaitement.

Tableau II : Répartition de la prise de poids par organe (pour un gain de 12 kg au total)

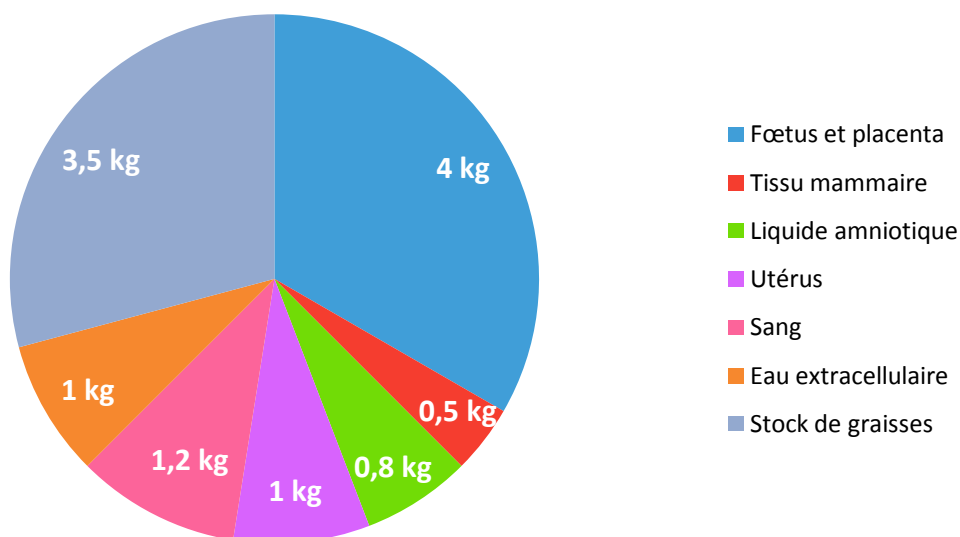


Tableau III : Répartition de la prise de poids maternelle en fonction des différents organes et du nombre de SA (22)

	20 SA	30 SA	40 SA
Fœtus	300g	1500g	3400g
Placenta	170g	430g	650g
Liquide amniotique	350g	750g	800g
Utérus	320g	600g	970g
Glande mammaire	180g	360g	405g
Sang	600g	1300g	1250g
Eau extracellulaire (œdème)	30g	80g	1680g
Stock de graisses	2050g	3480g	3395g
Gain total du poids	4000g	8500g	12550g

D'après ces deux tableaux, on remarque que le poids du bébé ainsi que celui du placenta représentent un tiers du gain de poids total de la future mère. Chaque grossesse est différente, la prise de poids peut donc varier d'une femme enceinte à une autre.

3. APPORT CALORIQUE

Le régime alimentaire que doit avoir une femme enceinte est équilibré et nutritif. Elle doit légèrement augmenter son apport calorique afin de subvenir aux besoins du fœtus qui se développe. (14)

La future maman a besoin d'apporter en moyenne 1900 kcal quotidiennement durant les six premiers mois de grossesse puis environ 2100 kcal en fin de grossesse selon les cas. La principale source d'énergie du futur bébé est le glucose. (23)

4. MODIFICATIONS HORMONALES

La progestérone est fabriquée par le placenta à partir du cholestérol maternel. Une fois synthétisée par le corps jaune, elle est redirigée vers la maman puis éliminée par voie urinaire. D'une manière générale, le taux de progestérone augmente en flèche au fil de la grossesse, celui-ci passe de 10 à 200-250 mg par jour. L'œstrogène, quant à lui, peut atteindre 300 mg par jour en fin de grossesse. (21)

La progestérone augmente jusqu'à la 36^{ème} semaine de grossesse et se maintient par la suite en plateau jusqu'à l'accouchement.

L'augmentation du taux de progestérone au fil de la grossesse entraîne une relaxation des muscles lisses, y compris ceux de l'appareil gastro-intestinal, produisant ainsi une réduction de leur motilité.

L'augmentation des taux de ces deux hormones va provoquer différents désagréments. Nous allons les détailler dans la suite de cette thèse.

5. MODIFICATIONS CARDIO-VASCULAIRES ET HEMATOLOGIQUES

5.1 Modifications cardio-vasculaires

5.1.1 Tension artérielle

Le débit cardiaque de la maman augmente de 40% en moyenne et est à son maximum aux alentours des 20 et 24^{èmes} semaines. Ensuite, le débit cardiaque reste stable pendant 8 semaines environ pour diminuer légèrement par la suite. Au deuxième trimestre, la tension artérielle diminue légèrement. (21)

Les battements du cœur augmentent au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse et ce pour apporter au fœtus les nutriments et l'oxygène nécessaires à son bon développement. Les battements du cœur au début de grossesse sont de 65 par minutes et passent à 75 en fin de grossesse.

5.1.2 Pression veineuse

Lorsque la maman est allongée sur le dos, son utérus (qui grandit de plus en plus) vient appuyer sur la veine cave inférieure et ainsi, peut provoquer une diminution du retour veineux favorisant les hypotensions. De ce fait, la pression veineuse dans les membres inférieurs augmente, d'où la présence d'œdèmes souvent situés au niveau des jambes. Environ 5 à 8 femmes enceintes sur dix présenteront ce symptôme.

5.2 Modifications hématologiques ou hémodynamiques

5.2.1 Volume sanguin

Ces modifications sont considérables. En effet, au fil de la grossesse le volume plasmatique augmente. Il est environ de 2600 ml au début de la grossesse et augmente jusqu'à 3800 ml aux alentours de la 34^{ème} semaine, soit une augmentation de plus de 30%.

Aussi, le volume sanguin peut augmenter de 25 à 40% au fil de la grossesse et atteint son pic maximal entre la 30^{ème} et 34^{ème} SA. De ce fait, les hormones de grossesse favorisent la dilatation des veines pour faciliter la circulation du volume sanguin plus important. Cette augmentation du volume sanguin permet d'apporter au fœtus tous les nutriments et oxygène dont il a besoin. Elle permet aussi d'irriguer correctement le placenta et l'utérus et de compenser la perte lors de l'accouchement.

5.2.2 Composition du sang

Les hématies, quant à elles, n'augmentent pas de façon importante en masse. Quant à la numération globulaire, les globules rouges passent d'environ $4,5 \cdot 10^{12}$ par litre de sang à $3,7 \cdot 10^{12}$, l'hématocrite diminue également. L'hémoglobine au cours de la grossesse est de 10,5 grammes par décilitre de sang au troisième trimestre, ce qui est la limite la plus basse. Au premier et deuxième trimestre, l'hémoglobine est de 11,0 grammes par décilitre de sang.

On appelle ce phénomène l'hémodilution physiologique de grossesse. Ainsi, on peut comprendre facilement que les femmes enceintes soient souvent anémiées et de ce fait, fatiguées.

Durant la grossesse, la quantité de globules blancs ainsi que la vitesse de sédimentation sont augmentées. En fin de grossesse, les plaquettes diminuent pour atteindre une fourchette située entre $97 \cdot 10^9$ par litre et $150 \cdot 10^9$ par litre. Ces valeurs se situent normalement hors période de grossesse entre 150 et $450 \cdot 10^9$ par litre de sang. (23)

5.3 Hémostase

La plupart des facteurs de coagulation est en nette hausse durant la grossesse, une hypercoagulabilité se produit, d'où le risque de thrombose. Ce phénomène existe surtout en fin de grossesse pour éviter tout risque hémorragique lors de la délivrance. (23)(24)

6. MODIFICATIONS RESPIRATOIRES

Dès le début de sa grossesse, la femme enceinte respire plus fort qu'à la normale, elle hyperventile de 50% en plus. Ce phénomène est dû à la progestérone qui occasionne une accélération du rythme respiratoire. Il se produit également une augmentation du flot sanguin pulmonaire. (22)

D'autre part, les besoins en oxygène sont plus importants pour répondre aux besoins materno-fœtaux, ils sont estimés à environ 20% en plus.

En fin de grossesse, la future maman peut avoir des difficultés à respirer, ceci s'explique par le fait que le bébé prend de plus en plus de place, il appuie sur le diaphragme et comprime les poumons de la future maman.

7. MODIFICATIONS RENALES ET URINAIRES

Le débit plasmatique rénal est augmenté de 40 à 65% jusqu'au 6^{ème} mois de grossesse. Le débit de filtration glomérulaire est, quant à lui, augmenté de 50 à 85%. (22)

Dès la 20^{ème} semaine, les cavités rénales ainsi que celles des uretères sont dilatées par l'augmentation du taux de progestérone qui relaxe les muscles lisses. Il se produit alors, une stase urinaire à ce niveau et augmente le risque d'infection urinaire. De plus, en fin de grossesse, l'utérus gravide comprime la partie inférieure de l'uretère.

Une pollakiurie peut également se faire ressentir puisqu'il se produit une diminution de la capacité vésicale. Aussi, durant la grossesse, la production d'urine augmente. La vessie peut être comprimée voire même coincée par l'utérus qui grossit ce qui explique les possibles incontinences.

8. MODIFICATIONS GASTRO-INTESTINALES

De multiples mécanismes expliquent ces troubles du transit, les voici :

8.1 Les « envies » ou dégoûts de certains aliments

L'estomac en serait la cause. Il pourrait envoyer un signal au cerveau lui disant que la femme enceinte a pleinement envie de certains aliments, c'est ce qu'on appelle les fringales.

Au contraire, l'estomac peut également envoyer un signe de dégoût de certains aliments, c'est ce qu'on appelle l'aversion.

Le phénomène de fringale existerait pour satisfaire à un manque nutritionnel alors que les aversions se produiraient afin d'éviter d'ingérer des aliments potentiellement néfastes au bon déroulement de la grossesse.

8.2 Nausées/vomissements

Durant le premier trimestre, une élévation importante du taux d'HCG et d'œstrogène est présente, ce qui peut provoquer l'apparition de nausées ou vomissements par diminution de la motilité digestive.

Ces désagréments sont d'origine multifactorielle.

8.3 Au niveau de l'estomac et de la vésicule biliaire

L'acidité gastrique est réduite, il se produit également un relâchement des fibres lisses situées au niveau de l'estomac, ainsi, la mobilité gastrique est au ralenti et peut provoquer des reflux gastro-œsophagiens ainsi que des brûlures d'estomac.

Une accumulation de mucus pendant la grossesse permet au pH de s'élever.

La vésicule biliaire n'est pas plus tonique, ainsi sa vidange est ralentie. (23)

8.4 Au niveau de l'intestin

La progestérone, quant à elle, provoque un effet relaxant sur les muscles lisses. La motilité intestinale ainsi que la vitesse du transit sont ralenties et peuvent ainsi provoquer une constipation. Ce phénomène se produit afin de favoriser l'absorption des nutriments nécessaires au bon développement du bébé. Le temps de transit intestinal est augmenté de 30 à 50% au moment de la grossesse. (22)

Une absorption importante de l'eau au niveau du colon se crée entre la 12^{ème} SA et la 20^{ème} SA celle-ci est due à l'augmentation du taux d'aldostérone dans le sang. (25)

La progestérone diminue le taux de motiline. Cette hormone permet d'évacuer le bol alimentaire en activant la contraction des muscles lisses de l'intestin. Le passage des selles dans l'intestin est donc au ralenti. Ce phénomène peut parfois provoquer une constipation. (22) Les taux de progestérone augmentent au fil de la grossesse, ce qui explique les problèmes gastro-intestinaux plus importants encore en fin de grossesse. (22)

9. MODIFICATIONS VASCULAIRES

9.1 Varices

Durant la grossesse, la progestérone rend les veines moins toniques et peuvent être comprimées par l'utérus qui grossit de plus en plus. Le retour veineux est donc moins efficace.

Aussi, la femme enceinte subit une forte pression sanguine provoquée par l'augmentation du volume sanguin. Le sang stagne alors dans les veines ce qui provoque un gonflement de celles-ci. Ces veines hypertrophiées sont situées en général pendant la grossesse au niveau des jambes ou de la vulve. Elles sont en général inesthétiques. Des démangeaisons ainsi que des douleurs peuvent alors apparaître au niveau des jambes. (26)

9.2 Hémorroïdes

Les hormones de la grossesse, en particulier la progestérone, provoquent un relâchement des tissus situés au niveau du plancher pelvien ce qui peut provoquer les hémorroïdes. La constipation peut également accentuer les risques de survenue d'hémorroïdes. Enfin, la pression de la tête qu'exerce le bébé sur les vaisseaux sanguins avoisinants, en fin de grossesse, peut aussi favoriser l'apparition de ces désagréments.

10. MODIFICATIONS GYNECOLOGIQUES

10.1 Seins

Les seins ont tendance à augmenter de volume. Ce phénomène peut provoquer une tension mammaire ainsi qu'une pesanteur. Au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse, les seins ont tendance à produire du lait. Ils emmagasinent les graisses et les canaux galactophores se forment sous l'effet hormonal. Le réseau veineux situé autour de la poitrine augmente. Les aréoles se foncent. A partir de la fin du 1^{er} trimestre, du colostrum peut commencer à apparaître.

10.2 Système génital

Le vagin voit son milieu acido-basique changer durant la grossesse, ce qui peut parfois favoriser la prolifération de champignons. De plus, les hormones de grossesse provoquent une hausse des sucres de l'organisme au niveau du vagin, ce qui favorise la prolifération du champignon *Candida albicans*. (20)

L'élévation du taux d'œstrogènes entraîne un épaissement de la muqueuse du vagin et l'augmentation de la quantité de cellules le tapissant. Ces phénomènes peuvent entraîner une augmentation de pertes blanches.

11.AUTRES MODIFICATIONS

11.1 Cheveux et peau

Les cheveux peuvent devenir plus secs, la peau est tendue et peut laisser apparaître des vergetures.

11.2 Articulations

Les articulations et les ligaments deviennent plus lâches, ce qui peut provoquer des douleurs lombaires. Ce relâchement est dû à la relaxine. Elle a pour but de préparer le bassin à l'accouchement. (23)

TROISIEME PARTIE

TROUBLES MINEURS DE LA FEMME ENCEINTE ET TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

1. INTRODUCTION

Comme déjà abordé précédemment, l'homéopathie est une réelle solution efficace, non dangereuse et complètement adaptée à cette période physiologique, et ce depuis la conception jusqu'au post-partum.

Les troubles mineurs que peut subir la femme lors de sa grossesse peuvent également s'appeler les « petits maux » de grossesse. Ce sont des maux bénins, que l'on retrouve chez la plupart des femmes enceintes. Ils doivent tout de même être pris au sérieux et être traités rapidement afin d'éviter tout désagréments plus contraignants.

Ces troubles mineurs peuvent devenir désagréables et pénibles, l'objectif du pharmacien étant d'éviter qu'ils ne deviennent pathologiques. (27) L'homéopathie permettra ainsi de pallier aux petits maux de la grossesse, sans induire d'effets nocifs pour le bébé ou pour la future maman.

Ces inconforts sont de degrés variables selon les femmes. Ils sont décrits comme des troubles fonctionnels de la grossesse. Ils découlent de toutes les modifications physiologiques, anatomiques et psychologiques (se reporter à la deuxième partie de cette thèse) que subit la femme durant sa grossesse.

Dans cette thèse, la liste des souches citées et des troubles mineurs n'est pas exhaustive. De plus, les souches évoquées seront exprimées en dilutions centésimales et décimales hahnemaniennes.

2. PRE-CONCEPTIONNEL

2.1 Aide au sevrage tabagique

2.1.1 Définitions

Le tabac, le plus souvent consommé sous forme de cigarette contient plus de 4000 composants nocifs pour la santé. En effet, ils peuvent être mutagènes, carcinogènes ou encore des toxiques cellulaires. Les plus connus et les plus étudiés sont la nicotine et le plus nocif, le monoxyde de carbone. Ce dernier est rencontré en quantité extrêmement importante dans la fumée de cigarette et empêche le bon acheminement de l'oxygène inhalé par la mère jusqu'au bébé. (22)

La nicotine est, quant à elle, vasoconstrictrice. Il apparaît alors une élévation de la tension artérielle ainsi que de la fréquence cardiaque de la future mère. (22) Ces différents composants toxiques peuvent également affecter le système respiratoire *in utero* mais aussi le développement neurologique et comportemental de l'enfant né. (19) L'intoxication au

tabac est un risque non négligeable pour l'enfant à naître. L'arrêt du tabac est donc primordial d'une part pour la santé de la mère mais aussi pour le bon développement du fœtus. Les périodes propices motivant l'arrêt du tabac sont la période pré-conceptionnelle et la grossesse.

L'homéopathie est donc une solution d'accompagnement au sevrage tabagique. En effet, les traitements proposés s'adaptent aux troubles comportementaux liés au syndrome de manque de nicotine. (19) L'alternative homéopathique va donc agir sur la dépendance à la nicotine mais aussi sur tous les effets secondaires liés à l'arrêt du tabac comme le ressenti de manque tel que l'insomnie, les tremblements, l'anxiété ou encore la frustration.

Les remèdes homéopathiques peuvent être associés aux substituts nicotiniques, mais la motivation est plus que nécessaire.

i. Risques en cas d'exposition au tabac pré-conceptionnelle

L'exposition au tabac diminue fortement la fertilité. Une femme fumeuse a deux fois plus de chance d'être infertile qu'une femme non fumeuse. Cette infertilité serait due à un défaut de l'ovulation, de la maturation de l'endomètre, un trouble des règles ou encore un dysfonctionnement au niveau de la mise en place du placenta. (28)(29)

La diminution de la fécondité est proportionnelle à la quantité et à la durée d'exposition au tabac. Elle peut également diminuer de 40% les chances de réussite lors d'une réalisation de procréation médicalement assistée. Le risque d'échec d'une FIV chez une fumeuse est quatre fois plus important par rapport à une non-fumeuse. (28)

ii. Risques en cas d'exposition au tabac durant la grossesse

La consommation de tabac durant la grossesse augmente le risque de présenter une fausse couche. (23)

L'exposition à la fumée de cigarette pendant la grossesse, qu'elle soit active ou passive, peut affecter le bon développement du fœtus. En effet, l'exposition des parents fumeurs augmente le risque de mort fœtale au 3^{ème} trimestre mais peut aussi augmenter le risque de développement de pathologies ORL chez l'enfant comme des otites, des bronchites ou encore des problèmes respiratoires comme l'asthme (augmentation de 46% en cas d'exposition passive de la mère). (28)

L'intoxication au tabac durant la grossesse expose le fœtus à un retard de croissance intra-utérin (RCIU) comme le dysfonctionnement placentaire ou encore une mauvaise oxygénation fœtale due à l'exposition au monoxyde de carbone. La consommation de tabac jusqu'à la fin de la grossesse diminuerait le poids à la naissance de 283 grammes en moyenne et doublerait les risques de RCIU. (28)

La consommation de cigarette durant la grossesse peut induire également un risque d'accouchement prématuré, c'est-à-dire avant 37 semaines d'aménorrhée. Ces risques sont multipliés par deux à trois par rapport à une grossesse d'une femme non fumeuse.

Quant au risque d'avoir une grossesse extra-utérine, il est multiplié par deux lors d'une exposition au tabac et provoque ainsi des menaces d'accouchement prématuré, le tabac en est la principale cause.

Le monoxyde de carbone inhalé par la femme enceinte est responsable de l'hypoxie que peut subir le fœtus ainsi que des lésions cérébrales. Le CO inhalé se fixe sur l'hémoglobine du fœtus et empêche ainsi la fixation de l'oxygène. Les morts fœtales *in utero* (MFIU) sont multipliées par deux en cas d'exposition au tabac pendant la grossesse. Ce phénomène est expliqué par le fait que le fœtus est exposé à des toxiques contenus dans la cigarette qui provoquent une asphyxie et une intoxication. (28)

Le tabac augmente la fréquence des défauts d'insertion du placenta (placenta prævia). Il augmente également le risque d'hémorragie lors de la délivrance ainsi que le risque de mort subite du nourrisson. (30)

2.1.2 Epidémiologie

En France et en 2010, on estime à 30,5% le nombre de femmes fumeuses avant le début de la grossesse et 24,6% d'entre elles fument encore lorsque la grossesse est connue. Seulement 5,9% cessent de fumer avant d'être enceinte. (28)

17% des femmes fumeuses avant leur grossesse continueraient de fumer pendant toute la période de grossesse. (28) Plus de 5% d'entre elles fumeraient plus de 10 cigarettes par jour. Seulement 7,5% de femmes enceintes stoppent leur consommation de tabac durant la grossesse. (23)

D'après un rapport publié en 2008 par l'European Perinatal Health, la France est le pays européen qui compte le plus de femmes enceintes fumeuses au 3^{ème} trimestre : 22%, contre 17% au Royaume-Uni et 6% en Suède.

Près d'un enfant sur cinq naît en ayant été exposé *in utero* à la cigarette. (28)

2.1.3 Souches utilisées et posologie

Prendre systématiquement les deux souches suivantes :

- Médicament de base du sevrage tabagique, dès que l'envie de fumer se ressent, accompagnée de malaise, céphalée ou non, la future mère ne supporte plus la fumée de cigarette, action sur le nerf vague (31)
 - **LOBELIA INFLATA 5CH**
Posologie : 5 granules autant de fois que nécessaire dans la limite du raisonnable

- Irritabilité, sensibilité au bruit accompagnée de vertiges, céphalées liées au sevrage tabagique, permet de lutter contre les effets secondaires liés à l'arrêt du tabac
 - **CALADIUM SEGUINUM 4CH**
Posologie : 5 granules 3 fois par jour

Puis prendre, chaque souche qui se rapproche le plus des symptômes ressentis au cours du sevrage et des signes de manque

- Ne supporte pas le bruit, irritabilité, insomnie d'endormissement et réveil nocturne à 3h du matin, hyperactivité, personne dans l'excès (travail, nourriture, colère), tendance à la constipation
 - **NUX VOMICA 15 CH**
Posologie : 5 granules le matin et éventuellement le soir au coucher

- Sentiment de frustration et/ou injustice, et vexation forte (32)(33)
 - **STAPHYSAGRIA 15 CH**
Posologie : 5 granules matin et soir

- Agitation, précipitation, impatience, rituels (heure précise de chaque cigarette) (31)(33)
 - **ARGENTUM NITRICUM 7 CH**
Posologie : 5 granules le soir

- A chaque envie de fumer : tremblements, angoisse, sidération psychomotrice
 - **GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15 CH**
Posologie : 5 granules 3 fois par jour et à chaque envie de fumer

- Sensation de boule dans la gorge, difficultés d'endormissement accompagnées d'angoisses liées à l'arrêt du tabac, anxiété améliorée par la prise de nourriture et par la distraction, humeur variable (31)
 - **IGNATIA AMARA** 15 CH
 - Posologie : 5 granules 3 à 6 fois par jour
- Ajouter également contre le stress : **MAGNESIUM 300+®** BOIRON 2 cpr matin et soir à la fin des repas
- ± **SEDATIF PC®** BOIRON 2 cpr 3 fois par jour

Voici un exemple de prise :

- Nux vomica 4 CH 5 granules le matin
- Caladium 4 CH 5 granules le midi
- Gelsemium 9 CH 5 granules le soir au coucher
- En cas d'envie de fumer : Lobelia 4 CH 5 granules (autant de fois que nécessaire) (31)

2.1.4 Conseils associés

Une consultation pré-conceptionnelle est conseillée en cas de consommation de cigarette. Profiter du mois sans tabac (novembre) pour demander son kit d'arrêt auprès de son pharmacien d'officine.

Dès que l'envie de fumer se fait ressentir par la future maman, boire un verre d'eau pourrait l'aider à passer outre. Se relaxer, se détendre, se remémorer les motifs pour lesquelles la décision d'arrêter de fumer a été prise sont des bons moyens pour que l'envie de fumer passe.

Durant les temps libres où la tentation de prendre une cigarette pourrait se faire sentir ; lire un livre, écouter de la musique sont de bons moyens pour se relaxer. Il est conseillé de retirer de la maison et sur le lieu de travail tout ce qui pourrait faire penser à la cigarette. Sur le lieu de travail, ou avec des amis, éviter les pauses avec des personnes fumeuses qui engendraient une éventuelle envie de cigarette. (34)

Le souhait d'un sevrage tabagique nécessitera une consultation vers un spécialiste (tabacologue, addictologue ou médecin homéopathe) pour un suivi au long cours.

2.1.5 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques pour l'aide au sevrage tabagique destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 3

après la première prise alimentaire. L'intensité des nausées et/ou vomissements est variable d'une femme enceinte à une autre. (36)

Ces « petits maux » apparaissent en général entre la 4^{ème} et la 6^{ème} semaine d'aménorrhée, atteignent un pic entre la 8^{ème} et la 12^{ème} semaine d'aménorrhée et disparaissent principalement aux alentours de la 17^{ème} SA.

3.1.2 Epidémiologie

Au cours de leur grossesse, près de 80% des femmes souffriront de nausées et/ou de vomissements à des degrés différents. (34)(37) Ce n'est pas sans conséquence puisque cela impacte fortement la qualité de vie et la santé des femmes concernées. (27)

Chez 20 à 30% des patientes, les symptômes se poursuivront au-delà des 20 semaines d'aménorrhée voire même jusqu'à l'accouchement. (38)

3.1.3 Physiopathologie

L'origine des nausées et vomissements est plurifactorielle.

Tout d'abord il y a un facteur génétique. Les femmes enceintes nées de mère ayant eu de nombreux vomissements durant leur grossesse seront plus à même de présenter ces mêmes symptômes durant la leur.

Les facteurs psycho-sociaux sont également en cause. Par exemple, l'anxiété, les troubles du comportement alimentaire ou encore tout problème relationnel avec le futur papa peuvent entraîner une augmentation de la fréquence des nausées.

Ces nausées et vomissements sont dus à une stimulation excessive des centres bulbaires (partie du cerveau contrôlant l'appareil digestif) des vomissements. Ils peuvent également provenir d'un relâchement du sphincter inférieur œsophagien (SIO) provoqué par la hausse brutale du taux de progestérone.

Plusieurs facteurs métaboliques et neuromusculaires seraient, eux aussi, responsables mais nous n'en connaissons pas la cause exacte. (39)

L'élévation extrême des hormones de grossesse en particulier celle de l'hormone chorionique gonadotrophine (hCG), mais encore le trouble du métabolisme hépatique des hormones en l'occurrence des estrogènes et enfin l'angoisse de la future mère sont des facteurs contribuant à la survenue de nausées et vomissements. (19)

La fatigue de la future maman serait responsable de l'augmentation du risque de nausées/vomissements. C'est pourquoi, il est conseillé de réaliser de légères siestes contribuant à limiter l'épuisement dû aux nausées et/ou vomissements.

3.1.4 Diagnostic différentiel

Il est essentiel de distinguer par le pharmacien les formes de nausées et vomissements « banales » et graves. Les formes graves donneront lieu à une consultation médicale sans attendre.

1 à 2% des cas de nausées et vomissements chez la femme enceinte nécessitent une hospitalisation. Il s'agit alors de la forme la plus grave des vomissements durant la grossesse aussi nommée *hyperemesis gravidarum*. Elle est caractérisée par des nausées et vomissements incoercibles et persistants mais aussi marquée par une perte de poids de plus de 5% par rapport à celui précédent la grossesse. Cette forme est souvent accompagnée d'une déshydratation et d'une hypokaliémie. (22)

Si, durant un conseil au comptoir, au moins un des symptômes suivants est présent, il sera alors nécessaire au pharmacien d'officine de guider la femme enceinte vers une consultation médicale :

- Vomissements très abondants et répétés, le risque étant la déshydratation et la carence nutritionnelle pour le bébé et la maman, retrouvé dans 1% des cas
- Perte de poids importante, plus de 5% de perte de poids par rapport au poids avant grossesse (3 à 6 kg en l'espace de quelques semaines par exemple)
- Si durant plus de 24 heures aucune alimentation n'est gardée dans l'estomac
- Difficulté d'alimentation et d'hydratation en quantité suffisante
- Symptômes persistants au-delà du premier trimestre
- Toute femme enceinte présentant une comorbidité telle que le diabète, une cardiopathie, une insuffisance rénale

3.1.5 Souches utilisées et posologie

Prendre 5 granules deux à trois fois par jour des souches qui se rapprochent le plus des symptômes ressentis et qui correspondent le mieux :

- Début de grossesse : sensation d'estomac vide non soulagé par la prise de nourriture, nausées déclenchées par l'odeur et la vue des aliments, nausées matinales, désir d'aliments acides (moutarde, cornichon, vinaigre, citron), médicament de base des nausées/vomissements de la grossesse (3)(14)(31)

➤ **SEPIA OFFICINALIS 9 CH**

Posologie : 5 granules matin et soir

- La prise de nourriture améliore les nausées et vomissements tandis que les odeurs de café, tabac ou parfum les aggravent, les nausées sont accompagnées de spasmes et de nœud dans l'estomac, contexte d'hyperémotivité, amélioration par la distraction (3)(14)
 - **IGNATIA AMARA 7 CH**
Posologie : 5 granules matin et soir
- Présence constante de nausées, non améliorées par les vomissements (contrairement à Nux Vomica), hypersialorrhée avec langue propre, sueurs froides, les goûts changent (envie de certaines choses que l'on n'aimait pas forcément avant et inversement) (6)
 - **IPECA 9 CH**
Posologie : 5 granules au rythme des nausées et/ou vomissements
- Le repos améliore les nausées provoquées par la vue et l'odeur d'aliments souhaités/désirés (3)(40)
 - **COLCHICUM AUTUMNAL 7 CH**
Posologie : 5 granules deux à trois fois par jour
- L'odeur du tabac provoque des haut-le-cœur donnant des vertiges, sueurs froides, amélioration à l'air frais, aggravation par le mouvement (6)(33)(40)
 - **TABACUM 5 CH**
Posologie : 5 granules une à six fois par jour au fil des nausées
- Vomissements qui soulagent les nausées, avec ballonnements, acidité, constipation, spasmes digestifs, contexte d'irritabilité et de colères, somnolence post-prandiale, hyperactivité, comme après un repas trop copieux (31)(40)
 - **NUX VOMICA 7 CH**
Posologie : 5 granules deux fois par jour avant repas (les plus principaux) ou au rythme des nausées jusqu'à 4 fois par jour
- Nausées avec tendance à l'hypersialorrhée, améliorées en mangeant, aggravées le matin surtout
 - **LACTICUM ACIDUM 15 CH**
Posologie : 5 granules à chaque moment nauséeux

- Nausées et vomissements avec présence d'une sialorrhée, sensation de vertige, amélioration en marchant en rond (40)
 - **STAPHYSAGRIA** 9 CH
 - Posologie : 5 granules matin et soir, à répéter dans la journée si état nauséux

- Nausées sans vomissements, en début de grossesse surtout, si grossesse multiple ou stimulée, en cas d'hypersensibilité aux hormones et lorsque qu'il n'y a pas d'autre souche améliorant les symptômes (5)
 - **LUTEINUM** 15 CH
 - Posologie : 5 granules deux à trois fois par jour

- **COCCULINE**® BOIRON est une spécialité sous forme de comprimés à sucer ou de doses avec une indication dans le mal des transports pouvant également être utilisé contre tous les nausées et vomissements y compris ceux de la femme enceinte. La posologie est de 1 comprimé à sucer dès l'apparition de nausées et/ou vomissements à renouveler dans la journée si besoin, puis espacer les prises selon amélioration (maximum 6 comprimés par jour)(5)

- **FAMENPAX**® LEHNING est une spécialité sous forme de comprimés orodispersibles avec une indication dans les nausées et vomissements de la grossesse. La posologie est de 1 comprimé toutes les 10 minutes à laisser fondre sous la langue durant la première heure puis espacer les prises en fonction de l'amélioration des symptômes. (41)

Voici un exemple de traitement homéopathique contre les nausées/vomissements :

- Prendre systématiquement Sepia officinalis 9 CH 5 granules le matin + Luteinum 15 CH 5 granules le soir + Tabacum composé 5 granules avant les 3 principaux repas + au rythme des nausées : Ipeca 9 CH 5 granules
- Et/ou Cocculine® BOIRON 2 comprimés
- Et en cas de stress et de nausées améliorées en mangeant ou par la distraction, ajouter Ignatia amara 15 CH 5 granules matin et soir

3.1.6 Conseils associés

Afin d'éviter au maximum les nausées, il est conseillé de suivre quelques recommandations, que voici :

Il est préférable de manger en petite quantité en fractionnant les repas en plusieurs fois dans la journée. Durant les repas, il est nécessaire de prendre son temps pour manger et de bien mastiquer chaque bouchée. Afin que cela n'accentue pas les nausées, il faut éviter de

manger des crudités et de se lever le ventre vide, le mieux étant de petit-déjeuner au lit. Il est également souhaitable de consommer des aliments à sucres lents tels que les pâtes, le riz, les pommes de terre etc.

Les aliments chauds peuvent dégager une odeur ressentie comme désagréable et ainsi déclencher des nausées. Il sera alors préférable de consommer des aliments à température ambiante voire froids. Il est conseillé de sortir prendre l'air régulièrement et d'éviter les lieux surchauffés. La fatigue accentue les nausées, il est recommandé de se reposer suffisamment et dès que l'envie se fait ressentir en évitant de s'allonger juste après un repas ou encore de se lever trop brusquement d'un fauteuil. (34)

Dans une journée, il est nécessaire de boire au moins 1,5 litre d'eau et de limiter la consommation de café et de jus de fruits afin de diminuer les risques de nausées et vomissements. Le yaourt et la compote peuvent accentuer les vomissements et faire remonter plus aisément le bol alimentaire. (36) En cas de vomissements importants, adoptez une alimentation à base d'aliments « secs » comme le pain ou encore la viande sans sauce. Le gingembre peut apaiser les nausées et sa prise doit être réalisée après les repas.

3.1.7 Prescription de médicaments homéopathiques en cas de nausées délivrés au cours de mon stage en officine de 6^{ème} année

Madame HENRY M., THIONVILLE

Sage-femme

Le 15/03/2018

Madame DUBRUN A.

Nausées
aggravées par
les odeurs

TABACUM COMPOSE 9 CH 5 granules au rythme des nausées 3 TUBES

IGNATIA AMARA 9 CH 5 granules 3 fois par jour 3 TUBES

3.1.8 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de nausées et vomissements destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 4

3.2 Reflux gastro-œsophagien

3.2.1 Définitions

Le reflux gastro-œsophagien ou encore appelé pyrosis est le phénomène de remontée acide de l'estomac allant jusqu'à l'œsophage voire même jusque dans la région pharyngée.

En temps normal, le cardia ne s'ouvre qu'au moment où il y a de la nourriture présente dans l'œsophage afin de la laisser passer jusque dans l'estomac. En cas de reflux, il est possible qu'il s'ouvre alors qu'il n'y a pas de nourriture. C'est pourquoi, le contenu acide de l'estomac peut remonter au niveau de l'œsophage et même jusque dans la bouche. (34)

Lors de la grossesse, les brûlures digestives sont dues aux reflux gastro-œsophagiens, en particulier en fin de grossesse. Le reflux précoce est caractérisé comme apparaissant avant la 20^{ème} semaine d'aménorrhée.

3.2.2 Symptomatologie

Le reflux gastro-œsophagien est caractérisé comme une impression de brûlure partant de l'estomac, remontant tout le tube digestif et allant jusqu'à la bouche. Ces brûlures peuvent parfois, s'accompagner de renvois du contenu de l'estomac (acidité due au suc gastrique contenu dans l'estomac) ou encore d'éructions. Les symptômes sont majorés le soir après le repas.

3.2.3 Epidémiologie

Il est estimé à environ 50% la part de futures mères souffrant de reflux gastro-œsophagiens tout au long de la grossesse. Ce symptôme est courant durant la grossesse. Le pyrosis (brûlures d'estomac), quant à lui, est retrouvé chez 80% des femmes enceintes.

Près de 20% des femmes enceintes souffriront de reflux gastro-œsophagique le 1^{er} trimestre et 70% en souffrent durant le troisième trimestre. (22)

3.2.4 Physiopathologie

L'étiologie des reflux gastro-œsophagiens est multifactorielle.

En dehors de toute grossesse, les brûlures d'estomac peuvent être dues à une inflammation de la paroi digestive. Elles peuvent également provenir d'une hypersécrétion acide au niveau de l'estomac. (14)

Durant la grossesse, les causes provoquant ces brûlures peuvent être différentes.

Il est connu que la grossesse accentue les reflux gastro-œsophagiens. En effet, l'utérus exerce une pression sur les organes abdominaux avoisinants et provoque ainsi des remontées acides. La position de décubitus dorsal strict, c'est-à-dire la position allongée, accentue ces désagréments et est donc défavorable à la lutte contre les reflux.

En début de grossesse, ces désagréments seraient dus à une hernie hiatale transitoire provoquée par l'augmentation du taux de progestérone, une hypotonie du sphincter inférieur de l'œsophage, la pression intra-gastrique et un allongement du temps de transit afin de favoriser les échanges nutritionnels materno-fœtaux. Ces phénomènes provoquent une stase acide. De plus, les brûlures d'estomac seraient liées à un déséquilibre du système neurovégétatif. (42)

La vésicule biliaire est également atone, sa vidange est ainsi ralentie. (23)

En fin de grossesse, les reflux sont dus à l'augmentation transitoire de la pression abdominale (compression de l'estomac par l'utérus gravide) faite par le bébé ainsi qu'une augmentation de l'acidité gastrique.

3.2.5 Diagnostic différentiel

Une consultation médicale est fortement recommandée si au moins un des ces symptômes est présent.

Une fréquence des troubles supérieure à, au moins, 2 fois par semaine sera un facteur de consultation auprès d'un gynécologue ou d'une sage-femme. Si une difficulté à avaler, une perte de poids non négligeable ainsi que des vomissements avec présence de sang apparaissent, alors, il sera vivement conseillé de consulter son spécialiste.

En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre le plus rapidement possible aux urgences gynécologiques.

3.2.6 Qu'en est-il de l'allopathie ?

Les règles hygiéno-diététiques conseillées pour les reflux et les médicaments de type alginate ne soulagent que 20 à 30% des femmes enceintes souffrant de ces désagréments.

On peut également faire appel à des médicaments allopathiques de type inhibiteurs de la pompe à protons. Malgré cela, les reflux gastro-œsophagiens de la femme enceinte sont

souvent résistants au traitement classique, c'est pourquoi les médicaments homéopathiques sont très intéressants puisqu'ils permettent de soulager rapidement les futures mères. (32)

3.2.7 Souches utilisées et posologie

Comme nous l'avons vu, les médicaments homéopathiques sont utilisés de manière symptomatique à des dilutions moyennes en phase aigüe. Ils seront arrêtés dès l'amélioration des symptômes.

Prendre 5 granules, deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration, des souches se rapprochant le plus de la symptomatologie de la future mère, si nécessaire renouveler la prise le soir au coucher et dans la nuit :

- Régurgitations acides avec hypersalivation, brûlures par régurgitation, présence de pyrosis intense ou sensation de brûlure dans tout le système digestif (12)(40)
 - **IRIS VERSICOLOR 5 CH**
Posologie : 5 granules avant chaque repas
- Présence d'éructions acides et pyrosis d'apparition brutale surtout le matin, tendance aux aphtes, médicament homéopathique à arrêter dès l'amélioration des symptômes (32)(40)
 - **SULFURICUM ACIDUM 9 CH**
Posologie : 5 granules après les trois principaux repas
- Eructations acides et brûlantes avec sensation de plénitude qui remonte jusqu'à la gorge, amélioration en desserrant la ceinture du pantalon, aggravation en fin d'après-midi entre 16h et 20h (6)(12)(31)
 - **LYCOPodium CLAVATUM 5 CH**
Posologie : 5 granules avant les trois principaux repas
- Brûlures digestives aggravées par la consommation de sucreries ou par contrariété, suite d'émotions, les renvois soulagent (33)(32)
 - **ARGENTUM NITRICUM 9 CH**
Posologie : 5 granules au moment du trouble, à renouveler si besoin
- Présence de dyspepsie venant de l'estomac jusqu'à l'œsophage avec régurgitation acide, tendance aux maux de tête, aggravation en consommant des aliments gras et la nuit (6)(14)(12)
 - **ROBINIA PSEUDO-ACACIA 5 CH**
Posologie : 5 granules avant chaque repas, à renouveler si besoin au moment des troubles

- Complexe homéopathique : **GASTROCYNESINE®** BOIRON 1 à 2 comprimés à sucer 3 fois par jour

3.2.8 Conseils associés

Voici quelques conseils afin de limiter les risques de reflux gastro-œsophagiens.

Il est conseillé de consommer des aliments neutralisant le surplus d'acide situé dans l'estomac comme l'estragon, le fenouil, et les amandes et de favoriser les repas contenant des aliments faciles à digérer. Certains aliments, quant à eux favorisent la production d'acide, tels que le café, le thé noir, les agrumes, les condiments ou encore les épices, la graisse chauffée et la graisse froide. A noter, la consommation de tabac favorise également la production d'acide. (14) Ainsi, manger lentement et répartir des petits repas tout au long de la journée amélioreront ces désagréments.

Le chocolat et le café sont des aliments abaissant la pression du sphincter favorisant la survenue de reflux. Les sauces et les graisses cuites ralentissent l'évacuation gastrique et peuvent donc également accentuer les reflux. (23)

Le surpoids et les situations de stress peuvent augmenter la fréquence des reflux. (34)

Lors de la sieste ou au moment de dormir, il est possible de surélever la tête de lit par des cales ou des coussins de 10 à 15 centimètres. Dans le cas de reflux, il est recommandé de ne pas s'allonger directement après le repas et d'attendre au moins deux heures. Enfin, il est préférable de porter des vêtements amples car les vêtements serrés peuvent comprimer l'abdomen et de ce fait, accentuer les reflux.

3.2.9 Prescription de médicaments homéopathiques en cas de reflux gastro-œsophagien délivrés au cours de mon stage en officine de 6^{ème} année

Se reporter à l'Annexe 1

3.2.10 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de reflux gastro-œsophagien destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 5

3.3 Constipation

3.3.1 Définition

La constipation est caractérisée par l'évacuation difficile ou nécessitant un effort excessif des matières fécales dures et déshydratées. Elle est considérée comme telle à partir du moment où le nombre de selles est inférieur à trois par semaine. Ce désagrément peut entraîner chez la femme enceinte des contractions, des douleurs, des ballonnements mais aussi aggraver une tendance hémorroïdaire.

Chez les femmes connaissant ce problème de façon habituelle la grossesse peut aggraver la situation.

La constipation peut être perçue comme banale, mais chez certaines patientes elle peut altérer fortement leur qualité de vie.

3.3.2 Epidémiologie

La part de femmes constipées au cours de leur grossesse est estimée de 11 à 38%. (43)

Durant les deux derniers trimestres, la constipation concerne 31% des femmes enceintes. (44)

3.3.3 Physiopathologie

La constipation est une pathologie fréquente durant la grossesse. Elle est due, durant le début de grossesse, à une grande quantité de progestérone dans le corps qui provoque une hypotonie des muscles lisses. A partir du troisième trimestre, c'est le bébé qui provoquera la constipation en appuyant sur le ventre. La diminution de l'activité physique en fin de grossesse favorise régulièrement la survenue d'une constipation. (12)(23)

La constipation est également due à un ralentissement physiologique du bol alimentaire dans le système digestif favorisant l'absorption des nutriments. Ce mécanisme a pour but d'optimiser les échanges fœto-placentaires. En effet, il se produit une augmentation des zones d'échanges entre le contenu digestif de la maman et le sang maternel. Ainsi, ce ralentissement apporte au fœtus les nutriments nécessaires à son bon développement *in utero*. (23)

Les facteurs contribuant à la constipation durant la grossesse sont d'ordre mécanique comme la compression du colon par l'utérus qui augmente de volume de jour en jour. La diète peut accentuer le phénomène de constipation du fait du faible apport en liquide à cause des nausées et vomissements (surtout en début de grossesse) ou encore un régime faible en fibres.

Les changements hormonaux comme l'augmentation progressive du taux de progestérone, d'œstrogènes, de relaxine peuvent également perturber le transit intestinal occasionnant une constipation.

3.3.4 Diagnostic différentiel

Il sera nécessaire d'effectuer une consultation médicale en cas de présence de sang dans les selles ou bien une alternance entre constipation et diarrhée. Si une impossibilité d'émettre des gaz avec des ballonnements et des vomissements se ressent, il sera alors fortement recommandé de consulter son spécialiste. De plus, la présence d'une constipation chronique ou encore une constipation avec de fortes douleurs abdominales et de la fièvre confirmera la nécessité de guider la patiente vers les urgences gynécologiques. Dès l'apparition de contractions, il sera fortement recommandé de se rendre aux urgences.

En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre le plus rapidement possible aux urgences gynécologiques.

3.3.5 Qu'en est-il de l'allopathie ?

Certains médicaments allopathiques utilisés contre la constipation accentuent les ballonnements ainsi que les crampes abdominales. Le traitement homéopathique est donc une excellente alternative contre la constipation, généralement efficace et sans effet secondaire.

3.3.6 Souches utilisées et posologie

Prendre 5 granules 3 fois par jour des souches qui se rapprochent le plus des symptômes ressentis :

- Constipation avec selles volumineuses, dures et difficiles à expulser (effort intense) et présence d'hémorroïdes qui saignent facilement, sensation de rectum rempli d'aiguilles (12)(40)
 - **COLLINSONIA CANADENSIS 7 CH**
Posologie : 5 granules trois fois par jour avant les repas

- Tendance à la déminéralisation, la peau est sèche, avec des lèvres fissurées, appétence pour des aliments salés, les selles sont très dures avec des petites selles rondes (crottes de bique) (31)
 - **NATRUM MURIATICUM 5 CH**
Posologie : 5 granules une fois par jour

- La peau et la bouche sont très sèches accompagnées d'une sécheresse des muqueuses (sauf vaginale), peu de besoin d'aller à la selle, selles argileuses,

nombreux efforts d'expulsion même pour une selle molle, constipation par perte du pouvoir expulsif, paralysie du rectum (6)(12)

➤ **ALUMINA 7 CH**

Posologie : 5 granules matin et soir

- Les marges de l'anus sont sèches, fissurées et brûlantes avec des frilosités, pas de besoins et ballonnements (40)

➤ **GRAPHITES 5 CH**

Posologie : 5 granules matin et soir

- Soif intense, selles dures et sèches, efforts importants pour expulser les selles (6)(40)

➤ **BRYONIA ALBA 5 CH**

Posologie : 5 granules matin et soir

- Constipation rebelle et faiblesse des muscles de l'anus (= parésie intestinale), selles en scyballes noires (de forme ronde, déshydratée et de petite taille), dures, difficiles à expulser (31)(33)

➤ **OPIUM 7 CH**

Posologie : 5 granules matin et soir

- Spasmes et douleurs type colique du bas ventre, avec faux besoins et impossibilité d'aller à la selle (12)(31)

➤ **PLUMBUM 7 CH**

Posologie : 5 granules matin et soir

- Constipation avec faux besoins (envies inefficaces d'aller à la selle), constipation après sevrage tabagique, hémorroïdes prurigineuses, spasmes digestifs (40)

➤ **NUX VOMICA 7 CH**

Posologie : 5 granules avant les deux principaux repas

- Besoins inefficaces, ballonnements, paresse digestive, aggravation des symptômes entre 16h et 20h, constipation souvent chronique (31)

➤ **LYCOPodium 7 CH**

Posologie : 5 granules une à deux fois par jour

- Remède utile pour lutter contre la constipation chez la femme enceinte, sensation de boule dans le rectum, besoins fréquents, désir de mets acides (vinaigre, cornichon, citron, moutarde) (14)

➤ **SEPIA OFFICINALIS 9 CH**

Posologie : 5 granules une à deux fois par jour en fonction des symptômes

3.3.7 Conseils associés

Il est recommandé de manger équilibré et varié avec un apport en fibres en quantité suffisante, c'est-à-dire manger des fruits et des légumes à chaque repas et/ou des céréales complètes qui en contiennent, facilitant par conséquent le transit intestinal.

- *Exemple* : légumes verts, légumineuses (lentilles, pois, fèves), fruits secs et frais sauf la banane.

Certains aliments comme le riz, le pain blanc, les carottes cuites ou encore la banane sont pauvres en fibres et facilitent la constipation. (34)

Effectuer des massages intestinaux dans le sens des aiguilles d'une montre améliore le transit et limite la constipation. L'eau permet de ramollir les selles et de favoriser leur progression jusqu'au rectum, c'est pourquoi il est important de boire au moins un litre et demi d'eau par jour (idéalement 2 à 2,5 litres pendant la grossesse et l'allaitement). L'eau Hépar®, riche en magnésium, facilite le transit.

Pratiquer une activité physique régulière et adaptée à la grossesse telle que 30 minutes de marche quotidienne ou de la natation (en adoptant une position adéquate à la grossesse) est également recommandée.

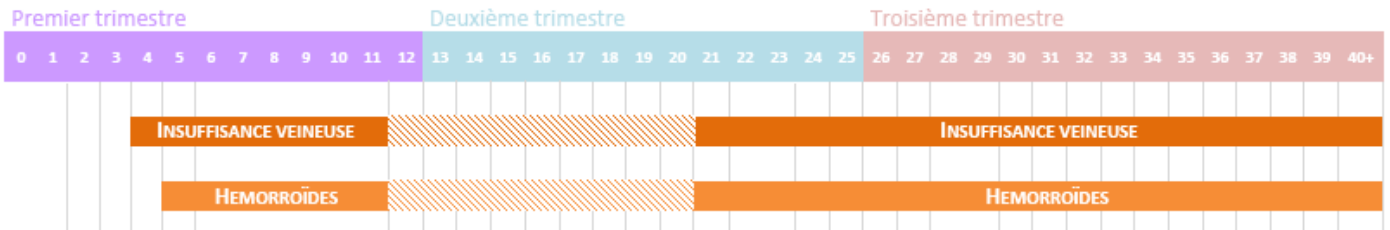
Il faut éviter de se retenir d'aller aux toilettes quand l'envie se fait sentir. Les selles ont tendance à se déshydrater dans le rectum et deviennent semblablement plus difficiles à éliminer. Il est important d'aller à la selle à heure régulière, cela permet une régulation du transit. (14)

3.3.8 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de constipation destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 6

4. TROUBLES DE LA CIRCULATION VEINEUSE

Tableau V : Apparition des troubles de la circulation veineuse en fonction des SA



4.1 Insuffisance veineuse, jambes lourdes et varices

4.1.1 Définitions

La sensation de jambes lourdes est, en général, signe d'une insuffisance veineuse des membres inférieurs. Ceci signifie que le sang stagne dans les jambes avant de remonter directement vers le cœur, c'est en quelque sorte un ralentissement du retour veineux. Ce symptôme est plus fréquent chez la femme que chez l'homme.

La varice est la dilation d'une veine superficielle de façon permanente. Le plus souvent, on la retrouve au niveau des jambes. (45)

La grossesse aggrave le plus souvent les troubles veineux déjà existants.

4.1.2 Epidémiologie

Une femme sur deux souffrira de varices pendant sa grossesse. (23)

4.1.3 Physiopathologie

L'insuffisance veineuse et les varices ont plusieurs étiologies.

Premièrement, la sensation de jambes lourdes est due à l'augmentation du volume sanguin mais aussi à la sécrétion de progestérone qui dilate les veines.

Deuxièmement, cette sensation est due à la compression que provoque l'utérus sur les vaisseaux du petit bassin dont la veine cave. Celle-ci est comprimée lors du décubitus dorsal par l'utérus gravide et la congestion pelvienne. Ces phénomènes sont responsables de la dilatation ainsi que de l'abaissement du tonus des parois veineuses des membres inférieurs provoquant des douleurs voire parfois des varices. (23)

Les troubles veineux de la femme enceinte sont donc dus à la perturbation de la circulation de retour ainsi que la fragilisation de la paroi des veines. (3)

Enfin, d'autres facteurs peuvent provoquer une stase veineuse et la sensation de jambes lourdes comme l'obésité, la station assise ou debout prolongée, la diminution de l'activité physique en fin de grossesse. (23)

4.1.4 Signes cliniques

Les signes cliniques caractérisant l'insuffisance veineuse sont la douleur et la sensation de lourdeur des jambes ou encore un œdème des pieds. La position allongée des jambes durant le sommeil fait disparaître ces symptômes au matin. Ils réapparaissent en fin de journée.

4.1.5 Diagnostic différentiel

Si un œdème est présent au dessus de la cheville ou au niveau du mollet, alors une consultation devra être faite auprès d'un médecin, gynécologue ou sage-femme. Les signes possibles de phlébite sont la rougeur et la chaleur ainsi que l'inflammation d'un des deux membres. Une douleur insupportable ressentie dans les jambes est un signe d'urgence.

En cas de présence de vaisseaux éclatés (varicosités) ou bien de varices (dilatation permanente d'une veine), la femme enceinte devra également consulter le professionnel de santé suivant sa grossesse.

En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre le plus rapidement possible aux urgences gynécologiques.

4.1.6 Souches utilisées et posologie

L'homéopathie va pouvoir soulager pertinemment les patientes développant ces symptômes en traitant l'insuffisance veineuse rapidement. Cette thérapeutique pourra être utilisée en curatif mais aussi en préventif.

Prendre systématiquement :

- Varices douloureuses amplifiées lorsqu'il y a fatigue, fragilité capillaire, varicosités, parfois hémorroïdes, *Arnica montana* est une souche vasculoprotectrice
 - **ARNICA MONTANA 9 CH**
Posologie : 5 granules matin et soir

- Jambes douloureuses avec présence d'œdème, douleurs due à une inflammation périveineuse, aggravées en position assise et jambes pendantes, améliorées avec surélévation des jambes, prescrit quand thrombophlébite superficielle (12)(33)
 - **VIPERA REDI 5 CH**
Posologie : 5 granules matin et soir

- Sensation de jambes endormies et de veines qui éclatent, tendance aux bleus, avec présence de varices et/ou varicosités, sensible au toucher, aggravée par la chaleur, œdème en fin de journée (12)
 - **HAMAMELIS COMPOSE** (veinotonique)
Posologie : 5 granules avant les principaux repas
- Présence d'œdème, amélioration par le froid, aggravation par la chaleur
 - **APIS MELLIFICA 5 CH**
Posologie : 5 granules toutes les 2 heures si présence d'œdème
- Peau avec aspect marbré, congestion veineuse, aggravation à la chaleur et au repos, amélioration par des applications fraîches et le mouvement lent (31)
 - **PULSATILLA 9 CH**
Posologie : 5 granules deux fois par jour au moment de la congestion veineuse
- Jambes lourdes, pesantes et algiques, symptômes aggravés par la chaleur et améliorés par le froid (31) (40)
 - **AESCULUS HIPPOCASTANUM 5 CH**
Posologie : 5 granules trois fois par jour
- Stase veineuse avec présence de varices aux membres inférieurs, tendance aux hémorroïdes, aggravation par la station debout prolongée, amélioration en surélevant les jambes (31)(40)
 - **SEPIA OFFICINALIS 5 CH**
Posologie : 5 granules deux fois par jour
- Application locale d'**ARNIGEL®** BOIRON matin et soir au niveau des jambes

4.1.7 Conseils associés

Certains conseils peuvent aider à améliorer la circulation veineuse et ainsi lutter contre l'insuffisance veineuse, les voici :

Au lit, il est possible de surélever les jambes à l'aide d'un coussin. Le port de contention veineuse durant la journée est vivement recommandé. Il améliorera la circulation veineuse et luttera contre ces désagréments.

En fin de douche, passer un jet d'eau froide sur les jambes de bas en haut soulage les douleurs et les symptômes.

Les chaussettes et vêtements trop serrés accentuent la mauvaise circulation du sang. La station debout ou assise prolongée augmente la stase veineuse et donc les sensations de jambes lourdes. Les bains chauds, une épilation à la cire chaude et une exposition solaire prolongée accentuent le risque de développer une insuffisance veineuse.

Une activité physique régulière et quotidienne favorise une bonne circulation du sang, notamment la marche, au moins 30 minutes par jour. En position assise, il est recommandé de ne pas croiser les jambes. (12)(34)

Enfin, il suffit de sept pas pour réactiver le système circulatoire.

4.1.8 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas d'insuffisance veineuse, jambes lourdes ou varices destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 7

4.2 Hémorroïdes

4.2.1 Définition

Les hémorroïdes sont un groupement de vaisseaux sanguins, le plus souvent des veines situées au niveau de la muqueuse anale. Une crise hémorroïdaire apparaît lors de la dilatation anormale d'une veine de l'anus (externe) ou du rectum (interne) et devenant douloureuse. Ce phénomène est tout à fait comparable à celui qui forme les varices au niveau des jambes.

Plusieurs symptômes peuvent se manifester, comme un saignement pendant ou après avoir été à la selle, la présence d'une tuméfaction apparaissant au niveau de l'anus et perçue par le doigt. La douleur peut être plus ou moins importante et parfois même très vive. Une démangeaison peut également apparaître. Ces hémorroïdes sont aggravées lorsqu'il y a une constipation. La complication la plus importante de la crise hémorroïdaire est la thrombose. (14)

De plus, elles sont relativement fréquentes pendant la grossesse. Celles-ci disparaissent, en général, dans les semaines qui suivent l'accouchement. Les hémorroïdes se déclarent en général aux alentours du troisième trimestre. (25)

4.2.2 Epidémiologie

On estime le taux de femmes enceintes souffrant d'hémorroïdes de 25 à 30%. (46)

Les trois quart de ces femmes ressentent ce désagrément à leur troisième trimestre de grossesse. (46)

4.2.3 Physiopathologie

Il faut savoir qu'au fil de la grossesse, l'utérus augmente de volume et comprime les organes environnant y compris les veines. C'est pourquoi la circulation veineuse du bassin est ralentie. Le volume sanguin durant la grossesse augmente de 25 à 40% et provoque ainsi une dilatation des vaisseaux favorisant la présence d'hémorroïdes notamment en fin de grossesse. La pression intra-abdominale que provoque le bébé peut également contribuer à la formation d'hémorroïdes. (25)

Au cours de la grossesse il se produit également un chamboulement hormonal. Il est connu que le tissu hémorroïdaire est pourvu de récepteurs oestrogéniques sensibles aux variations hormonales. Sous la hausse des taux d'hormones, les ligaments se distendent notamment celui de Parks qui suspend les hémorroïdes au canal anal et favorisent ainsi la survenue de pathologies hémorroïdaires.

La constipation est un facteur de risque susceptible d'aggraver ou de provoquer des problèmes hémorroïdaires. (22)

4.2.4 Diagnostic différentiel

Une consultation auprès d'un médecin ou d'une sage-femme sera nécessaire en cas de fièvre ou douleur intense, de coloration des selles en noire (non liée à la prise de fer ou de charbon végétal). Dans le moindre doute et en cas de non amélioration des symptômes, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques.

En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre le plus rapidement possible aux urgences gynécologiques.

4.2.5 Qu'en est-il de l'allopathie ?

Les douleurs peuvent être intenses et invalidantes, le problème majeur étant la récurrence de ce symptôme.

Les traitements allopathiques sous forme de crème ou suppositoires soulagent les douleurs liées aux hémorroïdes, mais en aucun cas ils éviteront la récurrence. L'homéopathie permet, quant à elle, d'apporter à la future maman une réponse rapide et surtout durable dans le temps.

4.2.6 Souches utilisées et posologie

En cas de crise, il sera nécessaire de prendre 5 granules 3 fois par jour voire toutes les 2 heures si douleurs fortes.

Dans les cas chroniques et en prévention de récurrence, il sera conseillé de prendre 5 granules au coucher chaque jour.

Prendre systématiquement :

- Hémorroïdes piquantes et sensation de plénitude rectale et de plaie à vif, brûlures, rare saignements, amélioration au froid et aggravation à la chaleur (31)
 - **AESCULUS HIPPOCASTANUM** 5 CH
Posologie : 5 granules trois fois par jour
OU
 - **AESCULUS COMPOSE**
Posologie : 5 granules trois fois par jour

- Hémorroïdes grosses, rouges, saignant facilement et sensation d'éclatement des veines (5)(12)
 - **HAMAMELIS VIRGINIANA** 5 CH
Posologie : 5 granules matin et soir

Prendre 5 granules 3 fois par jour de la souche qui se rapproche le plus des symptômes (ou en fonction de la symptomatologie de la patiente) :

- Hémorroïdes peu nombreuses, avec sensation de congestion pelvienne « balle dans le rectum », avec insuffisance veineuse des membres inférieurs, s'aggravent en buvant du lait, grossesse ++ (14)
 - **SEPIA OFFICINALIS** 5 CH
Posologie : 5 granules matin et soir
OU
 - **SEPIA COMPOSE**
Posologie : 5 granules 2 fois par jour durant toute la grossesse en cas de récurrences de poussées hémorroïdaires ou en prévention (32)

- Insuffisance veineuse, hémorroïdes et présence de varices, amélioration par surélévation des jambes (12)
 - **VIPERA REDII** 5 CH
Posologie : 5 granules deux à trois fois par jour

- Hémorroïdes très douloureuses associées à des jambes lourdes, présence de saignement et constipation avec selles grosses et dures, présence de démangeaisons, sensation de rectum rempli d'aiguilles (6)(14)
 - **COLLINSONIA CANADENSIS** 5 CH
Posologie : 5 granules trois fois par jour

- Hémorroïdes douloureuses avec un relâchement du sphincter, associé à des ballonnements, flatulences voire diarrhée, sensibles au toucher, améliorée par application froide (14)
 - **ALOE 5 CH**
Posologie : 5 granules quatre fois par jour en cas de crise, une fois par jour en entretien

- Hémorroïdes et présence de varices (6)
 - **CALCAREA FLUORICA 5 CH**
Posologie : 5 granules une fois par jour

- Présence d'hémorroïdes avec prurit, hyperalgiques, améliorées par des applications froides, contexte d'abus alimentaire (40)
 - **NUX VOMICA 7 CH**
Posologie : 5 granules 2 fois par jour avant les principaux repas

Il existe des pommades spécialités prêtes à l'emploi, la crème **AVENOC® BOIRON** et la pommade **AESCLUS COMPOSE**. L'une ou l'autre est à appliquer trois à quatre fois par jour (32)

Une autre forme prête à l'emploi existe, il s'agit des suppositoires connus sous les mêmes noms **AVENOC® BOIRON** ou encore **AESCLUS COMPOSE**. La posologie est d'un suppositoire matin et soir. (32)

Les suppositoires et pommades peuvent très bien compléter le traitement par les granules.

4.2.7 Conseils associés

Une activité physique régulière est à privilégier, telle que la marche ou encore la nage afin d'améliorer la circulation sanguine et éviter la position assise prolongée.

La constipation favorise la survenue d'hémorroïdes, afin d'éviter cela, il est essentiel de diminuer la consommation de riz et de pâtes et d'adopter une bonne hydratation. (12)

Il est indispensable de limiter les aliments épicés comme le poivre, les clous de girofle, le gingembre, le paprika, la moutarde ou les aliments trop riches en graisses et pimentés. Il est conseillé de privilégier la consommation de produits riches en fibres celluloses favorisant le transit intestinal comme le pain complet, les fruits frais, les légumes avec feuilles, les céréales, les artichauts, carottes crues, chou, épinards, petits pois etc. Ces aliments vont ramollir les selles et ainsi favoriser leur élimination. (14)(34)

Le port de contention veineuse est fortement conseillé afin d'entretenir un bon retour veineux. (6)

4.2.8 Prescription de médicaments homéopathiques dans le cas d'une insuffisance veineuse délivrés au cours de mon stage en officine de 6^{ème} année

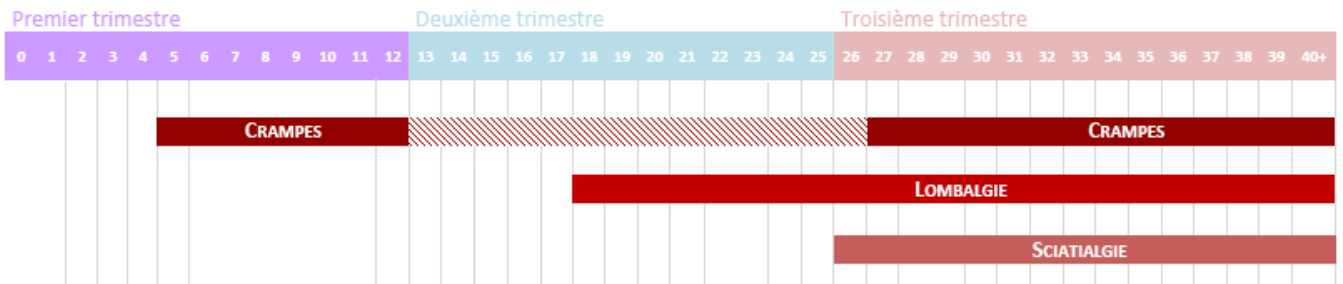
Se reporter à l'Annexe 1

4.2.9 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas d'hémorroïdes destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 8

5. DOULEURS LOMBO-PELVIENNES ET TROUBLES MUSCULAIRES

Tableau VI : Apparition des douleurs lombo-pelviennes et troubles musculaires en fonction des SA



5.1 Lombalgie

5.1.1 Définition

La lombalgie, plus communément appelée « mal de dos », est due à une souffrance des muscles situés le long de la colonne vertébrale dans la région lombaire. Ce symptôme est très fréquent pendant la grossesse. La douleur apparaît brutalement et de manière intense à la suite d'un effort violent ou d'un mouvement tout à fait banal.

L'intensité et la prévalence des douleurs lombaires augmentent en général au troisième trimestre avec un pic à 36 semaines d'aménorrhée.

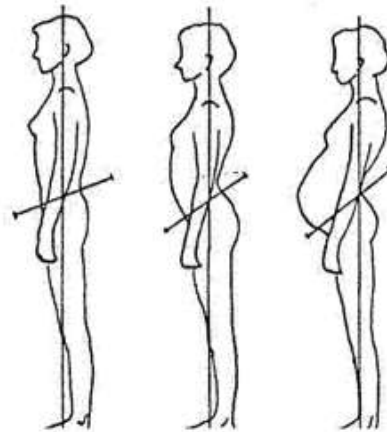


Figure 3 : Les différentes postures de la femme enceinte (47)

5.1.2 Epidémiologie

Selon différentes études, de 21 à 45% des femmes enceintes sont touchées par les douleurs lombaires durant leur grossesse.

5.1.3 Physiopathologie

Les douleurs lombaires peuvent apparaître très tôt pendant la grossesse. C'est l'imprégnation hormonale de la relaxine qui est responsable de ces désagrément. Elle est également responsable de mauvaises positions de la colonne vertébrale, par exemple.

Cette hormone agit en même temps que l'œstrogène et induit un relâchement des articulations ainsi qu'une hyperlaxité des ligaments provoquant ces douleurs. Ces deux hormones ont pour but d'assouplir les articulations et ainsi créer un passage suffisant pour le bébé au moment de la délivrance.

Plus les semaines passent et plus l'équilibre de la femme enceinte est perturbé du fait du poids du bébé ainsi que de l'utérus qui prend de plus en plus de volume. Le centre de gravité de la future maman est alors déporté vers l'avant d'où une cambrure du dos, aussi appelée hyperlordose. Ceci induit une modification de la statique vertébrale et entraîne par la suite les lombalgies. (36)

Les articulations pelviennes sont elles aussi plus lâches et peuvent causer des douleurs aux niveaux lombaire et pubien. (23)

Les lombalgies sont souvent retrouvées vers la fin de la grossesse au troisième trimestre. A la fin de ce trimestre, le surpoids maternel provoque des contraintes mécaniques et oblige la future mère à se tenir de plus en plus en arrière accentuant ainsi l'hyperlordose déjà présente.

5.1.4 Diagnostic différentiel

Une lombalgie présente depuis au moins 4 semaines nécessitera une consultation médicale. Une douleur irradiant dans la jambe est peut-être le signe d'une sciatique, il sera alors indispensable de consulter la personne en charge du suivi de la grossesse. Des troubles urinaires associés comme par exemple à une rétention urinaire ou une incontinence seront également des signes de consultation médicale. Enfin, un fourmillement dans les jambes avec un engourdissement ou encore une douleur suite à une chute seront des signes imposant une consultation auprès d'un professionnel de santé.

En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre le plus rapidement possible aux urgences gynécologiques.

5.1.5 Qu'en est-il de l'allopathie ?

Ces douleurs lombaires sont fréquentes lors de la grossesse, elles sont souvent considérées comme bénignes. De plus, elles sont difficiles à traiter à l'aide des médicaments allopathiques comme par exemple les anti-inflammatoires car nombreuses sont les contre-indications pendant la grossesse.

L'ANSM a fait l'objet d'un rappel concernant les AINS durant la grossesse. Il a été rappelé la contre-indication absolue des AINS à partir du 6^{ème} mois de grossesse et les risques que pouvait engendrer leur utilisation. Il a également été spécifié que toute prise d'AINS pendant les 24 premières semaines d'aménorrhée doit être évitée. (48)

Cependant, l'alternative de l'homéopathie est un bon compromis : il n'y a pas de contre-indication, l'effet est immédiat et durable dans le temps. (49)

5.1.6 Souches utilisées et posologie

L'homéopathie peut être utilisée de façon sûre et sans risques pour le futur bébé, ceci afin de traiter les troubles articulaires et ligamentaires ressentis par la maman. Elle pourra être utilisée de façon continue et sur un long terme jusqu'à obtention d'une amélioration des douleurs et ceci même durant le post-partum et l'allaitement.

Les médicaments homéopathiques agiront sur la douleur ainsi que sur l'inflammation des tissus et permettront une amélioration rapide des lombalgies d'origine musculaire.

Prendre 5 granules 3 fois par jour :

- Douleurs lombaires persistantes avec sensation de faiblesse, amélioration sur un plan dur, lombalgie de l'accouchement, douleurs améliorées par la pression (patiente tient son dos) et la chaleur, tendance à l'hypersensibilité (3)(12)(50)
 - **KALIUM CARBONICUM 9CH**
Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- Douleurs tendineuses, sensation de courbature ou raideur, amélioration par la chaleur et le mouvement, aggravées par le repos et le froid (32)(40)(50)
 - **RUTA GRAVEOLENS 9 CH** voire 7 ou 5 CH si douleurs modérées, 15 CH en cas de douleurs très vives
Posologie : 5 granules deux à quatre fois par jour

- Douleur située dans la région lombosacrée, sensation de lourdeur dans le bas du dos, aggravée en position penchée en avant ou la position debout ou même par la chaleur, améliorée par le froid et l'exercice modéré, tendance à la constipation et aux hémorroïdes (3)(12)(50)
 - **AESULUS HIPPOCASTANUM 5 CH**
Posologie : 5 granules trois fois par jour, à renouveler si besoin dans la journée en cas de fortes douleurs

- Douleur de type contusion, courbatures, insomnie d'endormissement avec impression de matelas trop dur, amélioration au repos (3)(12)(32)(50)
 - **ARNICA MONTANA 9 CH**
Posologie : 5 granules toutes les heures puis espacer progressivement jusqu'à disparition des douleurs

- Douleur lombaire de type spasmodique avec sensation de coup de poignard dans le dos, d'apparition et disparition brutale, aggravation par le toucher et la nuit (3)(50)
 - **CUPRUM METALICUM 5 CH**
Posologie : 5 granules à répéter au fil des douleurs spasmodiques

- Lumbago avec présence de douleur vive, aiguë et violente, sensation de spasmes, amélioration en position d'extension (6)(12)(50)
 - **DIOSCOREA VILLOSA 7 CH**
Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- Douleurs lombaires de type spasmodique, surtout la nuit, tendance à l'irritabilité et à l'hypersensibilité (3)(31)(50)
 - **NUX VOMICA 7 CH**
Posologie : 5 granules une à six fois par jour

- Lumbago d'origine violente amélioré par la flexion (50)
 - **COLOCYNTHIS 9 CH**
Posologie : 5 granules au rythme des douleurs

Si plusieurs symptômes sont présents, plusieurs médicaments homéopathiques peuvent être associés.

Notamment, en cas de sciatalgies (se référer au chapitre 5.2), ajouter :

- **HYPERICUM PERFORATUM 15 CH**
Posologie : 5 granules en fonction des douleurs

- **MAGNESIA PHOSPHORICA 15 CH**
Posologie : 5 granules au rythme des douleurs

5.1.7 Conseils associés

Afin de s'abaisser correctement et sans se faire mal, il est nécessaire d'adopter les bonnes postures telles que ; plier les genoux et non se pencher vers l'avant, veiller à ne pas porter de charges trop lourdes et enfin, consulter un kinésithérapeute si nécessaire (se référer à la Figure 4).

Dans les moments de sommeil, il est conseillé de dormir sur le côté gauche en callant le ventre à l'aide d'un coussin et éviter la position ventrale. Lors de fortes douleurs, il est possible de porter une ceinture de grossesse. Elle a pour rôle d'apporter un soutien au niveau du ventre arrondi mais également de détendre la partie lombaire.

La surveillance de la prise de poids est importante pendant la grossesse, il faut éviter qu'elle ne soit trop importante. Il est également recommandé, de pratiquer une activité physique douce quotidienne ainsi que des étirements. Le port de chaussures plates et confortables est à privilégier. (34)

Les trajets courts en voiture, c'est-à-dire moins de deux heures, sont préférables.



Figure 4 : Positions à adopter pour se baisser et porter une charge correctement (51)

5.1.8 Prescription de médicaments homéopathiques en cas de lombalgie délivrés au cours de mon stage en officine de 6^{ème} année

Se référer à l'Annexe 1

5.1.9 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de lombalgies destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 9

5.2 Sciatalgie

5.2.1 Définition

La sciatalgie est le terme employé pour désigner une douleur sur le trajet du nerf sciatique liée à l'irritation (névralgie) de celui-ci ou bien de l'une de ces racines. Les douleurs ont des localisations variables en fonction de la racine du nerf atteint. Ce nerf a un rôle de sensibilité au niveau du membre inférieur mais assure aussi ses mouvements. Il est le plus long et le plus gros nerf du corps. (52)

Ces douleurs d'origine sciatique apparaissent en général au troisième trimestre avec un pic d'apparition entre le 5^{ème} mois et le 7^{ème} mois de grossesse. En général, après l'accouchement les lombosciatiques disparaissent. (52)(53)

5.2.2 Epidémiologie

Près de 50% des femmes enceintes sont concernées par les douleurs lombo-pelviennes durant leur grossesse.

5.2.3 Physiopathologie

Plusieurs étiologies peuvent décrire l'apparition d'une sciatgie pendant la grossesse. Les modifications hormonales, mécaniques et musculaires justifient ces désagrèments.

Premièrement, les modifications hormonales sont expliquées par la production de relaxine multipliée par dix durant la grossesse. Cette hormone provoque un relâchement des tissus et des articulations au niveau de la région lombo-sacrée mais aussi une hyperlaxité ligamentaire. En effet, les œstrogènes et la relaxine, produites en quantité phénoménale durant la grossesse, créent un relâchement des ligaments provoquant une mobilité anormale au niveau des articulations.

Deuxièmement, les sciatiques s'expliquent par des modifications mécaniques. En effet, la grossesse, mais surtout le poids pris durant celle-ci (environ 12 kg) ainsi que le volume augmenté de l'utérus provoquent une compression du nerf sciatique. (23)

De plus, les modifications musculaires peuvent également provoquer une sciatgie durant la grossesse. La multiparité peut provoquer une baisse du tonus abdominal et une laxité articulaire et ainsi augmenter ces troubles. Une activité professionnelle nécessitant une posture debout toute la journée, une obésité ou encore une activité sportive intense peuvent en accentuer l'apparition.

Enfin, une carence en magnésium pourrait être à l'origine de ces douleurs.

5.2.4 Souches utilisées et posologie

Les traitements usuels utilisés pour les sciatiques sont en général, des anti-inflammatoires ou encore des décontracturants musculaires. Malheureusement, ils sont déconseillés pendant la grossesse. (49)

Néanmoins, l'homéopathie est une bonne alternative à ces traitements classiques puisqu'elle agira rapidement mais aussi durablement et permettra d'éviter les récives.

Prendre 5 granules de chaque 3 fois par jour (sauf pour ceux où la posologie apparait) jusqu'à amélioration :

- Sciatalgie avec douleur fulgurante, fourmillements, amélioration en se pliant en deux, la chaleur et la pression locale, aggravation par le froid, la position de flexion des cuisses sur le bassin améliore la douleur, besoin de bouger constamment (3)(6)(50)
 - **MAGNESIA PHOSPHORICA** 15 CH
Posologie : 5 granules au rythme des douleurs

- Douleur lancinante venant d'une irradiation le long du trajet d'un nerf, présence de fourmillements et engourdissement à l'extrémité du nerf atteint (50)
 - **HYPERICUM PERFORATUM** 15 CH
Posologie : 5 granules trois à quatre fois par jour ou au rythme des douleurs

- Sciatalgie avec sensation de déchirure le long d'un nerf ou raideur, douleur de déverrouillage, aggravée par le repos et améliorée par le mouvement lent et la chaleur (31)(34)(50)
 - **RHUS TOXICODENDRON** 9 CH
Posologie : 5 granules 1 à 2 fois par jour

- Siatique de type crampoïde avec douleur violente (et spasmodique), améliorée en position de flexion (pliée en deux), par la pression forte et la chaleur (12)(50)(31)
 - **COLOCYNTHIS** 9 CH
Posologie : 5 granules au rythme des douleurs

Si plusieurs symptômes sont présents, plusieurs médicaments homéopathiques peuvent être associés.

5.2.5 Conseils associés

Les conseils sont les mêmes que pour les lombalgies (se reporter au chapitre 5.1.7).

A savoir que, tout comme les lombalgies, il est nécessaire d'éviter de porter des charges lourdes, car les sciatalgies sont souvent déclenchées à ce moment. De plus, la position allongée peut soulager certaines douleurs.

5.2.6 Prescription de médicaments homéopathiques en cas de sciatalgie délivrée au cours de mon stage en officine de 6^{ème} année

Madame HENRY M., THIONVILLE

Sage-femme

Le 15/03/2018

Madame DUMOULIN P.

Contexte de
sciatalgie

HYPERICUM 9 CH	5 granules selon douleurs	3 TUBES
MAGNESIA PHOSPHORIA 9 CH	5 granules selon douleur	3 TUBES

5.2.7 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de sciatalgie destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 10

5.3 Crampes

5.3.1 Définition

La crampe est définie comme une contraction involontaire, intense et douloureuse d'un muscle ou groupe de muscles. En général, les crampes durent de 30 secondes à une minute. Elles sont localisées principalement dans les membres inférieurs et apparaissent, essentiellement au niveau des mollets. La contracture passe par un début brutal et une fin plus lente avec une douleur musculaire résiduelle. Elle est souvent due à un désordre neuro-musculaire. (23)

C'est un symptôme retrouvé fréquemment durant la grossesse. Ces crampes apparaissent plutôt en fin de grossesse, durant les trois derniers mois. Généralement, elles disparaissent après l'accouchement. Elles peuvent apparaître au repos, la nuit le plus souvent ou pendant la contraction volontaire du muscle.

5.3.2 Epidémiologie

Les crampes sont présentes chez 15 à 30% des femmes enceintes et 33 à 50% d'entre elles en présenteront durant leur trois derniers mois de grossesse. (54)

5.3.3 Physiopathologie

Les causes et mécanismes de la crampe ne sont pas entièrement élucidés et surtout mal connus. Ces désagréments auraient une origine plurifactorielle.

Tout d'abord, les crampes pourraient être dues à un manque de calcium et/ou magnésium participant à la contraction du muscle. Ces deux éléments importants présentent un taux bas lors de la grossesse (consommés en partie par bébé). Les crampes seraient liées également à un problème d'échange de minéraux. Une carence en vitamines ou encore une hydratation insuffisante peuvent aussi expliquer la survenue de crampes.

Ces inconforts de nature musculaire pourraient être dus à une pression sur les nerfs des membres inférieurs. Une mauvaise circulation du sang provenant des modifications du système circulatoire pourrait aussi être en cause.

Le glycogène musculaire est lui aussi nécessaire pour permettre la contraction du muscle. Or après un effort, il se peut qu'il y en ait une quantité insuffisante d'où la manifestation de ces crampes en fin d'exercice.

5.3.4 Souches utilisées et posologie

Prendre 5 granules 3 fois par jour ou au fil des crises et éventuellement le soir au coucher en prévention de crampes nocturnes :

- Crampes très douloureuses en particulier au niveau des mains et mollets, amélioration par la pression et la chaleur ainsi qu'en pliant le membre, sensation d'enraidissement, d'apparition et fin brusques (12)(14)(50)

➤ **MAGNESIA PHOSPHORICA 5 CH**

Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- Crampes douloureuses, violentes, situées au niveau des mollets et orteils surtout la nuit, apparition et disparition brutales, amélioration par l'étirement et en buvant de l'eau froide, aggravé par le froid (14)(31)(50)

➤ **CUPRUM METALLICUM 5 CH**

Posologie : 5 granules 3 fois par jour et au moment des crampes

- Spasmes musculaires localisés dans les membres inférieurs, impatiences des jambes, sensation de raideur, fatigue physique mais excitation cérébrale (31)(50)
 - **ZINCUM METALLICUM 5 CH**
Posologie : 5 granules matin et soir
- Crampes vives aux orteils ou mollets, surtout en marchant ou la nuit, irritabilité, tendance à la constipation (31)(32)(50)
 - **NUX VOMICA 9 CH**
Posologie : 5 granules jusqu'à 6 fois par jour au rythme des crampes

5.3.5 Conseils associés

Les crampes peuvent être améliorées par de simples conseils, comme ceux qui vont suivre.

La caféine favorise l'apparition de crampes. De ce fait, il est nécessaire de ne pas dépasser 3 tasses par jour, le mieux étant d'éviter d'absorber au maximum du café et du thé. Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et variée afin de lutter contre les carences en vitamines et en minéraux. Il est conseillé de consommer des légumes et fruits frais quotidiennement, de préférence crus, ainsi que des céréales et aliments dérivés complets. (14) De plus, les yaourts natures sont à privilégier aux fromages frais ordinaires. Il est fortement recommandé de compléter son alimentation avec des produits riches en magnésium et potassium tels que les pruneaux, les dattes, les figues, les raisins secs, les fruits à coques, bananes, flocons de céréales, germe de soja, riz. (34)(36)(55) La consommation d'eau Hépar® est conseillée en cas d'alimentation pauvre en magnésium. Un apport quotidien en eau d'au moins 2 à 2,5 litres pendant la grossesse est nécessaire.

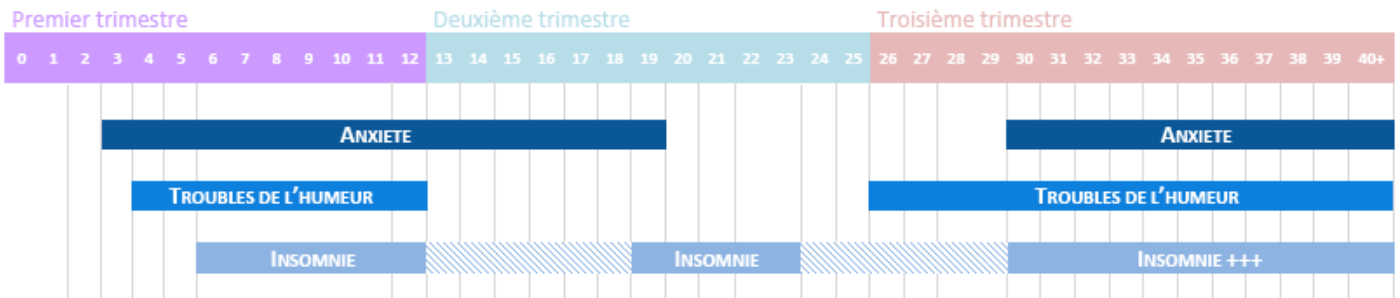
Une marche quotidienne de 20 minutes à 2 heures évitera l'apparition d'éventuelles crampes. Un massage au niveau des jambes peut être réalisé le soir ceci afin d'activer la circulation sanguine. Lorsqu'une crampe apparaît, étirer le muscle en question, et bien s'hydrater.

5.3.6 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de crampes destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 11

6. TROUBLES « PSYCHIQUES »

Tableau VII : Apparition des troubles psychiques en fonction du terme de la grossesse



6.1 Stress, anxiété, appréhension de l'accouchement

6.1.1 Définitions

L'anxiété est un état psychique de perturbation s'accompagnant d'une sensation de peur ou d'un sentiment d'inquiétude et d'appréhension de l'avenir.

L'angoisse est la conséquence de l'anxiété. Elle est définie comme une manifestation physique due à la situation anxieuse provoquant des sueurs, une agitation, une tachycardie ainsi qu'une gêne respiratoire et pouvant aller jusqu'à la panique totale. Durant la grossesse, les angoisses et l'anxiété sont fréquentes.

En effet, la grossesse est une période qui peut aggraver des troubles déjà existants. Ces manifestations peuvent faire suite à l'attente de la grossesse, l'angoisse de la vivre, la peur de l'accouchement etc. Ces troubles sont d'autant plus présents qu'il y a un terrain angoissé ou dépressif avant la grossesse. Un antécédent de grossesse ou accouchement pathologique (peur de revivre la même chose) peut accentuer leurs apparitions. Ces troubles psychiques peuvent provenir d'antécédents psychiatriques personnels ou bien familiaux ou encore un contexte familial difficile.

Au premier trimestre, la future maman peut ressentir la peur d'avoir un bébé anormal, de le perdre, de ne pas être à la hauteur. Alors qu'au troisième trimestre, la maman peut manifester la peur de l'accouchement, d'une nouvelle vie (inconnu) ou de découvrir une éventuelle anormalité de l'enfant.

Une étude récente a montré la relation entre la durée de travail et l'appréhension de l'accouchement. (19) Plus l'appréhension est forte, plus la durée du travail sera longue. Le stress de la future mère peut être ressenti par le fœtus et ainsi affecter le bon déroulement de l'accouchement. Les craintes de l'accouchement, de la santé de bébé sont fréquentes durant une grossesse, elles sont souvent passagères.

L'anxiété de la femme enceinte apparaît aux alentours du troisième mois de grossesse, s'estompe au deuxième trimestre et réapparaît peu avant l'accouchement. A ces manifestations peuvent s'ajouter une perte d'appétit, une baisse de la libido ainsi que des troubles du sommeil (se reporter au chapitre 7.2). (56)

6.1.2 Epidémiologie

Une dépression traitée par médicaments allopathiques avant la grossesse peut récidiver dans 50 à 75% des cas avant la naissance du bébé après arrêt du traitement. (56)

La dépression prénatale touche environ 10% des femmes enceintes. On estime qu'environ 70% des « psychoses » proviennent de femmes primipares. (26)(56)

6.1.3 Physiopathologie

Lorsque les femmes enceintes sont primipares leurs angoisses sont plus importantes que pour une femme ayant déjà un enfant. Ces petits maux sont retrouvés en particulier au dernier trimestre : anxiété concernant la santé de l'enfant à naître et le déroulement de l'accouchement.

Un lien existe entre le fait qu'il y ait déjà eu un épisode d'avortement ou de fausse couche dans la vie de la femme enceinte. Cela accentue leurs peurs et leurs angoisses. Les femmes ayant des antécédents de pathologies obstétricales sont plus amenées à subir ces troubles qu'une femme n'ayant pas eu de problèmes de santé.

De récentes études ont permis de mettre en corrélation des phénomènes d'angoisses liés à une consommation d'alcool, de drogues ou encore un suivi de grossesse négligé. (56) L'appréhension d'un risque pour le bébé durant le suivi de grossesse (dépistage de la trisomie 21 par exemple) peut également être une source d'angoisse pour les parents.

Le stress peut être un facteur de prématurité et de petit poids à la naissance. (57)

6.1.4 Qu'en est-il de l'allopathie ?

En allopathie, des anxiolytiques pour palier à ces troubles pourraient être prescrits mais, il y a un risque de passage placentaire de la molécule allant de la mère vers le fœtus. De ce fait, à la naissance du bébé, il peut y avoir un risque de sevrage pour la mère mais aussi pour l'enfant. (49)

6.1.5 Souches utilisées et posologie

Que ce soit pour un stress ponctuel pendant une grossesse ou pour un traitement au long cours, l'homéopathie permet bien souvent d'éviter l'utilisation des anxiolytiques.

i. Stress - anxiété

Prendre 5 granules 3 fois par jour :

- Précipitation, inefficacité dans les actions, besoin d'être entouré, diarrhée provoquée par le trac par anticipation, appréhension de l'avenir proche, présence de palpitations, fièvre, veut avoir fini avant même d'avoir commencé (32)(50)
 - **ARGENTUM NITRICUM** 15 CH
Posologie : 5 granules 1 à 3 fois par jour

- Inquiétude avec agitation voire dépression, peur que la grossesse se passe mal, présence de palpitations, manifestation de spasmes ou de crampes notamment au niveau cervical, tendance à l'irritabilité, exagération très prononcée, symptômes aggravés par la frilosité (14)(32)(40)(50)
 - **ACTAEA RACEMOSA** 15 CH
Posologie : 5 granules 2 à 3 fois par jour

- Suite d'émotion ou de chagrin, sensation de boule à la gorge, améliorée par distraction, humeur variable, aggravation par consolation, soupirs en permanence, présence de spasmes/crampes (14)(31)(50)
 - **IGNATIA AMARA** 15CH
Posologie : 5 granules 1 à 3 fois par jour

- Anxiété avec agitation de type panique d'apparition brutale, suite de frayeur, surtout la nuit aux alentours de minuit, accompagnée de palpitations et peur de mourir (40)(50)
 - **ACONITUM NAPELLUS** 15 CH ou 30 CH
Posologie : 5 granules une fois par jour à renouveler si nécessaire

- Anxiété, souci des détails, agitation et réveils nocturnes vers 1 heure et jusqu'à 3 heures du matin, frilosité (50)
 - **ARSENICUM ALBUM** 15 CH
Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- Stress émotionnel intense et anxiété d'anticipation, présence de tremblements, sensation de courbatures, stress avant l'accouchement ou avant un acte instrumental, présence de troubles du sommeil (3)(31)(50)
 - **GELSEMIUM** 15 CH
Posologie : 5 granules 3 fois par jour

Systématiquement : **MAGNESIUM 300+**® BOIRON 2 comprimés matin et soir à la fin des repas

+ si trac : **ZENALIA**® BOIRON 1 comprimé le matin à jeun et le soir au coucher

+ si état anxieux : **SEDATIF PC**® BOIRON 2 comprimés matin, midi et soir

ii. Appréhension de l'accouchement

- Trac par anticipation, peur que l'accouchement se passe mal, précipitation, agitation (3)(50)
 - **ARGENTUM NITRICUM** 15 CH
Posologie : 5 granules à renouveler si besoin

- Peur d'accoucher avec tendance à l'irritabilité, loquacité anxieuse, manifestations spasmodiques notamment des muscles du rachis cervical et dorsal haut, douleurs utérines fugaces voire contractions (3)(50)
 - **ACTAEA RACEMOSA** 15 CH
Posologie : 5 granules au coucher

- Trac d'anticipation entraînant des tremblements voire diarrhées de stress, amélioration au grand air (58)(31)
 - **GELSEMIUM** 15 CH
Posologie : 5 granules le matin à renouveler dans la journée si nécessaire

- Peur bleue de l'accouchement, aggravation en y pensant (40)
 - **MEDDORHINUM** 15 CH
Posologie : 5 granules une à deux fois par jour en fin de grossesse

6.1.6 Conseils associés

Les conseils concernant le stress, l'anxiété sont assez difficiles à préconiser. Il est essentiel de gérer son stress, garder son calme et de pratiquer une activité apaisante telle que le yoga, la relaxation ou encore la sophrologie. Ces méthodes aident à la décontraction et à la détente.

Il est conseillé de lutter contre le surmenage, et de ce fait ne pas hésiter à déléguer certaines tâches en cas de trop plein de travail. Le repos de la future maman est également important, prendre son temps pour réaliser les choses.

Un conseil important et pas des moindres, est d'éviter l'isolement et de rester le moins souvent seule.

6.1.7 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de stress ou d'anxiété destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 12

6.2 Troubles du sommeil - cauchemars

Au premier trimestre, une hypersomnie apparaît. Elle est liée à l'imprégnation hormonale de progestérone. Il est nécessaire pour la future maman de faire des siestes mais inférieures à 30 minutes pour éviter le sommeil profond et ainsi éviter de perturber l'endormissement du soir. A savoir, il faut éviter de faire une sieste dans le noir et dans son lit.

Au deuxième trimestre, le temps de sommeil redevient normal. La durée du sommeil profond est augmentée d'où la survenue d'éventuels cauchemars.

Au troisième trimestre, les troubles du sommeil sont plus fréquents. Les symptômes retrouvés sont en général des insomnies, des réveils nocturnes etc.

6.2.1 Définitions

Le sommeil est une des fonctions indispensables à notre vie, au même titre que la respiration ou encore la digestion. Il est défini comme un comportement spontané et réversible. Il se compose de différents stades successifs formant un cycle qui se répète à plusieurs reprises durant la nuit, on parle du cycle du sommeil.

Durant sa grossesse, la future mère peut également subir des modifications psychologiques. Son sommeil peut être perturbé par une diminution de la qualité et de la durée du sommeil, ou encore par une sensibilité augmentée aux bruits ou à la lumière. (59)

Les troubles du sommeil regroupent plusieurs symptômes comme l'insomnie, l'insomnie d'endormissement, l'endormissement tôt le matin ou encore le réveil en pleine nuit. L'insomnie est caractérisée comme une impossibilité à s'endormir ou à rester endormi la nuit pour une durée jugée raisonnable, c'est un défaut du sommeil. L'insomnie est une hyperactivité du système d'éveil. Quant au système de sommeil son activité est en baisse.

Pendant la grossesse, les phases de sommeil lent profond sont raccourcies, ce qui provoque des troubles du sommeil. Ces troubles perturbent les phases de récupération cérébrale et physique.

6.2.2 Epidémiologie

Il est estimé à environ 82% la proportion des femmes enceintes se plaignant d'un sommeil perturbé au troisième trimestre. (60)

6.2.3 Physiopathologie

Il se peut que pendant la grossesse les cauchemars soient plus nombreux qu'auparavant. En effet, la femme enceinte a des phases de sommeil paradoxal plus longues et ce à partir de la 25^{ème} semaine (pic entre 33 et 36 semaines). (26) Les mouvements du bébé accentuent la présence des troubles du sommeil mais aussi les facteurs mécaniques comme les douleurs lombaires ou encore la place que prend bébé dans le ventre.

L'anxiété, les inquiétudes et le stress rencontrés par la future mère peuvent également favoriser la survenue des troubles du sommeil. Des mictions nocturnes plus fréquentes, le mauvais positionnement, les douleurs, les coups que donnent bébé peuvent aussi les accentuer. Le poids pris par la mère peut également dégrader la qualité du sommeil.

6.2.4 Qu'en est-il de l'allopathie ?

Les médicaments pouvant être utilisés pour combattre l'insomnie sont les somnifères, mais une fois de plus, il y a un risque de passage placentaire et un risque de sevrage à la naissance du bébé.

Au niveau phytothérapie, des solutions existent mais elles sont contre indiquées durant la grossesse par manque de connaissance et d'études.

6.2.5 Souches utilisées et posologie

Prendre systématiquement :

- Insomnie provoquée par un état anxieux, pouvoir sédatif et tranquillisant (50)
 - **PASSIFLORA COMPOSE**
Posologie : 5 granules au coucher à renouveler dans la nuit si nécessaire et pendant la journée pour aborder un endormissement plus détendu
 - i. Insomnie d'endormissement suite à une excitation cérébrale, euphorie
- Suite de contrariété, vexation ou chagrin, ressassement, sensation de nœud dans la gorge, sommeil perturbé, change souvent de position dans le lit, tendance à l'hypersensibilité (50)
 - **IGNATIA AMARA 15 CH**
Posologie : 5 granules au coucher à renouveler dans la nuit si nécessité
- Insomnie par hyperidéation, surexcitation suite à une bonne nouvelle ou par consommation excessive de café, plein d'idées dans la tête, entend tout, sent tout, réveils nocturnes en deuxième partie de nuit (50)
 - **COFFEA CRUDA 9 CH**
Posologie : 5 granules au coucher à renouveler dans la nuit si nécessité

- Peur du noir et solitude, ne peut s'endormir qu'avec la lumière (14)(50)
 - **STRAMONIUM 9 CH**
Posologie : 5 granules au coucher à répéter si réveil nocturne

- Anxiété et insomnie d'endormissement, réveil nocturne entre 1h et 3h du matin suite à un stress, ressasse pendant la nuit (50)
 - **ARSENICUM ALBUM 9 CH**
Posologie : 5 granules au coucher à répéter dans la nuit si réveil

ii. Insomnie des suites d'un excès ou traumatisme

- Insomnie suite à un traumatisme type lombalgie (50)
 - **ARNICA MONTANA 15 CH**
Posologie : 5 granules au coucher

- Insomnie suite à un excès de stress, difficultés d'endormissement, réveil aux alentours de 4 heures du matin avec impossibilité de se rendormir, sommeil agité, présence de rêves et réveils fréquents (12)(50)
 - **NUX VOMICA 9 CH**
Posologie : 5 granules le soir au coucher

- Insomnie d'épuisement nerveux et présence de jambes impatientes (14)(50)
 - **ZINCUM METALLICUM 15 CH**
Posologie : 5 granules au coucher

- Insomnie provoquée à la suite d'anxiété d'anticipation, sujet prostré paralysé par la peur, présence de tremblements (50)
 - **GELSEMIUM SEMPERVIRENS 9 CH**
Posologie : 5 granules au coucher

- En cas de stress intense (se référer au chapitre 6.1), rajouter :
 - **SEDATIF PC® BOIRON**
Posologie : 2 cpr 3 fois par jour

- Si événement ponctuel stressant, rajouter :
 - **ZENALIA® BOIRON**
Posologie : 1 cpr matin et soir

6.2.6 Conseils associés

Certains conseils peuvent favoriser une meilleure qualité de sommeil, les voici :

Il est suggéré de fixer une heure pour se coucher et se lever. Les repas trop copieux le soir seraient défavorables à une bonne nuit de sommeil. La température optimale dans une chambre pour favoriser un sommeil réparateur est aux alentours de 18-20°C.

Si du café ou thé est consommé dans la journée, alors il faudra éviter d'en prendre au delà de 16 heures. En effet, à partir de cette heure, la caféine ou la théine risquerait d'empêcher un bon endormissement. En dehors des périodes de sommeil, il est conseillé d'éviter de rester au lit. Une activité physique suffisamment longue en journée permet un bon endormissement et une bonne nuit de sommeil. Le temps passé devant une télévision ou tout autre écran le soir empêche un bon endormissement.

Il est nécessaire de prendre son temps pour réaliser toutes les activités quotidiennes. Une sieste peut être faite dans l'après-midi mais ce avant 17 heures (moins de 30 minutes) afin de ne pas perturber le sommeil nocturne, se coucher à des heures régulières le soir est préférable.

6.2.7 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de troubles du sommeil destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 13

6.3 Troubles de l'humeur – irritabilité – excitation du premier trimestre

6.3.1 Définition

Les troubles de l'humeur peuvent se traduire par plusieurs phénomènes, en l'occurrence : une irritabilité, des crises de larmes, une dysphorie, des troubles des conduites alimentaires (se reporter au chapitre 9.5), des nausées ou vomissements (vu au chapitre 4.1). On peut également retrouver ces troubles sous forme d'angoisses, la peur d'avoir un bébé malformé, mort-né, que le déroulement de la grossesse et/ou de l'accouchement se passe mal. Ces manifestations peuvent également apparaître comme une peur de mal assumer ses responsabilités, une peur de l'abandon ou de ne pas être entourée mais aussi des troubles du sommeil (vu au chapitre 7.2), ou enfin tout ce qui peut perturber la vie affective de la femme enceinte, notamment le poids de la société.

6.3.2 Epidémiologie

Les dépressions gravidiques touchent 10 à 15% des femmes. 60% d'entre elles sont retrouvées au cours du 1^{er} trimestre. Ces dépressions gravidiques font suite, en général, à des antécédents dépressifs et à un milieu socio-environnemental défavorable.

6.3.3 Physiopathologie

Les femmes enceintes sont vulnérables face aux troubles de l'humeur. Ceux-ci sont souvent retrouvés au premier trimestre (irritabilité, labilité émotionnelle) ainsi qu'à partir du troisième trimestre.

L'augmentation du taux de progestérone ainsi que de l'estrogène tout au long de la grossesse serait responsable d'une tendance à l'irritabilité voire même d'un symptôme dépressif. (61)

6.3.4 Souches utilisées

i. Troubles de l'humeur - irritabilité

- Pleurs pour un rien, angoisse, caractère doux et émotif, humeur changeante, amélioration par la consolation qui est recherchée (3)(32)(33)
 - **PULSATILLA 9 CH**
Posologie : 5 granules 1 à 2 fois par jour

- Irritabilité, avec présence d'insomnie et d'agitation, accès de colère inhabituel, symptômes aggravés par la colère ou la contrariété
 - **CHAMOMILLA VULGARIS 15 CH**
Posologie : 5 granules par jour pendant une semaine puis 5 granules tous les deux jours puis 1 dose toutes les semaines

- Désespoir, esprit taciturne (sombre, triste), pleurs et malaises (14)
 - **VERATRUM ALBUM 15 CH**
Posologie : 5 granules une à trois fois par jour à répéter si besoin

- Nervosité, anxiété, rumine en permanence, tendance à la dépression et insomnie aux alentours de 4 heures du matin (3)(31)(40)
 - **THUYA OCCIDENTALIS 15 CH**
Posologie : 5 granules par jour

- Alternance entre crises de larmes, euphorie et tendance à la dépression, indifférence, recherche de solitude, grossesse difficile à supporter, manque de confiance en soi, peur d'une énième fausse couche (3)(33)(40)(50)
 - **SEPIA OFFICINALIS** 15 CH
Posologie : 5 granules deux à quatre fois par jour en cas de besoin

- Irritabilité et tristesse au petit matin avec présence d'une insomnie après 3 heures du matin, anxiété et hyperémotivité (40)(62)
 - **TUBERCULINUM** 15 CH
Posologie : 1 dose deux fois par mois

- Tristesse, dépression, suite de chagrin, préfère rester seule, aggravation par la consolation (31)
 - **NATRUM MURIATICUM** 9 CH
Posologie : 5 granules par jour

- Alternance d'excitation et dépression, parfois véritable panique, besoin de compagnie, aggravation le soir, peur de l'avenir, du noir, des voleurs ou de l'orage (50)
 - **PHOSPHORUS** 9 CH
Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- ii. Excitation du premier trimestre
- Excitation générale et agitation anxieuse avec présence de spasmes digestifs, excitation provoquant une insomnie (40)
 - **ACONITUM NAPELLUS** 15 CH
Posologie : 5 granules au moment de la « crise »

- Alternance d'excitation et de dépression, anxiété importante le matin, présence d'insomnie, aggravation au réveil (3)
 - **LACHESIS MUTUS** 15 ou 30 CH selon la similitude
Posologie : 5 granules une à deux fois par jour

6.3.5 Conseils associés

Assister à des séances de préparation à l'accouchement permet de dédramatiser les différentes étapes traversées durant la grossesse. Ces séances ont un effet bénéfique sur l'amélioration de l'appréhension de chaque étape de la grossesse.

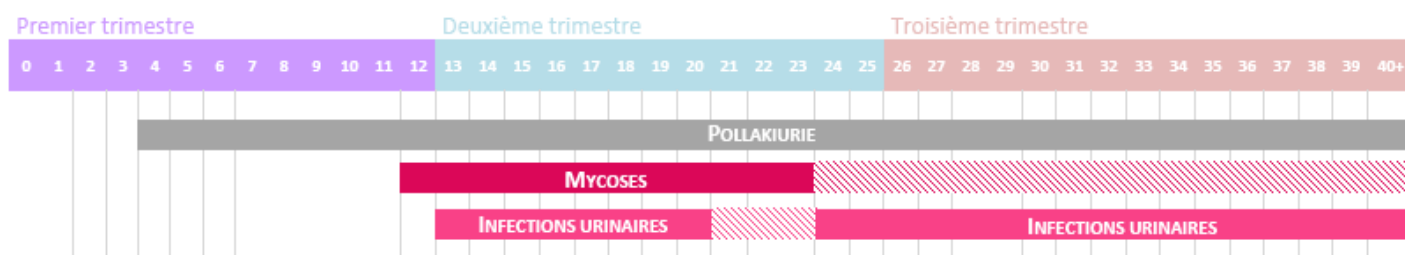
Un repos suffisant est nécessaire afin de palier à ces troubles.

6.3.6 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de troubles de l'humeur et excitation destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 14

7. TROUBLES DU SYSTEME URO-GENITAL

Tableau VIII : Apparition des troubles du système uro-génital en fonction des SA



7.1 Troubles urinaires : cystite et pollakiurie

7.1.1 Définition

La cystite est une infection urinaire. Elle se produit lorsque des bactéries viennent s'accrocher aux parois de la vessie et s'y multiplient, ce qui provoque une inflammation locale.

Les signes cliniques de l'infection urinaire sont les suivants : douleur et/ou brûlure lors de la miction, envie fréquente d'uriner, les urines peuvent devenir troubles et dégager une odeur désagréable, il n'y pas de fièvre. Une pression dans le bas-ventre peut également apparaître.

Le seul moyen de diagnostiquer une infection urinaire est d'effectuer une analyse d'urine avec bandelette urinaire ou dans un laboratoire d'analyses médicales. En cas d'infection urinaire, on retrouvera une présence de leucocytes et de nitrites dans les urines.

S'il s'agit d'une réelle infection urinaire, un traitement antibiotique sera mis en place. En l'absence de prise en charge adaptée, l'infection peut s'étendre au rein et provoquer ainsi, une pyélonéphrite avec des conséquences beaucoup plus importantes. (34)

La pollakiurie est définie comme l'envie anormalement fréquente d'uriner en petite quantité (au moins sept fois par jour et/ou au moins une fois dans la nuit). Ce trouble est fréquemment retrouvé chez la femme enceinte et est du à l'augmentation du taux d'hormones et à la pression qu'exerce l'utérus sur la vessie. (63)

7.1.2 Epidémiologie

Les infections urinaires touchent 1 à 10% des femmes durant leur grossesse.

Au cours du premier trimestre, 59% des femmes enceintes sont touchées par la pollakiurie, 61% ressentent ce symptôme au deuxième trimestre et 81% au troisième trimestre. (63)

7.1.3 Physiopathologie

Durant la grossesse les cavités rénales et urétérales sont dilatées, ce phénomène est provoqué par l'augmentation de la production de progestérone et apparaît dès la 6^{ème} semaine. (22) L'action relaxante de la progestérone sur les muscles lisses est en cause. Ce phénomène entraîne une stase urinaire et augmente ainsi le risque d'infection. (23) Ces infections urinaires peuvent provoquer un risque de naissance prématurée. (36)

En fin de grossesse, s'ajoute la compression de la vessie et de l'uretère par l'utérus qui prend de plus en plus de volume, ce qui favorise la pression utérine sur la vessie provoquant ainsi des infections urinaires. (3)

7.1.4 Diagnostic différentiel

Une consultation rapide chez un médecin devra se faire si les symptômes persistent ou si un de ces symptômes est présent :

Présence de fièvre, douleurs lombaires ou présence de sang dans les urines

Récidive de moins de 3 mois ou infections urinaires à répétition (plus de 4 épisodes par an)

Symptômes persistants au delà de 48 heures

En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre le plus rapidement possible aux urgences gynécologiques.

7.1.5 Souches utilisées

i. Infection urinaire chronique

- Infection urinaire à colibacilles à répétition ou chronique, s'accompagnant de morosité et fatigue (12)(64)

➤ **COLIBACILLINUM 9 CH**

Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- Infections urinaires récidivantes (50)

➤ **THUYA OCCIDENTALIS 9 CH**

Posologie : 5 granules 2 fois par jour, pendant une semaine

OU

Posologie : 1 dose de 15 CH par semaine

- Inflammation de l'appareil urinaire avec fortes douleurs, sang dans les urines, cystites à répétition (33)(50)
 - **FORMICA RUFA** 5 CH
Posologie : 5 granules 3 fois par jour
 - ii. *Infection urinaire aigue*
- Infections urinaires rendant tendue et d'humeur sombre, douleurs insupportables brûlantes et sensation de douleurs coupantes, impression de muqueuse à vif, besoins fréquents, aggravation pendant la miction (31)(33)(50)
 - **CANTHARIS** 5 CH
Posologie : 5 granules 2 à 3 fois par jour
- Cystite avec urine claire, brûlure de l'urètre entre les mictions, amélioration des symptômes par la miction, tendance à l'hypersensibilité vulvaire, médicament de la fausse cystite = cystite d'origine nerveuse (34)(50)
 - **STAPHYSAGRIA** 15 CH
Posologie : 5 granules une à deux fois par jour
- Cystite avec douleurs très fortes, l'urine sort goutte à goutte mais besoin fréquent d'uriner, tendance à une hypersialorrhée (31)(33)(50)
 - **MERCURIUS SOLUBILIS** 9 CH
Posologie : 5 granules toutes les heures à espacer progressivement au fur et à mesure de l'amélioration
- Faux besoins apparaissant au début de la grossesse et cystite (33)
 - **POPULUS TREMULA** 7 CH
Posologie : 5 granules à prendre au rythme des douleurs et des désagréments quatre à huit fois par jour

En l'absence de symptômes précis, prendre : (33)(50)

- **HEPAR SULFUR** 9 CH
Posologie : 5 granules 3 fois par jour
- **SERUM ANTICOLIBACILLAIRE** 5 CH
Posologie : 5 granules 4 fois par jour pendant 5 jours

7.1.6 Conseils associés

Des conseils sont à prendre en compte afin d'éviter au maximum le risque de cystite et de récurrence. Il est recommandé de boire au moins 2 litres à 2,5 litres d'eau par jour afin d'éviter la stase de l'urine dans la vessie. La consommation de jus de cranberry par cure de 10 jours

pourrait éviter les récurrences. L'absorption de la canneberge permet de décrocher les bactéries collées aux parois de la vessie. (34)

Les vêtements et sous-vêtements trop serrés en tissu synthétique sont à éviter car ils favorisent la survenue d'infection urinaire. Il est conseillé d'uriner régulièrement dans la journée et ne pas se retenir. Après un coït, il est essentiel d'uriner et de prendre une douche. S'essuyer d'avant en arrière (et non l'inverse) est préférable après avoir été aux toilettes.

7.1.7 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de troubles urinaires destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 15

7.2 Mycose vaginale

7.2.1 Définition

La mycose vaginale est une infection due à un champignon microscopique et donc invisible à l'œil nu apparaissant sur la peau, en l'occurrence sur la vulve et/ou la muqueuse du vagin. En général, les mycoses vaginales sont provoquées par une levure de type *Candida albicans*. Cette levure se trouve naturellement dans le vagin mais en petite quantité. Parfois, elle peut se multiplier de façon trop importante et ainsi provoquer une mycose. (26)

Les signes cliniques de la mycose vaginale peuvent être une irritation de la muqueuse vulvo-vaginale avec un prurit intense. Il se peut que des pertes vaginales blanches d'apparence laiteuse soient retrouvées. Une brûlure en fin de miction peut également être le signe d'une mycose. Lors des rapports sexuels, il est possible que cela provoque des douleurs localement. (65)

Cette infection n'a pas d'incidence sur le fœtus, mais elle peut lui être transmise lors de l'accouchement si celle-ci n'est pas traitée à temps. (26)

A noter que toute mycose doit être traitée car il se produit une modification cervicale et donc un risque d'accouchement prématuré.

7.2.2 Épidémiologie

10 à 30% des femmes enceintes subiront une mycose vaginale au cours de leur grossesse. (22)

7.2.3 Physiopathologie

La grossesse est un terrain propice à la survenue de mycoses vaginales. En effet, la hausse du taux d'hormones provoque une augmentation des sucres naturellement retrouvés dans l'organisme au niveau du vagin, réelle « nourriture » du champignon *Candida albicans*. (26)

7.2.4 Diagnostic différentiel

Il sera nécessaire de consulter un médecin en cas de pertes jaunâtres, verdâtres ou malodorantes, signes de vaginose bactérienne. Une fièvre et/ou des douleurs pelviennes associées doivent alerter la future maman vers une consultation rapide aux urgences gynécologiques.

En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques.

7.2.5 Souches utilisées

i. Traitement préventif

La posologie des traitements préventifs des mycoses est d'une dose 2 fois par mois. Systématiquement, prendre :

- **MONILIA ALBICANS 9 CH**

Prendre selon les symptômes :

- Candidose vaginale, aspect de membranes blanches, avec pertes irritantes, inflammation des muqueuses, médicament à préférer en cas d'hésitation (50)

- **MERCURIUS SOLUBILIS 9 CH**

Posologie : 5 granules 2 à 4 fois par jour

- Médicament de fond de la mycose, pertes vaginales laiteuses avec démangeaisons, traitement de fond en général (50)

- **SEPIA OFFICINALIS 9 CH**

Posologie : 5 granules 2 à 4 fois par jour

ii. Traitement de la crise

- Mycose génitale récidivante avec leucorrhée de couleur blanche et abondante, ressemble à du lait caillé, présence de prurit au niveau vulvo-vaginal, sensation de congestion et fatigue générale (32)(34)(50)

- **HELONIAS DIOÏCA 5 CH**

Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- Mycose avec leucorrhée visqueuse, épaisse et filante, col congestionné et rouge (32)(50)
 - **HYDRASTIS 9 CH**
Posologie : 5 granules 2 fois par jour

- Mycose vaginale avec sécrétions jaunâtres, brûlantes et irritantes, présence d'une inflammation (32)(50)
 - **KREOSOTUM 7 CH**
Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- Vulve rosée piquante et brûlante, présence d'un œdème et inflammation aiguë, démangeaisons améliorées par application de compresse imbibée d'eau froide (31)(50)
 - **APIS MELLIFICA 9 CH**
Posologie : 5 granules toutes les 30 minutes puis espacer les prises au fur et à mesure que les symptômes s'estompent

- Traitement local avec action antiseptique, décongestionnante et cicatrisante :
 - **CALENDULA** ovule
Posologie : 1 par jour pendant 3 jours

7.2.6 Conseils associés

Pour la toilette intime quotidienne il est conseillé d'utiliser un savon à pH physiologique en prévention des mycoses et de préférence sans parfum. De même, après avoir pris un bain ou une douche, il est recommandé de sécher les muqueuses à l'aide d'un linge propre sans froter afin d'éviter l'irritation.

Il est déconseillé de consommer des sucres et sodas durant cette période car les champignons se nourrissent de sucre et se propagent donc plus rapidement.

Il est nécessaire de changer le plus souvent possible les protège-slips ou serviettes hygiéniques car ils favorisent les mycoses. Le port de sous-vêtements en coton ainsi que des pantalons amples sont à privilégier. (34) Les vêtements doivent être lavés à plus de 60°C. Une température inférieure ne suffit pas à éliminer les champignons.

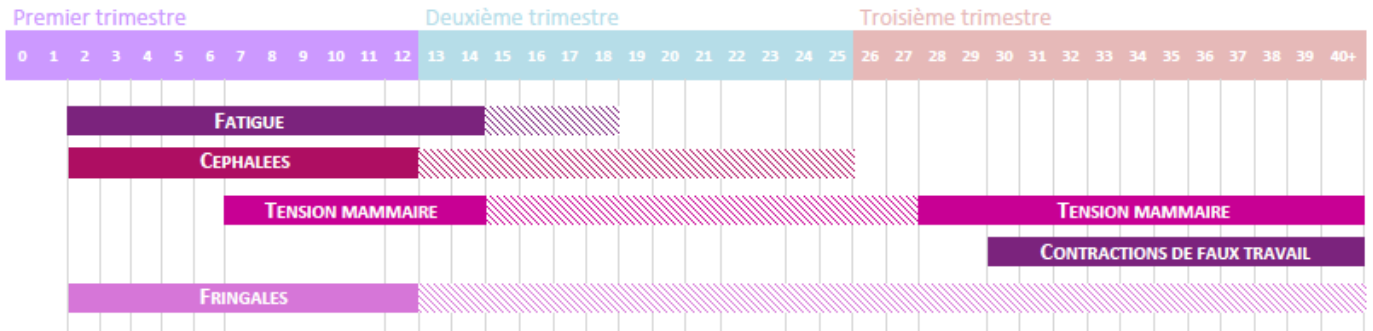
La prise de probiotiques, même durant la grossesse, peut être conseillée afin de rééquilibrer la flore vaginale et éviter les récives.

7.2.7 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de mycose vaginale destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 16

8. AUTRES DESAGREMENTS

Tableau IX : Apparition de la fatigue, tension mammaire, des céphalées, des contractions de faux travail et des fringales en fonction des SA



8.1 Fatigue

8.1.1 Définition

La fatigue est un symptôme dont les femmes enceintes se plaignent souvent durant la grossesse, d'une part par la difficulté à se déplacer et d'autre part, par l'énergie que prend le futur bébé à sa maman. En général, la fatigue s'atténue après le premier trimestre et réapparaît en fin de grossesse.

8.1.2 Physiopathologie

Le corps de la femme subit des modifications lors de la grossesse et se prépare au bon développement du bébé. Les changements hormonaux peuvent également provoquer un épuisement de la future mère. Il est donc normal de se sentir fatiguée les premières semaines de grossesse. Lors du troisième trimestre, la fatigue se ressent suite à l'inconfort que provoque le bébé ; son poids, sa croissance constante ainsi que le placenta et de tout ce qui compose l'utérus accentuent la fatigue.

8.1.3 Diagnostic différentiel

Une fatigue persistante accompagnée de palpitations et d'une pâleur du visage amène néanmoins à consulter un médecin ou une sage-femme. Elle pourrait être issue d'un problème plus important comme une anémie par exemple. En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques.

En cas de doute, il est fortement recommandé de se rendre le plus rapidement possible aux urgences gynécologiques.

8.1.4 Souches utilisées

- Principal médicament de la fatigue pendant la grossesse, fatigue dès le réveil, amélioration quelques heures après le lever (50)
 - **SEPIA OFFICINALIS** 9 CH
Posologie : 5 granules 2 à 4 fois par jour
- Asthénie avec épuisement physique et psychique, sensation de membres inférieurs qui lâchent facilement, état de faiblesse (12)(31)(50)
 - **KALIUM CARBONICUM** 9 ou 12 CH
Posologie : 5 granules 3 fois par jour
- Fatigue avec épuisement cérébral et physique, fatigue post-infectieuse (50)
 - **PHOSPHORICUM ACIDUM** 9 CH
Posologie : 5 granules 3 fois par jour
- Fatigue après une perte liquidienne de type vomissement, avec présence d'une faiblesse et des vertiges (40)(50)
 - **CHINA RUBRA** 9 CH
Posologie : 5 granules matin et soir
- Fatigue physiologique de fin de grossesse (40)
 - **ARNICA MONTANA** 9 CH
Posologie : 5 granules matin et soir

8.1.5 Conseils associés

Il est conseillé de se reposer trente minutes le matin et une heure l'après-midi dans un endroit confortable avec les pieds relevés et des vêtements amples.

8.1.6 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de fatigue destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 17

8.2 Tension mammaire

8.2.1 Définition

En général, en début de grossesse, les tensions mammaires se ressentent aux alentours de la 7^{ème} semaine d'aménorrhée. Les seins se préparent à l'allaitement, ils deviennent plus

lourds et plus durs. La poitrine prend de plus en plus de volume et les seins peuvent donc être douloureux par moment. Les mamelons peuvent d'ailleurs devenir plus sensibles. (26)

Aux alentours de la 28^{ème} semaine d'aménorrhée, les hormones de grossesse provoquent une augmentation du débit sanguin vers les seins. Les veines augmentent de diamètre et sont alors beaucoup plus visibles.

8.2.2 Physiopathologie

C'est l'un des premiers signes d'une grossesse. Les seins deviennent plus durs, plus lourds, ils augmentent de volume. L'aréole s'agrandit et la couleur devient plus foncée. (66)

8.2.3 Souches utilisées

- Seins douloureux, d'aspect plus fermes et œdématisés, lourds comme de la pierre, amélioration par le froid et un soutien-gorge serré (31)(58)
 - **BRYONIA 9 CH** associé à **APIS 9 CH**
Posologie : 5 granules de chaque 1 à 2 fois par jour

- Seins fortement gonflés, douloureux au toucher, aggravation par des secousses (58)
 - **LAC CANINUM 9 CH**
Posologie : 5 granules une fois par jour pendant toute la durée des douleurs

- Congestion mammaire douloureuse, aggravation par le froid (40)(31)
 - **PHYTOLACCA DECANDRA 7 CH**
Posologie : 5 granules une à deux fois par jour à répéter si besoin

8.2.4 Conseils associés

A partir de ce moment là, il est temps de changer de soutiens-gorge et d'en adopter adaptés à la grossesse (en général 2 bonnets de plus), c'est-à-dire sans armatures et facilement attachables.

8.2.5 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de tension mammaire destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 18

8.3 Contractions de faux travail

8.3.1 Définition

Les contractions utérines sont fréquentes durant la grossesse et en général elles sont physiologiques. Elles sont également appelées contractions de Braxton Hicks. Ce sont des contractions physiologiques définies par une fréquence de moins de dix par jour, non douloureuses et non rapprochées, apparaissant uniquement en fin de journée ou après un effort. Le ventre se met à durcir avec une sensation désagréable. Ces contractions apparaissent après la 30^{ème} semaine d'aménorrhée et sont aussi appelées « utérus tonique ». (26)

Ces désagréments peuvent apparaître lors d'une angoisse, quand les futures mamans y pensent, mais en général elles sont améliorées par la distraction (lire un livre, prendre l'air dehors et marcher un peu, etc.). Elles peuvent également être accompagnées par des crampes aux mollets, ou encore un tressaillement des paupières, ceci traduit d'un manque de magnésium.

Les contractions de faux travail sont des contractions non douloureuses devenant régulières aux alentours de la 36^{ème} SA mais dont l'estimation de l'ouverture du col n'est pas encore favorable à un début de travail.

8.3.2 Physiopathologie

Elles sont provoquées par un durcissement de la paroi de l'utérus traduisant l'effort du muscle utérin augmentant de volume. Ces dernières sont utiles en fin de grossesse puisqu'elles préparent la maturation pulmonaire du bébé à naître.

Il y a deux mécanismes de contraction. Le mécanisme musculaire et le mécanisme hormonal. Le mécanisme musculaire est lorsque l'utérus s'étend afin de laisser bébé grandir ou lorsqu'il est soumis à une forte pression extérieure lors d'un éternuement par exemple. Ce type de contractions peut être perçu au repos. Quant au mécanisme hormonal, les contractions sont dues au déficit en progestérone (qui a pour rôle d'empêcher l'utérus de se contracter).

8.3.3 Diagnostic différentiel

En cas de doute ou d'angoisse, de saignement ou de douleurs abdominales associés aux contractions, ou encore une présence de plus de dix contractions par jour, il est conseillé de consulter son médecin ou sa sage-femme.

Il faut savoir faire la différence entre les contractions physiologiques (citées ci-dessus) et les contractions annonçant une fausse couche ou un accouchement prématuré. Celles-ci

sont caractérisées par des contractions rapprochées (plusieurs fois dans l'heure), douloureuses ou nocturnes. Dans ce cas, il est préférable de consulter au plus vite.

Si une suspicion de rupture de la poche des eaux est présente, une consultation devra se faire en urgence.

8.3.4 Souches utilisées

Une étude versus placebo, sur une courte série, a montré que *Caulophyllum thalictroides* accélérerait le début du travail en arrêtant le faux travail, ceci à raison de 5 granules tous les quarts d'heure pendant 2 heures. (8)(67)

- Préparer le fœtus et l'utérus au stade d'accouchement en optimisant les contractions en fin de grossesse (40)(50)
 - **CAULOPHYLLUM THALICTROIDES 7 CH**
Posologie : 5 granules au rythme des contractions
- Future maman inquiète, avec la peur d'accoucher, manifestations spasmodiques et douleurs utérines fugaces comme si les règles allaient arriver, contractions, apparaît après le début du 9^{ème} mois (8)(50)
 - **ACTAEA RACEMOSA 15 CH**
Posologie : 5 granules matin et soir
- Crampes utérines présentes pendant la grossesse pouvant irradier jusqu'au niveau des cuisses, aggravation au mouvement et amélioration au repos (3)(40)(50)
 - **VIBURNUM OPULUS 7 CH**
Posologie : 5 granules toutes les 30 minutes puis espacer
- Présence de contraction utérine de la grossesse (3)(40)(50)
 - **CUPRUM ARSENICOSUM 9 CH**
Posologie : 5 granules au rythme des contractions jusqu'à l'accouchement
- Spasmes de l'utérus, présence de crampes aux mollets et tressautements des paupières supérieures (possible trouble d'échange ionique dans la paroi de l'utérus), surtout chez patiente mince (50)
 - **CUPRUM METALLICUM 7 CH**
Posologie : 5 granules trois fois par jour
- Contractions paradoxales au repos, absentes dans la voiture et améliorées par la distraction (31)(50)
 - **IGNATIA AMARA 7 CH**
Posologie : 5 granules au rythme des contractions

- Spasmes et contractions à type crampoïde, améliorés en position chien de fusil, par la chaleur ainsi que la pression (40)
 - **COLOCYNTHIS 5 CH**
Posologie : 5 granules 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration

8.3.5 Conseils associés

Les fausses contractions sont, en général, soulagées par le repos ou une distraction. Le trajet en voiture accentue les contractions, il est alors conseillé de les éviter en fin de grossesse afin de limiter leur apparition.

Un apport en magnésium supplémentaire est bénéfique et permettra de lutter contre la fatigue.

La station debout prolongée accentue les risques de contractions. Les efforts intenses comme le port de charge par exemple peuvent également provoquer des contractions.

De par les secousses provoquées, le transport en voiture n'est pas recommandé car les vibrations induisent un relâchement du col et des muscles dorsaux. Les escaliers, de plus de deux étages, sollicitent les muscles abdominaux et peuvent accentuer les contractions de l'utérus.

Il est recommandé à la future maman de demander de l'aide aux professionnels de santé en cas de pathologie. Elle peut également solliciter l'entourage pour garder les enfants ou encore réaliser des tâches quotidiennes afin d'alléger ses efforts.

8.3.6 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de contractions de faux travail destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 19

8.4 Céphalées

8.4.1 Définition

Les céphalées ainsi que les migraines font parties des maux de tête primaires et sont considérées comme bénignes.

Elles sont fréquentes jusqu'au 6^{ème} mois de grossesse, en particulier chez les femmes migraineuses avant la fin des règles. Ces maux de tête peuvent être localisés à n'importe quel endroit du crâne.

Les céphalées de tension sont les plus courantes. Elles sont décrites par un mal de tête bilatéral et une sensation de « tête serrée ». Ce type de céphalées pourrait être également accentué par le stress.

La migraine, quant à elle, est un mal de tête unilatéral. Elle est caractérisée par des sensations de pulsions au niveau du crâne avec ou sans aura.

Les deuxième et troisième trimestres présentent une stabilité hormonale, on compte moins de migraines durant cette période.

8.4.2 Epidémiologie

Environ 35% des femmes signalent des maux de tête bénins au cours de leur grossesse. (68)

8.4.3 Physiopathologie

La variation du taux d'œstrogènes au cours de la grossesse aurait une influence sur le déclenchement des céphalées. (24) La progestérone est moins impliquée dans la survenue de migraine. Les maux de tête peuvent être provoqués par l'augmentation de la circulation sanguine.

La survenue d'une crise migraineuse ou bien d'un mal de tête bénin pendant la grossesse n'a pas d'influence sur le fœtus. (24)

Ces troubles apparaîtraient suite à l'augmentation des taux d'hormones durant la grossesse. Les 2^{ème} et 3^{ème} trimestres ont une phase de stabilité hormonale, de ce fait on compte moins de migraines durant ces derniers trimestres.

La migraine apparaît suite à une vasodilatation vasculaire cérébrale déclenchée par un ou plusieurs facteurs tels que le stress, une variation hormonale ou encore le chocolat ou le fromage. (68)

8.4.4 Diagnostic différentiel

La pré-éclampsie est une forme grave de tension artérielle et nécessite une prise en charge médicale. Ce n'est pas un trouble lié à la grossesse mais bien une maladie. Il fait parti des maux de tête secondaires. La pré-éclampsie peut se traduire par des maux de tête bilatéraux violents. En cas de tension artérielle, d'une présence d'œdème aux membres inférieurs et de maux de tête persistants, le pharmacien doit orienter la femme enceinte vers les urgences au plus vite. (68)

8.4.5 Souches utilisées

- Céphalées pulsatives, d'apparition et fin brusques, présence de sueur, amélioration dans l'obscurité, visage rouge, amélioration par le repos (33)(40)
 - **BELLADONNA** 9 CH
Posologie : 5 granules toutes les heures puis espacer les prises en fonction de l'amélioration

- Mal de tête à point fixe occipital, apparait dès le matin, soulagé par la pression au point douloureux, aggravé par le moindre mouvement (33)
 - **BRYONIA ALBA** 9 CH
Posologie : 5 granules trois fois par jour

- Céphalées déjà existante avant la grossesse, avec présence de troubles visuels, surtout le matin au réveil, aggravation par la prise d'aliments gras (40)(50)
 - **CYCLAMEN EUROPÆUM** 7 ou 15 CH (selon degré de similitude)
Posologie : 5 granules une fois par jour et à répéter moment des douleurs si besoin

- Céphalées frontales débutant par des troubles visuels associées à des nausées et/ou vomissements de façon périodique (40)(50)
 - **IRIS VERSICOLOR** 7 CH ou 15 CH (en fonction de la similitude)
Posologie : 5 granules par jour, répéter la prise en fonction de l'intensité de la douleur

- Mal de tête voire migraine violente, sensation que la tête va éclater (33)(40)
 - **GLONOINUM** 9 CH
Posologie : 5 granules plusieurs fois par jour, pendant 72 heures

- Mal de tête débutant à l'arrière du crâne puis se localise au dessus de l'œil droit, tendance aux bouffées de chaleur, symptômes aggravés par la lumière et le mouvement, améliorés dans le noir en position allongée (33)(40)
 - **SANGUINARIA CANADENSIS** 15 CH
Posologie : 5 granules 2 à 4 fois par jour

- Céphalées périodiques, tous les 2 ou 4 jours avec battement, sensation de coup de marteau sur le crâne, aggravées le matin au réveil et par la chaleur
 - **NATRUM MURIATICUM** 9 CH
Posologie : 5 granules par jour

- Migraine avec pâleur, cernes sous les yeux, contexte de troubles digestifs, fatigue intense (40)
 - **SEPIA OFFICINALIS** 9 CH
 - Posologie : 5 granules matin et soir

- Céphalées congestives ou nerveuses, rougeur du visage, amélioration en décubitus dorsal (62)
 - **MELILOTUS OFFICINALIS** 5 CH
 - Posologie : 5 granules au rythme des douleurs

8.4.6 Conseils associés

Dans le cas de céphalées, il est conseillé de s'allonger dans l'obscurité, au calme.

8.4.7 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments homéopathiques en cas de céphalées destinée aux professionnels de santé

Se reporter à l'Annexe 20

8.5 Troubles du comportement alimentaire - fringales

8.5.1 Définitions

Les troubles de la conduite alimentaire se traduisent par des envies, des compulsions alimentaires mais aussi par une boulimie ou encore une anorexie. Le risque pour une femme enceinte boulimique étant de développer un diabète gestationnel, pathologie ne relevant pas du « petit mal », ne sera pas traitée dans cette thèse au même titre que les hypertensions artérielles et pathologies obstétricales peuvent être associées. Etre enceinte ne signifie pas « manger pour deux », mais plutôt manger mieux. Dans ce chapitre, seules les envies et les compulsions alimentaires seront abordées.

Les fringales sont définies comme une faim soudaine et incontrôlable. Ce petit mal est retrouvé à partir du premier trimestre. On le retrouve souvent lorsque la future mère est fatiguée et stressée. Elle se tourne alors vers des aliments qui la réconfortent. De plus, les odeurs des aliments changent, des envies compulsives peuvent aussi apparaître au deuxième voire troisième trimestre de grossesse.

8.5.2 Physiopathologie

Par le biais des fringales, les femmes enceintes recherchent le réconfort ou encore de l'apaisement surtout lorsqu'elles sont seules.

Le chamboulement hormonal, en particulier l'œstrogène, pourrait être la cause de ces envies irrépessibles. En effet, il génère de l'anxiété à la future maman favorisant ainsi les envies et compulsions alimentaires. Cette hormone favoriserait l'envie d'aliments riches en calories. (26)

L'insuline est sécrétée naturellement par le pancréas et pourrait jouer un rôle dans l'apparition de ces fringales. En effet, durant la grossesse, le taux d'insuline augmente soudainement après un repas. Les sucres sont plus donc facilement absorbés provoquant ainsi des hypoglycémies et donc des compulsions alimentaires.

8.5.3 Souches utilisées

- Fatigue, épuisement, sensation de culpabilité, grignotages pour se calmer, amélioration en mangeant (mais réapparition aussitôt) se sent mieux après avoir ingéré quelque chose (31)(40)(50)
 - **ANACARDIUM ORIENTALE** 15 CH
Posologie : 5 granules au moment des compulsions puis espacer les prises en fonction de l'amélioration

- Excès alimentaires, tendance boulimique avec intolérances digestives (nausées et vomissements alimentaires qui ne soulagent pas), désir de charcuterie qui pourtant aggrave la situation (33)(50)(62)
 - **ANTIMONIUM CRUDUM** 7 CH
Posologie : 5 granules 2 fois par jour ou au moment des excès

- Fringale nerveuse, sensation de boule dans la gorge, personne angoissée avec présence de spasmes intestinaux, calmée en mangeant en général des aliments sucrés ou du chocolat, améliorée par la distraction, tendance à l'hypersensibilité (12)(33)(50)
 - **IGNATIA AMARA** 15 CH
Posologie : 5 granules 3 fois par jour

- Désir d'aliments indigestes, sucreries, œufs
 - **CALCAREA CARBONICA** 15 CH
Posologie : 5 granules au moment des envies

- Désir de crème glacée, milk-shake, boissons sucrée pour calmer l'angoisse mais mal tolérées, présence d'angoisse et manque de confiance en soi (31)(40)
 - **PULSATILLA** 15 CH
Posologie : 5 granules une à deux fois par jour

Appétence pour les aliments sucrés, épicés et gras, besoin de grignoter quelque chose vers 11h du matin (ce qui améliore l'état) (31)

➤ **SULFUR 15 CH**

Posologie : 5 granules au moment des envies

Boulimie fréquente lors d'épisodes émotifs ou de stress (40)

➤ **NATRUM MURIATICUM 15 CH**

Posologie : 5 granules au moment des envies

8.5.4 Conseils associés

Afin d'éviter toute fringale, il est conseillé de ne pas sauter de repas et de manger à heures fixes. Il est possible de fractionner les repas en plusieurs petits plats et ce, répartis tout au long de la journée. Cette astuce permettra de lutter contre les fringales mais aussi de réduire les reflux gastro-œsophagiens. Durant les repas, il est recommandé de ne pas ingérer de sucres rapides en trop grande quantité ce qui augmenterait rapidement la glycémie.

Une collation avec une base de sucre lent (pain complet par exemple) et un fruit peut apaiser la sensation de faim. Les oléagineux tels que les amandes, noisettes ou encore noix de cajou sont essentiels pour un petit en-cas. Les aliments de type complet sont à privilégier, ils sont plus rassasiants et moins caloriques. Les fruits anti-fringales tels que la pomme et le pamplemousse sont à privilégier en cas de faim.

Il est important de prendre son temps à chaque repas, vingt minutes sont nécessaires pour atteindre une sensation de satiété. Mastiquer correctement les aliments a tout son intérêt ici.

Il est nécessaire d'éviter l'ennui, c'est ce qui provoque en général les fringales. S'occuper l'esprit en exerçant une activité physique par exemple, pourrait diminuer les risques de fringales.

8.5.5 Prescription de médicaments homéopathiques en fin de grossesse
délivrés au cours de mon stage en officine de 6^{ème} année

Madame HENRY M., THIONVILLE

Sage-femme

Madame DUBOIS C.

Contexte d'anxiété
et de fatigue de fin
de grossesse

Le 09/08/2018

SEPIA 9 CH	5 granules par jour	2 TUBES
GELSEMIUM 9 CH	5 granules par jour	2 TUBES
CHINA RUBRA 9 CH	5 granules matin et soir	3 TUBES
ACTAEA RACEMOSA 9 CH	5 granules matin et soir	2 TUBES
CAULOPHYLLUM 9 CH	5 granules au rythme des contractions	3 TUBES

Appréhension de
l'accouchement et optimisation
des contractions de fin de
grossesse

8.5.6 Fiche d'aide au conseil ou à la prescription de médicaments
homéopathiques en cas de fringales destinée aux professionnels de
santé

Se reporter à l'Annexe 21

CONCLUSION

La grossesse est un moment unique et privilégié pour chaque femme. Cet état demande des adaptations physiologiques, biologiques, physiques mais aussi psychologiques. Toutes ces modifications amènent à des conséquences mineures mais peuvent perturber le quotidien de la future maman, diminuer son confort et apporter une certaine inquiétude.

Ces traitements homéopathiques apportent avec sécurité des solutions dont certaines mamans ont besoin. De plus, cette thérapeutique peut être utilisée en curatif mais aussi en préventif chez la femme enceinte pour atténuer les troubles liés à la grossesse.

L'homéopathie pourra être utilisée pendant toute la durée de la grossesse. Elle a pour objectif entre autres, de diminuer l'angoisse, de préparer le col aux contractions pour favoriser un début de travail efficace, une dilatation harmonieuse, adoucir les manifestations du baby-blues et favoriser la récupération du post-partum. Elle pourra également être utilisée tout au long de l'allaitement afin de favoriser la montée de lait et la prévention des crevasses. Durant l'allaitement, certains troubles peuvent également apparaître et être douloureux. Il est alors légitime de les prendre en charge rapidement évitant ainsi un arrêt prématuré et regrettable de l'allaitement.

Le pharmacien a un rôle déterminant durant toute la période de grossesse puisqu'il est le premier interlocuteur de ces femmes enceintes du fait de sa proximité géographique. Il pourra les informer des conduites à tenir et les orienter vers un spécialiste si nécessaire, mais surtout conseiller et rassurer les futures mamans.

Au comptoir, cette thèse pourra être utilisée comme un outil pour conseiller au mieux la femme enceinte. Ce travail traite des rappels de l'homéopathie et des traitements homéopathiques adaptés aux petits maux de grossesse les plus répandus. Il contient également tout un ensemble de conseils hygiéno-diététiques indispensables à l'évolution d'une grossesse dans les meilleures conditions.

TABLE DES FIGURES

<i>Figure 1 : Schéma de la méthode de dilution hahnemanienne</i>	<i>17</i>
<i>Figure 2 : Schéma du tube digestif</i>	<i>45</i>
<i>Figure 3 : Les différentes postures de la femme enceinte</i>	<i>67</i>
<i>Figure 4 : Positions à adopter pour se baisser et porter une charge correctement.....</i>	<i>71</i>

TABLE DES TABLEAUX

<i>Tableau I : Correspondance entre CH et DH</i>	<i>18</i>
<i>Tableau II : Répartition de la prise de poids par organe (pour un gain de 12 kg au total)</i>	<i>32</i>
<i>Tableau III : Répartition de la prise de poids maternelle en fonction des différents organes et du nombre de SA</i>	<i>32</i>
<i>Tableau IV : Apparition des troubles gastro-intestinaux en fonction des SA</i>	<i>45</i>
<i>Tableau V : Apparition des troubles de la circulation veineuse en fonction des SA.....</i>	<i>59</i>
<i>Tableau VI : Apparition des douleurs lombo-pelviennes et troubles musculaires en fonction des SA</i>	<i>67</i>
<i>Tableau VII : Apparition des troubles psychiques en fonction du terme de la grossesse.....</i>	<i>77</i>
<i>Tableau VIII : Apparition des troubles du système uro-génital en fonction des SA.....</i>	<i>88</i>
<i>Tableau IX : Apparition de la fatigue, tension mammaire, des céphalées, des contractions de faux travail et des fringales en fonction des SA</i>	<i>95</i>

BIBLIOGRAPHIE

1. GYNÉCOLOGIE ET SANTÉ DES FEMMES. Grossesse 1 [En ligne]. [cité 7 déc 2018]. Disponible sur: http://www.cngof.asso.fr/d_cohen/coB_07.htm
2. Naissances et taux de natalité en 2018 | Insee [En ligne]. [cité 7 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2381380#tableau-Donnes>
3. Sarembaud A, Poitevin B. Homéopathie, pratiques et bases scientifiques. Paris, France: Elsevier Masson; 2011. 308 p.
4. Directive 2001/83/CE du Parlement européen et du Conseil du 6 novembre 2001 instituant un code communautaire relatif aux médicaments à usage humain [En ligne]. 311, 32001L0083 nov 28, 2001. Disponible sur: <http://data.europa.eu/eli/dir/2001/83/oj/fra>
5. Demonceaux A. La santé autrement: Avec l'homéopathie pour tous ! Cherche Midi; 2016. 172 p.
6. Quemoun A-C. Homéopathie guide pratique: La référence pour se soigner simplement et naturellement grâce à l'homéopathie. Editions Leduc.s; 2010. 333 p.
7. Sarembaud A, Fédération nationale des sociétés médicales homéopathiques de France, éditeurs. Comprendre l'homéopathie en France. Sucy-en-Brie, France: Anfortas; 2014. 262 p.
8. Horvilleur A, Pigeot C-A, Rérolle F. Homéopathie, connaissances et perspectives. Elsevier Masson; 2012. 571 p.
9. Belougne-Malfatti E, Aguejout O, Doutremepuich F, Belon P, Doutremepuich C. Combination of two doses of acetyl salicylic acid: experimental study of arterial thrombosis. *Thromb Res.* 1 juin 1998;90(5):215-21.
10. Arrêté du 12 octobre 2011 fixant la liste des médicaments que peuvent prescrire les sages-femmes et portant abrogation de dispositions réglementaires.
11. Tableaux récapitulatifs des taux de remboursement [En ligne]. [cité 29 nov 2018]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/tableau-recapitulatif-taux-remboursement/tableaux-recapitulatifs-taux-remboursement>
12. Pensa S, Quemoun A-C. Ma bible de l'homéopathie: L'homéopathie, une solution accessible, efficace et sans danger pour tous les maux du quotidien ! Éditions Leduc.s; 2013. 695 p.
13. Homéopathie : Souches homéopathiques et dilutions [En ligne]. Hifamilies.fr. [cité 25 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.hifamilies.fr/famille-nombreuse/homeopathie-souches-homeopathiques-dilutions>
14. Sayous Dominique-Jean. L'homéopathie tout simplement. 1ère édition. Eyrolles; 2007. 508 p. (Tout simplement !).

15. Paris A, Schmidlin S, Mouret S, Hodaj E, Marijnen P, Boujedaini N, et al. Effect of Gelsemium 5CH and 15CH on anticipatory anxiety: a phase III, single-centre, randomized, placebo-controlled study. *Fundam Clin Pharmacol.* déc 2012;26(6):751-60.
16. (PDF) Médicaments et grossesse : une enquête menée auprès de 374 femmes en France [En ligne]. ResearchGate. [cité 25 janv 2019]. Disponible sur: https://www.researchgate.net/publication/303599866_Medicaments_et_grossesse_un_e_enquete_menee_aupres_de_374_femmes_en_France
17. Wechsler B. *Médecine de la grossesse: conduites à tenir.* Pourrat O, éditeur. Paris, France: Maloine; 2018. xxviii+274.
18. Jonville A-P, Vial T, Collège national des gynécologues et obstétriciens français, éditeurs. *Médicaments et grossesse: prescrire et évaluer le risque.* Issy-les-Moulineaux, France: Elsevier Masson, DL 2012; 2012. xv+277.
19. Boiron M, Roux F, Besnard-Charvet C. *Gynécologie et obstétrique. Le Moniteur des pharmacies;* 2013. 191 p.
20. Gasquet B de. *Bien-être et maternité.* Paris, France: IAlbin Michel; 2009. 374 p.
21. Aubriot F-X, Cabrol D, Codaccioni X. *Physiologie de la grossesse.* Tournaire M, éditeur. Paris, France; 1991. 290 p.
22. Ferreira E, Martin B, Morin C, éditeurs. *Grossesse et allaitement: guide thérapeutique.* Montréal, Canada: Éditions du CHU Sainte-Justine, DL 2013; 2013. 1183 p.
23. Lansac J, Magnin G, Sentilhes L, Soutoul J-H, Péron A. *Obstétrique pour le praticien.* Issy-les-Moulineaux, France: Elsevier Masson, DL 2013; 2013. xviii+563.
24. Wechsler B, Du-Boutin LTH, Costedoat-Chalumeau N. *Pathologies maternelles et grossesse.* Benachi A, Luton D, Mandelbrot L, Picone O, Collège national des gynécologues et obstétriciens français, éditeurs. Issy-les-Moulineaux, France: Elsevier Masson, DL 2014; 2014. xx+467.
25. *Proctologie de la femme enceinte (post-partum exclu) [En ligne].* FMC-HGE. 2011 [cité 23 oct 2018]. Disponible sur: <http://www.fmcgastro.org/postu-main/archives/postu-2011-paris/textes-postu-2011-paris/proctologie-de-la-femme-enceinte-post-partum-exclu/>
26. Biswas C, éditeur. *L'encyclopédie Larousse de la grossesse: la bible de toutes les femmes enceintes.* Paris, France: Larousse; 2017. 351 p.
27. *cnsf-dossiers-thematiques-2012-sage-femme-et-petits-maux-de-la-grossesse-autre-regard-autres-pratiques.pdf [En ligne].* [cité 8 mai 2018]. Disponible sur: <https://static.cnsf.asso.fr/wp-content/uploads/2017/11/cnsf-dossiers-thematiques-2012-sage-femme-et-petits-maux-de-la-grossesse-autre-regard-autres-pratiques.pdf>
28. Delcroix M-H, Touraine M. *La grossesse et le tabac.* Paris, France: Presses universitaires de France; 2017. 125 p.

29. Delcroix M, Gomez C, Marquis P, Guibert J. Tabac, fertilité et grossesse. <http://www.em-premium.com/data/traites/ob/05-46113/> [En ligne]. 9 mars 2007 [cité 11 nov 2018]; Disponible sur: <http://www.em.premium.com/article/59459/resultatrecherche/2>
30. Hygiène de vie pendant la grossesse [En ligne]. [cité 27 mai 2018]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grossesse/hygiene-vie-grossesse>
31. Tétou M. Matière médicale homéopathique ciblée. Paris, France: Editions Similia; 2011. 317 p.
32. Besnard-Charvet C, Demonceaux A, Donner F. Thérapeutique homéopathique: schémas et protocoles en gynécologie-obstétrique. Paris, France: CEDH; 2010. 203 p.
33. Horvilleur A, Boyer R. Homéopathie pour ma grossesse. En douceur, naturellement ! Testez; 2009. 128 p.
34. Ferey D. Conseils du pharmacien en homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, nutrithérapie. Ivernois J-F d', éditeur. Paris, France: Éditions Maloine; 2017. viii+332.
35. Schéma estomac.png (Image PNG, 400 × 400 pixels) [En ligne]. [cité 23 mai 2018]. Disponible sur: http://hepatoweb.com/Images/Shema_estomac.png
36. Collège national des gynécologues et obstétriciens français. Le grand livre de ma grossesse. Lansac J, Evrard N, éditeurs. Paris, France: Eyrolles; 2012. 495 p.
37. Chan RL, Olshan AF, Savitz DA, Herring AH, Daniels JL, Peterson HB, et al. Maternal Influences on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy. *Matern Child Health J*. janv 2011;15(1):122-7.
38. Gadsby R, Barnie-Adshead AM, Jagger C. A prospective study of nausea and vomiting during pregnancy. *Br J Gen Pract*. juin 1993;43(371):245-8.
39. Lee NM, Saha S. Nausea and Vomiting of Pregnancy. *Gastroenterol Clin North Am*. juin 2011;40(2):309-vii.
40. Demarque D, Jouanny J, Poitevin B, Saint-Jean Y. Pharmacologie et matière médicale homéopathique. CEDH international; 2007. 976 p.
41. Médicament Homéopathique - Nausées & Vomissements Grossesse - Lehning [En ligne]. [cité 21 déc 2018]. Disponible sur: <https://www.lehning.com/fr/solutions-femmes/produit/famenpax>
42. Okholm M, Jensen SM. Gastroesophageal reflux in pregnant women. *Ugeskr Laeg*. 27 mars 1995;157(13):1835-8.
43. Vazquez JC. Constipation, haemorrhoids, and heartburn in pregnancy. *BMJ Clin Evid* [En ligne]. 20 févr 2008 [cité 8 mai 2018];2008. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2907947/>

44. Armessen C, Faure S. La constipation au cours de la grossesse. /data/revues/05153700/00480486/16/ [En ligne]. 8 juin 2009 [cité 21 oct 2018]; Disponible sur: <http://www.em-consulte.com/en/article/218357>
45. Reconnaître une varice [En ligne]. [cité 24 mars 2019]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/varices-jambes/reconnaitre-varice>
46. Staroselsky A, Nava-Ocampo AA, Vohra S, Koren G. Hemorrhoids in pregnancy. *Can Fam Physician*. févr 2008;54(2):189-90.
47. Schéma des différentes postures.png (Image PNG, 246 × 257 pixels) [Internet]. [cité 10 sept 2018]. Disponible sur: <http://www.osteo-saintgalmier.fr/wp-content/uploads/2013/11/sch%C3%A9ma.png>
48. Rappel : Jamais d'AINS à partir du début du 6ème mois de grossesse - Point d'Information - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé [En ligne]. [cité 21 déc 2018]. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/S-informer/Points-d-information-Points-d-information/Rappel-Jamais-d-AINS-a-partir-du-debut-du-6eme-mois-de-grossesse-Point-d-Information>
49. CRAT - Centre de référence sur les agents tératogènes chez la femme enceinte [En ligne]. [cité 20 déc 2018]. Disponible sur: <https://lecrat.fr/sommaireFR.php>
50. Boulet J, Loupias J-P. Fiches de matière médicale. Centre d'études et de documentation homéopathiques, éditeur. Paris, France: CEDH; 2008. 264 p.
51. Un mythe dangereux : le dos doit être flexible [En ligne]. [cité 2 déc 2018]. Disponible sur: <https://www.santenatureinnovation.com/un-mythe-dangereux-le-dos-doit-etre-flexible/>
52. Reconnaître une sciatique [En ligne]. [cité 13 juill 2018]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/sciatique/reconnaitre-sciatique>
53. BUMED_MESF_2014_ROLIN_MARINE.pdf [En ligne]. [cité 8 juill 2018]. Disponible sur: http://docnum.univ-lorraine.fr/public/BUMED_MESF_2014_ROLIN_MARINE.pdf
54. Guillaume F. Crampes idiopathiques des membres inférieurs de l'adulte : revue narrative de la littérature. 2014.
55. Les bon réflexes en cas de crampes musculaires - Site AMELI [En ligne]. [cité 27 mai 2018]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/crampes-musculaires/bons-reflexes-cas-crampes-musculaires>
56. Dayan J. Clinique et épidémiologie des troubles anxieux et dépressifs de la grossesse et du post-partum. *Revue et synthèse*. /data/revues/03682315/00360006/549/ [En ligne]. 29 mars 2008 [cité 29 mai 2018]; Disponible sur: <http://www.em-consulte.com/en/article/132979>
57. Roegiers L, Molénat F, éditeurs. *Stress et grossesse: quelle prévention pour quels risques ?* Toulouse, France: Érès; 2011. 327 p.

58. Besnard-Charvet C, Rocher C. Homéopathie en gynécologie. Issy-les-Moulineaux, France: Elsevier Masson, DL 2015; 2015. xiii+255.
59. Parity and sleep patterns during and after pregnan...: Lorraine-clic [En ligne]. [cité 1 juin 2018]. Disponible sur: <http://resolver.ebscohost.com/bases-doc.univ-lorraine.fr/openurl?sid=Entrez%3aPubMed&id=pmid%3a10636494&site=ftf-live>
60. Palagini L, Gemignani A, Banti S, Manconi M, Mauri M, Riemann D. Chronic sleep loss during pregnancy as a determinant of stress: impact on pregnancy outcome. *Sleep Medicine*. 1 août 2014;15(8):853-9.
61. Skovlund CW, Mørch LS, Kessing LV, Lidegaard Ø. Association of Hormonal Contraception With Depression. *JAMA Psychiatry*. 1 nov 2016;73(11):1154-62.
62. Latanowicz O, Latour E, Tétou M. Matière médicale homéopathique de la sage-femme. Lyon, France: Ed. Similia; 2014. 174 p.
63. Reconnaître une pollakiurie [En ligne]. [cité 24 mars 2019]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/pollakiurie-envie-frequence-uriner/definition-symptomes-causes>
64. Chefdeville F. Homéopathie matière médicale pratique: avec quelques réflexions générales. Paris, France: CEDH, DL 2015, cop. 2015; 2015. 156 p.
65. Reconnaître la vaginite [En ligne]. [cité 3 avr 2019]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/vaginite/definition-symptomes-facteurs-favorisants>
66. Christine Schilte FA. La grande aventure de votre grossesse [En ligne]. Hachette. 1991 [cité 30 sept 2018]. Disponible sur: <https://www.decitre.fr/livres/la-grande-aventure-de-votre-grossesse-9782010151200.html>
67. Deguillaume M. Etude expérimentale de l'action de CAULOPHYLLUM dans le faux travail & la dystocie de démarrage [Thèse de doctorat en médecine]. [Limoges]; 1981.
68. Samantha Cox NN. Headache in Pregnancy: An Overview of Differential Diagnoses. *Journal of Pregnancy and Child Health* [En ligne]. 2015 [cité 1 mars 2019];02(01). Disponible sur: <http://www.omicsgroup.org/journals/headache-in-pregnancy-an-overview-of-differential-diagnoses-jpch.1000130.php?aid=37276>

ANNEXES

Madame HENRY M., THIONVILLE

Sage-femme

Reflux gastro-
œsophagien avec
contexte de nausées

Le 23/05/2018

Madame DUPONT L.

ROBINIA 5 CH 5 granules 3 fois par jour après les repas 2 TUBES

IRIS VERSICOLOR 5 CH 5 granules 3 fois par jour avant les repas 2 TUBES

NUX VOMICA 9 CH 5 granules 3 fois par jours avant les repas 2 TUBES

Jambes lourdes ou
hémorroïdes avec
présence de crampes

CUPRUM METALLICUM 5 CH 5 granules 2 fois par jour 3 TUBES

HAMMAMELIS COMPOSE 5 CH 5 granules 2 fois par jour 3 TUBES

VIPERA REDI 7 CH 5 granules 2 fois par jour 3 TUBES

Douleurs
lombaires

RUTA GRAVEOLENS 5 CH 5 granules 2 fois par jour 2 TUBES

SEPIA 9 CH 5 granules 2 fois par jour 3 TUBES

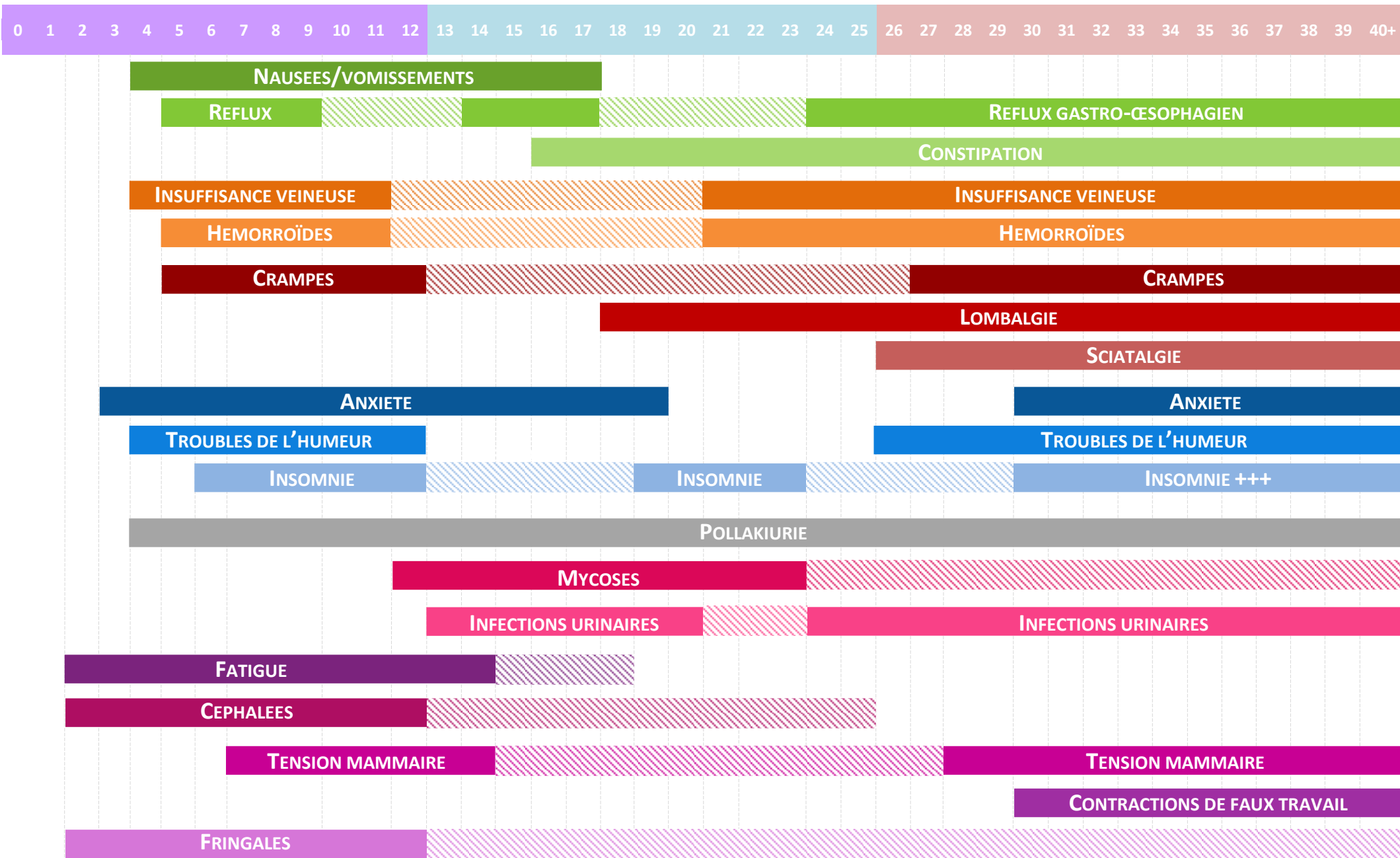
Médicament
homéopathique de la
grossesse par
excellence

**Annexe 1 : Prescription de médicaments homéopathiques délivrés au cours de mon stage
en officine de 6^{ème} année**

Premier trimestre

Deuxième trimestre

Troisième trimestre



Annexe 2 : Apparition des petits maux de la grossesse en fonction des SA

AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

DEFINITIONS

- Consommation de tabac le plus souvent sous forme de cigarette
- L'arrêt du tabac durant la grossesse est primordial
- Période propice pour un arrêt de tabac : période pré-conceptionnelle et grossesse
- Homéopathie agit sur la dépendance au tabac mais aussi sur les effets secondaires liés au manque de nicotine

PHYSIOPATHOLOGIE

- Exposition à la fumée de cigarette durant la grossesse : empêche le bon acheminement de l'oxygène inhalée de la mère jusqu'au bébé
- Nicotine : vasoconstrictrice (élévation de la tension artérielle et fréquence cardiaque de la maman)
- Ces composants : toxicité pour le système respiratoire, développement et comportement du nouveau-né

Il est possible de consulter un tabacologue, un addictologue ou un médecin homéopathe pour un suivi au long cours

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre systématiquement les deux souches suivantes : 5 granules 3 fois par jour

- Médicament de base du sevrage tabagique, dès que l'envie de fumer se ressent, accompagnée de malaise, ± céphalée, ne supporte plus la fumée de cigarette
 - **LOBELIA INFLATA 5CH**
- Irritabilité, sensibilité au bruit et vertiges, céphalées liées au sevrage tabagique, permet de lutter contre les effets secondaires liés à l'arrêt du tabac
 - **CALADIUM SEGUINUM 4CH**

Prendre, chaque souche qui se rapproche le plus des symptômes ressentis au cours du sevrage et des signes de manque : 5 granules matin et soir ou à chaque envie

- Ne supporte pas le bruit, irritabilité, insomnie d'endormissement et réveil nocturne à 3h du matin, hyperactivité, personne dans l'excès, constipation ++
 - **NUX VOMICA 15 CH**
- Sentiment de frustration et/ou injustice, et vexation forte
 - **STAPHYSAGRIA 15 CH**
- Agitation, précipitation, impatience, rituels (heure précise de chaque cigarette)
 - **ARGENTUM NITRICUM 7 CH**

- A chaque envie de fumer : tremblements, angoisse, sidération psychomotrice
 - **GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15 CH**
- Sensation de boule dans la gorge, difficultés d'endormissement et angoisses liées à l'arrêt du tabac, anxiété améliorée par la prise de nourriture et la distraction, humeur variable
 - **IGNATIA AMARA 15 CH**
- ± **SEDATIF PC® BOIRON** 2 comprimés 3 fois par jour

CONSEILS

- Consultation pré-conceptionnelle conseillée en cas de consommation de cigarette
- Profiter du mois sans tabac (novembre) pour demander son kit en pharmacie
- Boire un verre d'eau dès que l'envie de fumer se fait ressentir
- Se relaxer, se détendre
- Lors d'un ennui ou temps libre : s'occuper l'esprit en lisant un livre, écouter de la musique, pratiquer une activité physique afin de limiter l'envie de fumer
- Limiter les moments de pause avec proches fumeurs

NAUSEES ET VOMISSEMENTS

DEFINITIONS

- Premiers symptômes ressentis par la femme enceinte et les plus fréquents
- Nausées : sensation de malaise avec écoeurlements, envie de vomir, acte passif
- Vomissements : expulsion du contenu de l'estomac de façon brutale de manière active

PHYSIOPATHOLOGIE

- Actes provoqués par le péristaltisme du duodénum, contraction du pyllore, contraction du diaphragme et des abdominaux
- Anxiété accentue les nausées/vomissements
- Stimulation excessive des centres bulbaires des vomissements
- Elévation extrême des hormones de grossesse

En cas de : **vomissements abondants et répétés, perte de poids de plus de 5%, difficulté d'alimentation ou d'hydratation, symptômes persistants au-delà du 1^{er} trimestre, diabète, cardiopathie ou insuffisance rénale** une consultation médicale est nécessaire

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

5 granules 2 à 3 fois par jour ou plus si besoin

- Nausées de début de grossesse, matinales, déclenchées par les aliments, sensation d'estomac vide
 - **SEPIA OFFICINALIS 9 CH**
- Nausées améliorées en mangeant, aggravées par l'odeur de café ou tabac, nœud dans l'estomac, améliorées par distraction
 - **IGNATIA AMARA 7 CH**
- Nausées non améliorées par vomissements, hypersialorrhée, sueurs froides
 - **IPECA 9 CH**
- Repos améliore les nausées provoquées par la vue et l'odeur d'aliments désirés
 - **COLCHICUM AUTUMNAL 7 CH**
- L'odeur du tabac provoque haut de cœur donnant vertiges, amélioré à l'air frais, aggravé par le mouvement
 - **TABACUM 5 CH**
- Vomissements soulageant les nausées, ballonnements, constipations, spasmes digestifs, sensation d'avoir trop mangé
 - **NUX VOMICA 7 CH**

- Nausées sans vomissements, en début de grossesse surtout, hypersensibilité aux hormones
 - **LUTEINUM 15 CH**
- **COCCULINE® BOIRON** : 1 comprimé à sucer dès l'apparition de nausées/vomissements à renouveler si besoin, puis espacer les prises selon amélioration (maximum 6 comprimés par jour)
- **FAMENPAX® LEHNING** : 1 comprimé toutes les 10 minutes à laisser fondre sous la langue durant la première heure puis espacer les prises en fonction de l'amélioration des symptômes

CONSEILS

- Fractionner les repas en plusieurs fois dans la journée
- Mastiquer chaque bouchée et prendre son temps
- Eviter de se lever le ventre vide
- Eviter les crudités, café et jus de fruits, yaourts et compotes
- Consommer des aliments à sucres lents : pâtes, riz, pommes de terre ...
- Eviter les lieux surchauffés
- Boire 1,5 litre d'eau par jour
- Consommer des aliments secs : pain, gingembre, jus de citron ou viande sans sauce

REFLUX GASTRO-CÉSOPHAGIEN

DEFINITIONS

- Phénomène de remontées acides de l'estomac
- Brûlures digestives provoquées par les reflux
- Fin de grossesse +++
- Impression de brûlure partant de l'estomac jusqu'à la bouche
- Apparition le soir après le repas +++

PHYSIOPATHOLOGIE

- Utérus exerce une pression sur l'estomac et provoque les remontées acides
- La position allongée favorise les reflux
- Hernie hiatale transitoire de début de grossesse
- Allongement du temps de transit

En cas de : **difficulté à avaler, une perte de poids non négligeable, vomissements avec présence de sang et si la fréquence est supérieure à au moins 2 fois par semaine**, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques.

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

5 granules 2 à 3 fois par jour à renouveler au coucher

- Régurgitations acides avec hypersalivation, brûlures par régurgitation, présence de pyrosis intense, sensation de brûlure dans tout le système digestif
 - **IRIS VERSICOLOR 5 CH**
- Présence d'éructions acides et pyrosis surtout le matin, tendance aux aphtes
 - **SULFURICUM ACIDUM 9 CH** : après les repas
- Eructations acides et brûlantes avec sensation de plénitude qui remonte jusqu'à la gorge, aggravation en fin d'après-midi entre 16h et 20h, amélioration en desserrant la ceinture
 - **LYCOPodium CLAVATUM 5 CH**
- Brûlures digestives aggravées par la consommation de sucreries ou par contrariété, suite d'émotions, les renvois soulagent
 - **ARGENTUM NITRICUM 9 CH**

- Présence de dyspepsie venant de l'estomac jusqu'à l'œsophage avec régurgitation acide, tendance aux maux de tête, aggravation en consommant des aliments gras et la nuit
 - **ROBINIA PSEUDO-ACACIA 5 CH**
- **GASTROCYNESINE® BOIRON** 1 à 2 comprimés à sucer 3 fois par jour

CONSEILS

- Consommer des aliments neutralisant l'acidité : estragon, fenouil, amandes
- Favoriser les aliments faciles à digérer
- Aliments augmentant l'acidité : café, thé noir, agrumes, condiments, épices, graisse (chauffée et froide)
- Manger lentement et répartir des petits repas tout au long de la journée
- Surélever la tête en position allongée
- Eviter de s'allonger directement après un repas (attendre au moins 2 heures)
- Porter des vêtements amples

CONSTIPATION

DEFINITIONS

- Evacuation difficile ou nécessitant un effort excessif des matières fécales dures et déshydratées
- Nombre de selles inférieur à trois par semaine
- Entraîne contractions, douleurs, ballonnements
- Peut aggraver une tendance hémorroïdaire
- Peut également altérer la qualité de vie de la future maman

PHYSIOPATHOLOGIE

- Pathologie fréquente durant la grossesse
- Due à une atonie des muscles lisses (↗ progestérone) en début de grossesse
- Provoquée par la croissance du bébé et une compression du colon à partir du 3^{ème} trimestre
- Diminution de l'activité physique au fil de la grossesse
- Ralentissement physiologique du bol alimentaire

En cas de : **présence de sang dans les selles, une alternance diarrhée constipation, fortes douleurs abdominales, contraction ou fièvre**, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques dans les plus brefs délais

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

5 granules 2 à 3 fois par jour des souches qui se rapprochent le plus des symptômes ressentis :

- Constipation avec selles volumineuses, dures et difficiles à expulser, présence d'hémorroïdes, sensation de rectum rempli d'aiguilles
 - **COLLINSONIA CANADENSIS 7 CH**
- Tendance à la déminéralisation, peau sèche, lèvres fissurées, appétence pour des aliments salés, selles très dures avec des petites selles et rondes
 - **NATRUM MURIATICUM 5 CH**
- Peau et bouche très sèches et sécheresse des muqueuses (sauf vaginale), peu de besoin d'aller à la selle, selles argileuses, efforts d'expulsion, paralysie du rectum
 - **ALUMINA 7 CH**
- Marges de l'anus sont sèches, fissurées et brûlantes avec des frilosités, pas de besoins et ballonnements
 - **GRAPHITES 5 CH**
- Soif intense, selles dures et sèches, efforts importants pour expulser les selles
 - **BRYONIA ALBA 5 CH**
- Constipation avec parésie intestinale, selles de forme ronde, déshydratée et de petite taille, difficiles à expulser
 - **OPIUM 7 CH**

- Spasmes et douleurs type colique du bas ventre, avec faux besoins et impossibilité d'aller à la selle
 - **PLUMBUM 7 CH**
- Constipation avec faux besoins (envies inefficaces d'aller à la selle), constipation après sevrage tabagique, hémorroïdes prurigineuses, spasmes digestifs
 - **NUX VOMICA 7 CH**
- Remède utile pour lutter contre la constipation chez la femme enceinte, sensation de boule dans le rectum, besoins fréquents, désir de mets acides (vinaigre, cornichon etc.)
 - **SEPIA OFFICINALIS 9 CH**

CONSEILS

- Manger équilibré et varié
- Apport en fibres en quantité suffisante. Exemple : légumes verts, légumineuses (lentilles, pois, fèves), fruits secs et frais sauf la banane
- Limiter les aliments pauvres en fibres comme le riz, le pain blanc, les carottes cuites
- Réaliser des massages intestinaux dans le sens des aiguilles d'une montre peuvent améliorer le transit
- Boire au moins 2 litres d'eau par jour
- L'eau Hépar®, riche en magnésium, facilite le transit
- Pratiquer une activité physique régulière (30 min/j)
- Aller à la selle à heures régulières

INSUFFISANCE VEINEUSE

DEFINITIONS

- Jambes lourdes : signe d'une insuffisance veineuse des membres inférieurs, le sang stagne dans les jambes avant de retourner au cœur = ralentissement du retour veineux
- Varice : dilatation d'une veine superficielle de façon permanente (jambe +++)

PHYSIOPATHOLOGIE

- Augmentation du volume sanguin
- Progestérone dilate les veines
- Compression de l'utérus sur vaisseaux du petit bassin (veine cave +++)
- Perturbation de la circulation veineuse et fragilité des parois veineuses
- Obésité, station assise ou debout prolongée
- Diminution de l'activité physique en fin de grossesse

En cas de : **rougeur, chaleur, inflammation des deux membres, œdème au dessus de la cheville ou au niveau du mollet, varicosités ou varices**, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques dans les plus brefs délais

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre 5 granules 2 fois par jour des souches qui se rapprochent le plus des symptômes

- Varices douloureuses avec fatigue, fragilité capillaire, varicosités, parfois hémorroïdes
 - **ARNICA MONTANA 9 CH**
- Jambes douloureuses avec d'œdème, aggravées en position assise et jambes pendantes, améliorées avec surélévation des jambes
 - **VIPERA REDII 5 CH**
- Sensation de jambes endormies et de veines qui éclatent, tendance aux bleus, avec présence de varices et/ou varicosités, sensible au toucher, aggravée par la chaleur, œdème en fin de journée
 - **HAMAMELIS COMPOSE**
- Présence d'œdème, amélioration par le froid, aggravation par la chaleur
 - **APIS MELLIFICA 5 CH**
- Jambes lourdes, pesantes et algiques, symptômes aggravés par la chaleur et améliorés par le froid
 - **AESCLUSUS HIPPOCASTANUM 5 CH**

- Stase veineuse avec présence de varices aux membres inférieurs, tendance aux hémorroïdes, aggravation par la station debout prolongée, amélioration en surélevant les jambes
 - **SEPIA OFFICINALIS 5 CH**
- **ARNIGEL® BOIRON** matin et soir au niveau des jambes

CONSEILS

- Surélever les jambes
- Port de compression veineuse +++
- En fin de douche, passer un jet d'eau froide sur les jambes de bas en haut
- Éviter de porter des vêtements trop serrés
- Limiter la station assise ou debout prolongée
- Bains chauds, épilation à la cire chaude, exposition solaire importante accentuent le risque de développer une insuffisance veineuse
- Pratiquer une activité physique régulière et quotidienne
- En position assise, éviter de croiser les jambes

HEMORROÏDES

DEFINITIONS

- Dilatation anormale d'une veine de l'anus (externe) ou du rectum (interne) et devenant douloureux
- Saignement possible avant ou après la selle
- Présence d'une tuméfaction au niveau de l'anus
- Douleur plus ou moins importante, démangeaisons ++
- Aggravation en présence d'une constipation
- Complication : thrombose
- Disparition dans les semaines après l'accouchement

PHYSIOPATHOLOGIE

- Fréquentes durant la grossesse, aux alentours du 3^{ème} trimestre
- Circulation du bassin ralentie du à l'augmentation du volume de l'utérus
- Dilatation des veines accentue ce phénomène
- Ligament de Parks distendu favorisant les pathologies hémorroïdaires
- La constipation favorise les hémorroïdes

En cas de : **fièvre ou douleur intense, coloration des selles en noirs (non liée à une prise de fer ou de charbon)**, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques dans les plus brefs délais

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre systématiquement, 5 granules 3 fois par jour

- Hémorroïdes piquantes, brûlures, rare saignements, amélioration au froid et aggravation à la chaleur
 - **AESCLUSUS HIPPOCASTANUM 5 CH**
- Hémorroïdes grosses, rouges, saignant facilement et sensation d'éclatement des veines
 - **HAMAMELIS VIRGINIANA 5 CH**

Prendre 5 granules 3 fois par jour de la(des) souche(s) qui se rapproche(nt) le plus des symptômes :

- Hémorroïdes avec sensation de congestion pelvienne avec insuffisance veineuse des membres inférieurs
 - **SEPIA OFFICINALIS 5 CH**
- Insuffisance veineuse, hémorroïdes et présence de varices, amélioration par surélévation des jambes
 - **VIPERA REDII 5 CH**
- Hémorroïdes douloureuses, jambes lourdes +++, saignement et constipation, sensation de rectum rempli d'aiguilles
 - **COLLINSONIA CANADENSIS 5 CH**

- Hémorroïdes douloureuses avec relâchement du sphincter, ballonnements ++, améliorées par application froide
 - **ALOE 5 CH**
- Hémorroïdes et présence de varices
 - **CALCAREA FLUORICA 5 CH**
- Crème **AVENOC® BOIRON** ou pommade **AESCLUSUS COMPOSE** : à appliquer trois à quatre fois par jour
- Suppositoires **AVENOC® BOIRON** ou **AESCLUSUS COMPOSE** : un suppositoire matin et soir

CONSEILS

- Port de compression veineuse +++
- Activité physique régulière (marche ou nage)
- Eviter la position assise trop prolongée
- Diminuer la consommation de riz ou tout aliment favorisant la constipation
- Limiter la prise d'aliments épicés comme le poivre, les clous de girofle, le gingembre, le paprika, la moutarde.
- Privilégier les produits riches en fibres cellulose favorisant le transit intestinal comme le pain complet, les fruits frais, les légumes avec feuilles, les artichauts, épinards, petits pois etc.
- Bonne hydratation nécessaire afin d'éviter une constipation

LOMBALGIE

DEFINITIONS

- Souffrance es muscles situés le long de la colonne vertébrale dans la région lombaire
- Douleur brutale et de manière intense
- Peut apparaitre très tôt pendant la grossesse
- Intensité et prévalence augmentées au 3^{ème} trimestre

PHYSIOPATHOLOGIE

- Relaxine induit un relâchement des articulations et hyperlaxité des ligaments
- Equilibre de la future maman perturbé (poids du bébé)
- Centre de gravité déporté vers l'avant → hyperlordose
- Une posture debout la journée +++
- Surpoids maternel en fin de grossesse ↗ hyperlordose

En cas de : lombalgie > 4 semaines, troubles urinaires associés, douleur irradiant dans la jambe, fourmillement dans les jambes et engourdissement, douleur suite à une chute, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre 5 granules 3 fois par jour ou au rythme des douleurs

- Douleurs lombaires persistantes, amélioration sur un plan dur, douleurs améliorées par la pression et la chaleur, tendance à l'hypersensibilité
 - **KALIUM CARBONICUM 9CH**
- Douleurs tendineuses, sensation de courbature, amélioration par la chaleur et le mouvement, aggravées par le repos et le froid
 - **RUTA GRAVEOLENS 9 CH**
- Douleur située dans la région lombosacrée, aggravée en position penchée en avant ou même par la chaleur, améliorée par le froid et l'exercice modéré
 - **AESCULUS HIPPOCASTANUM 5 CH**
- Douleur de type contusion, courbatures, insomnie d'endormissement avec impression de matelas trop dur, amélioration au repos
 - **ARNICA MONTANA 9 CH**
- Douleur lombaire de type spasmodique, sensation de coup de poignard dans le dos, apparition et disparition brutale, aggravation par le toucher et la nuit
 - **CUPRUM METALICUM 5 CH**

- Lumbago avec présence de douleur vive, aiguë et violente, sensation de spasmes, amélioration en position d'extension
 - **DIOSCOREA VILLOSA 7 CH**
- Douleurs lombaires de type spasmodique, surtout la nuit, tendance à l'irritabilité et à l'hypersensibilité
 - **NUX VOMICA 7 CH**
- Lumbago d'origine violente amélioré par la flexion
 - **COLOCYNTHIS 9 CH**

CONSEILS

- Activité physique douce régulière (marche ou nage) et pratiquer des étirements en fin de séance
- Adopter les bonnes postures pour s'abaisser
- Eviter de porter des charges trop lourdes
- Préférer dormir sur le côté gauche en callant le ventre à l'aide d'un coussin
- Porter une ceinture de grossesse ++
- Port de chaussures plates et confortables à privilégier
- Trajet en voiture de courte durée ++

SCIATALGIE

DEFINITIONS

- Douleur sur le trajet du nerf sciatique liée à une névralgie
- Douleurs avec des localisations variables en fonction de la racine du nerf atteint
- 3^{ème} trimestre +++
- Disparition après l'accouchement

PHYSIOPATHOLOGIE

- Œstrogène et relaxine provoquent un relâchement des tissus et articulations ainsi qu'une hyperlaxité ligamentaire
- Compression du nerf sciatique due à la prise de poids et volume que prend l'utérus
- Multiparité avec baisse du tonus abdominal peut augmenter ces troubles
- Une posture debout la journée +++

En cas de : **douleur irradiant dans la jambe, fourmillement dans les jambes et engourdissement, douleur suite à une chute**, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre les souches qui se rapprochent le plus des symptômes ressentis

- Sciatalgie avec douleur fulgurante, fourmillements, amélioration en se pliant en deux et pression locale, aggravation par le froid, position de flexion des cuisses sur le bassin soulage, besoin de bouger constamment
 - **MAGNESIA PHOSPHORICA 15 CH**
Posologie : 5 granules au rythme des douleurs
- Douleur lancinante venant d'une irradiation le long du trajet d'un nerf, fourmillements et engourdissement à l'extrémité du nerf atteint
 - **HYPERICUM PERFORATUM 15 CH**
Posologie : 5 granules trois à quatre fois par jour ou au rythme des douleurs
- Sciatalgie avec sensation de déchirure ou raideur, douleur de déverrouillage, aggravée par le repos et améliorée par le mouvement lent et la chaleur
 - **RHUS TOXICODENDRON 9 CH**
Posologie : 5 granules 1 à 2 fois par jour

- Sciatalgie de type crampoïde avec douleur violente, améliorée en position de flexion, par la pression forte et la chaleur
 - **COLOCYNTHIS 9 CH**
Posologie : 5 granules au rythme des douleurs

CONSEILS

- Activité physique douce régulière (marche ou nage) et pratiquer des étirements en fin de séance
- Adopter les bonnes postures pour s'abaisser
- Eviter de porter des charges trop lourdes
- Préférer dormir sur le côté gauche en callant le ventre à l'aide d'un coussin
- Porter une ceinture de grossesse ++
- Port de chaussures plates et confortables à privilégier
- Trajet en voiture de courte durée +++

CRAMPES

DEFINITIONS

- Contraction involontaire, intense et douloureuse d'un muscle ou groupe de muscles
- Durée : 30 secondes à 1 minute
- Membres inférieurs : mollets +++
- Début brutal et fin plus lente
- Apparaissent en fin de grossesse
- La nuit +++

PHYSIOPATHOLOGIE

- Peut être dues à un manque de calcium et/ou magnésium
- Carence en vitamine ou manque d'hydratation
- Pression sur les nerfs des membres inférieurs
- Mauvaise circulation du sang

En cas de doute, il sera recommandé de consulter rapidement

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre 5 granules 3 fois par jour ou au fil des crises et éventuellement le soir au coucher

- Crampes très douloureuses en particulier au niveau des mains et mollets, amélioration par la pression et la chaleur ainsi qu'en pliant le membre, sensation d'enraidissement, d'apparition et fin brusques
 - **MAGNESIA PHOSPHORICA 5 CH**
- Crampes douloureuses, violentes, situées au niveau des mollets et orteils surtout la nuit, apparition et disparition brutales, amélioration par l'étirement et en buvant de l'eau froide, aggravé par le froid
 - **CUPRUM METALLICUM 5 CH**
- Spasmes musculaires localisés dans les membres inférieurs, impatiences des jambes, sensation de raideur, fatigue physique mais excitation cérébrale
 - **ZINCUM METALLICUM 5 CH**
- Crampes vives aux orteils ou mollets, surtout en marchant ou la nuit, irritabilité, tendance à la constipation
 - **NUX VOMICA 9 CH**

CONSEILS

- Limiter la consommation de caféine (↗ crampe)
- Alimentation équilibrée et variée (lutter contre les carences en vitamines et minéraux)
- Yaourts naturels à privilégier
- Compléter l'alimentation avec des produits riches en magnésium et potassium, par exemple : pruneaux, dattes, figes, raisins secs, fruits à coques
- Pratiquer une activité physique quotidienne telle que la marche
- Bonne hydratation : 2 à 2,5L d'eau par jour pendant la grossesse
- Lors d'une apparition d'une crampe : étirer le muscle

STRESS ET ANXIETE

DEFINITIONS

- Anxiété : état psychique de perturbation avec peur et inquiétude ainsi qu'une appréhension de l'avenir
- Angoisse : conséquence de l'anxiété, manifestation physique avec sueur, agitation, tachycardie
- Au 1^{er} trimestre : peur d'avoir un bébé anormal, de le perdre, de ne pas être à la hauteur
- Au 3^{ème} trimestre : peur de l'accouchement, d'une nouvelle vie, découvrir une anomalie

PHYSIOPATHOLOGIE

- Femme primipare : angoisse importante
- Antécédents de pathologies obstétricales +++
- Appréhension du risque pour le bébé

En cas de doute, il sera recommandé de consulter rapidement

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre 5 granules 3 fois par jour des souches qui se rapprochent des symptômes ressentis

- Précipitation, inefficacité dans les actions, diarrhée provoquée par le trac par anticipation, appréhension de l'avenir proche, présence de palpitations
 - **ARGENTUM NITRICUM 15 CH**
- Inquiétude avec agitation, peur que la grossesse se passe mal, spasmes ou crampes, tendance à l'irritabilité, symptômes aggravés par la frilosité
 - **ACTAEA RACEMOSA 15 CH**
- Suite d'émotion ou de chagrin, sensation de boule à la gorge, améliorée par distraction, humeur variable, aggravation par consolation, spasmes/crampes
 - **IGNATIA AMARA 15CH**
- Anxiété, souci des détails, agitation et réveils nocturnes vers 1 heure et jusqu'à 3 heures du matin, frilosité
 - **ARSENICUM ALBUM 15 CH**
- Stress émotionnel intense, anxiété d'anticipation, tremblements, sensation de courbatures, stress avant l'accouchement, présence de troubles du sommeil
 - **GELSEMIUM 15 CH**

- Peur bleue de l'accouchement, aggravation en y pensant
 - **MEDDORHINUM 15 CH** : 5 granules une à deux fois par jour en fin de grossesse
- Si état anxieux : **SEDATIF PC® BOIRON** 2 comprimés matin, midi et soir
- Si trac : **ZENALIA® BOIRON** 1 comprimé le matin à jeun et le soir au coucher

CONSEILS

- Gérer son stress, garder son calme
- Pratiquer une activité apaisante (yoga, relaxation, sophrologie)
- Lutter contre le surmenage et déléguer certaines tâches
- Repos +++
- Limiter l'isolement

TROUBLES DU SOMMEIL

DEFINITIONS

- Insomnie, insomnie d'endormissement, réveils nocturnes
- Diminution de la qualité et de la durée du sommeil
- Perturbation des phases de récupération cérébrale et physique
- 3^{ème} trimestre +++

PHYSIOPATHOLOGIE

- Phase de sommeil paradoxal plus longues > 25^{ème} semaine : cauchemars +++
- Mouvements de bébé, douleurs lombaires, place que prend le bébé dans le ventre, anxiété, inquiétudes et stress, mictions nocturnes : ↗ troubles du sommeil

En cas de doute ou d'aggravation, il sera recommandé de consulter rapidement

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre systématiquement 5 granules au coucher

- Insomnie provoquée par un état anxieux
 - **PASSIFLORA COMPOSE** : 5 granules au coucher

Prendre 5 granules au coucher, à renouveler dans la nuit si nécessaire, des souches qui se rapprochent le plus des symptômes

- Suite de contrariété, vexation, chagrin, sensation de nœud dans la gorge, sommeil perturbé, change souvent de position dans le lit, hypersensibilité ++
 - **IGNATIA AMARA** 15 CH
- Insomnie par hyperidéation, surexcitation suite à une bonne nouvelle, plein d'idées dans la tête, entend et sent tout, réveils nocturnes en 2^{ème} partie de nuit
 - **COFFEA CRUDA** 9 CH
- Peur du noir et solitude, ne peut s'endormir qu'avec la lumière
 - **STRAMONIUM** 9 CH
- Anxiété et insomnie d'endormissement, réveil nocturne entre 1h et 3h du matin suite à un stress, ressasse pendant la nuit
 - **ARSENICUM ALBUM** 9 CH
- Insomnie suite à un traumatisme type lombalgie
 - **ARNICA MONTANA** 15 CH

- Insomnie avec excès de stress, difficultés d'endormissement, réveil aux alentours de 4 heures du matin avec impossibilité de se rendormir, sommeil agité, rêves
 - **NUX VOMICA** 9 CH
- Insomnie d'épuisement nerveux et présence de jambes impatientes
 - **ZINCUM METALLICUM** 15 CH
- Insomnie provoquée à la suite d'anxiété d'anticipation, sujet prostré paralysé par la peur, présence de tremblements
 - **GELSEMIUM SEMPERVIRENS** 9 CH

CONSEILS

- Fixer une heure régulière pour se lever et se coucher
- Eviter les repas trop copieux le soir
- Température de la chambre optimale : 18-20°C
- Limiter le café et le thé après 16 heures
- En dehors des heures de sommeil : éviter de rester au lit
- Pratiquer une activité physique dans la journée +++
- Limiter les écrans avant de se coucher le soir
- Sieste de moins de 30 minutes à réaliser avant 17 heures

TROUBLES DE L'HUMEUR ET EXCITATION

DEFINITIONS

- Irritabilité, crise de larmes, dysphorie, troubles des conduites alimentaires, nausées ou vomissements
- Troubles sous forme d'angoisses, peur d'avoir un bébé malformé, déroulement grossesse et/ou accouchement
- Peur de mal assumer ses responsabilités
- 1^{er} trimestre : irritabilité et labilité émotionnelle
- 3^{ème} trimestre ++

PHYSIOPATHOLOGIE

- ↗ taux de progestérone et œstrogène : responsable de l'irritabilité voire d'un symptôme dépressif

En cas de doute ou d'aggravation, il sera recommandé de consulter rapidement

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Troubles de l'humeur - irritabilité

Prendre 5 granules à renouveler dans la journée selon les besoins

- Pleurs pour un rien, angoisse, changeante, amélioration par la consolation
 - **PULSATILLA 9 CH**
- Irritabilité, insomnie et agitation, colère inhabituelle, symptômes aggravés par la colère ou contrariété
 - **CHAMOMILLA VULGARIS 15 CH**
- Désespoir, esprit sombre et triste, pleurs et malaises
 - **VERATRUM ALBUM 15 CH**
- Nervosité, anxiété, tendance à la dépression et insomnie aux alentours de 4 heures du matin
 - **THUYA OCCIDENTALIS 15 CH**
- Crises de larmes et euphorie, tendance à la dépression, recherche de solitude, grossesse difficile à supporter, manque de confiance en soi
 - **SEPIA OFFICINALIS 15 CH**
- Tristesse, dépression, suite de chagrin, préfère rester seule, aggravation par la consolation
 - **NATRUM MURIATICUM 9 CH**
- Alternance d'excitation et dépression, besoin de compagnie, le soir +++, peur de l'avenir, du noir
 - **PHOSPHORUS 9 CH**

Excitation du premier trimestre

Prendre 5 granules à renouveler dans la journée selon les besoins

- Excitation générale, agitation anxieuse et spasmes digestifs, excitation provoquant une insomnie
 - **ACONITUM NAPELLUS 15 CH**
- Alternance d'excitation et dépression, le matin ++, présence d'insomnie, aggravation au réveil
 - **LACHESIS MUTUS 15 ou 30 CH** selon la similitude

CONSEILS

- Participer aux séances de préparation à l'accouchement : dédramatiser les étapes de la grossesse
- Repos +++
- Consulter un professionnel de santé avant la conception en cas d'anxiété ou stress déjà connu

TROUBLES URINAIRES

DEFINITIONS

- Infection urinaire : bactéries s'accrochant aux parois de la vessie → inflammation locale
- Douleur et/ou brûlure lors de la miction, envie fréquente d'uriner
- Urines ± troubles et odeur désagréable
- Pollakiurie : envie anormalement fréquente d'uriner en petite quantité (>7 fois par jour et/ou au moins 1 fois dans la nuit)

PHYSIOPATHOLOGIE

- Fréquent pendant la grossesse
- Augmentation du taux d'hormones et pression de l'utérus sur la vessie
- Cavité rénale et urétérales dilatées (↑ progestérone) : stase urinaire

En cas de : **fièvre, douleurs lombaires ou présence de sang**, il sera nécessaire de se rendre directement aux urgences.
En cas de : **récidive datant de moins de 3 mois ou infections urinaires à répétition (> 4 épisodes / an), symptômes persistants > 48 heures**, il sera alors vivement recommandé de consulter la personne qui suit la grossesse.

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Infection urinaire aigue

Prendre 5 granules 2 à 8 fois par jour, au rythme des symptômes, puis espacer selon amélioration

- Infections urinaires et humeur sombre, douleurs insupportables et brûlantes, impression de muqueuse à vif, besoins fréquents, aggravation pendant la miction
 - **CANTHARIS 5 CH**
- Cystite avec urine claire, brûlure de l'urètre entre les mictions, amélioration des symptômes par la miction, médicament de la fausse cystite
 - **STAPHYSAGRIA 15 CH**
- Cystite avec fortes douleurs fortes, besoin fréquent d'uriner, tendance à une hypersialorrhée
 - **MERCURIUS SOLUBILIS 9 CH**
- Faux besoins apparaissant au début de la grossesse
 - **POPULUS TREMULA 7 CH**

En l'absence de symptômes précis, prendre :

- **HEPAR SULFUR 9 CH** : 5 granules 3 fois par jour
- **SERUM ANTICOLIBACILLAIRE 5 CH** : 5 granules 4 fois par jour pendant 5 jours

Infection urinaire chronique

Prendre 5 granules 2 à 3 fois par jour

- Infection urinaire à colibacilles à répétition ou chronique, s'accompagnant de morosité et fatigue
 - **COLIBACILLINUM 9 CH**
- Infections urinaires récidivantes
 - **THUYA OCCIDENTALIS 9 CH**
- Inflammation de l'appareil urinaire avec fortes douleurs, sang dans les urines, cystites à répétition
 - **FORMICA RUFA 5 CH**

CONSEILS

- Boire au moins 2 à 2,5 litres d'eau par jour
- Consommer par cure de 10 jours du jus de cranberry (évite les récidives)
- Eviter de porter des vêtements et sous-vêtements trop serrés et en tissu synthétique
- Uriner régulièrement durant la journée et éviter de se retenir
- Préférer l'essuyage d'avant en arrière après une miction

MYCOSE VAGINALE

DEFINITIONS

- Infection due à un champignon invisible à l'œil nu
- Apparition sur la vulve et/ou muqueuse vaginale
- Levure du type *Candida albicans* +++ présente en petite quantité mais parfois se développe de façon trop importante
- Irritation de la muqueuse vulvo-vaginale et prurit +++
- Pertes vaginales blanches d'apparence laiteuse
- Brûlure en fin de miction

PHYSIOPATHOLOGIE

- Fréquent durant la grossesse
- ↗ taux d'hormones provoque une ↗ des sucres naturellement retrouvés au niveau du vagin (« nourriture » de *Candida albicans*)

En cas de : **pertes jaunâtres, verdâtres ou malodorantes, une fièvre et/ou des douleurs pelviennes**, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques dans les plus brefs délais

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Traitement de la crise

Prendre 5 granules 2 à 3 fois par jour des souches se rapprochant le plus des symptômes

- Mycose génitale récidivante avec leucorrhée blanche et abondante, ressemble à du lait caillé, prurit local, sensation de congestion, fatigue générale
 - **HELONIAS DIOÏCA** 5 CH
- Mycose avec leucorrhée visqueuse, épaisse et filante, col congestionné et rouge
 - **HYDRASTIS** 9 CH
- Mycose vaginale avec sécrétions jaunâtres, brûlantes et irritantes, présence d'une inflammation
 - **KREOSOTUM** 7 CH
- Vulve rosée piquante et brûlante, présence d'un œdème et inflammation aiguë, démangeaisons améliorées par application de compresse d'eau froide
 - **APIS MELLIFICA** 9 CH : 5 granules toutes les 30 minutes puis espacer les prises au fur et à mesure que les symptômes s'estompent
- Traitement local avec action antiseptique, décongestionnante et cicatrisante :
 - **CALENDULA** ovule : 1 par jour pendant 3 jours

Traitement préventif

Prendre une dose 2 fois par mois, systématiquement :

- **MONILIA ALBICANS** 9 CH

Prendre selon les symptômes, 5 granules 2 à 4 fois par jour

- Candidose vaginale avec membranes blanches, pertes irritantes, inflammation des muqueuses, médicament à préférer en cas d'hésitation
 - **MERCURIUS SOLUBILIS** 9 CH
- Pertes vaginales laiteuses avec démangeaisons, traitement de fond en général
 - **SEPIA OFFICINALIS** 9 CH

CONSEILS

- Utiliser un savon intime à pH physiologique pour la toilette et sans parfum voire uniquement de l'eau
- Sécher les muqueuses sans frotter
- Port de sous-vêtements en coton et pantalons ample
- Limiter le sucre et les sodas
- Laver le linge à > 60°C
- Attention aux lessives et assouplissants qui peuvent favoriser la survenue de mycose
- Eviter les protège-slips ou serviettes hygiéniques, préférer changer de sous vêtements dans la journée. En cas d'utilisation de protections intimes changer les régulièrement et favoriser les protections lavables

FATIGUE

DEFINITIONS

- 1^{er} et 3^{ème} trimestre +++
- Difficulté à se déplacer
- Energie que prend le bébé à sa maman

PHYSIOPATHOLOGIE

- Changement hormonaux de début de grossesse = épuisement
- Inconfort que provoque bébé, son poids, sa croissance constante en fin de grossesse : accentuent la fatigue

En cas de : **fatigue persistante avec palpitations et pâleur du visage et dans le moindre doute**, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques.

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre 5 granules 2 à 4 fois par jour des souches se rapprochant le plus des symptômes

- Principal médicament de la fatigue pendant la grossesse, fatigue dès le réveil, amélioration quelques heures après le lever
 - **SEPIA OFFICINALIS 9 CH**
- Asthénie avec épuisement physique et psychique, sensation de membres inférieurs qui lâchent facilement, état de faiblesse
 - **KALIUM CARBONICUM 9 ou 12 CH**
- Fatigue avec épuisement cérébral et physique, fatigue post-infectieuse
 - **PHOSPHORICUM ACIDUM 9 CH**
- Fatigue après une perte liquidienne de type vomissement, avec présence d'une faiblesse et des vertiges
 - **CHINA RUBRA 9 CH**
- Fatigue physiologique de fin de grossesse
 - **ARNICA MONTANA 9 CH**

CONSEILS

- Repos +++
- Effectuer une sieste de 30 minutes le matin et d'une heure l'après midi avant 17 heures dans un endroit confortable
- Pieds relevés
- Port de vêtements amples
- Port de bas ou collant de contention conseillé

TENSION MAMMAIRE

DEFINITIONS

- A partir de la 7^{ème} SA
- Seins plus lourds et plus durs
- Peuvent être douloureux
- Mamelons plus sensibles
- 1^{er} signe d'une grossesse

PHYSIOPATHOLOGIE

- Après la 28^{ème} SA : augmentation du débit sanguin vers les seins
- Augmentation du diamètre des veines
- Préparation à l'allaitement

En cas de doute, consulter la personne en charge du suivi de la grossesse

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre la(es) souche(s) se rapprochant le plus des symptômes ressentis

- Seins douloureux, d'aspect plus fermes et œdématisés, lourds comme de la pierre, amélioration par le froid et un soutien-gorge serré
 - **BRYONIA** 9 CH associé à **APIS** 9 CH : 5 granules de chaque 1 à 2 fois par jour
- Seins fortement gonflés, douloureux au toucher, aggravation par des secousses
 - **LAC CANINUM** 9 CH : 5 granules une fois par jour pendant toute la durée des douleurs
- Congestion mammaire douloureuse, aggravation par le froid
 - **PHYTOLACCA DECANDRA** 7 CH : 5 granules une à deux fois par jour à répéter si besoin

CONSEILS

- Changer de soutien gorge : prendre 2 bonnets de plus que la taille habituelle
- Utiliser des soutiens-gorge adaptés à la grossesse : sans armatures et facilement attachables

CONTRACTIONS DE FAUX TRAVAIL

DEFINITIONS

- Contractions utérines, aussi appelées contractions de Braxton Hicks ou utérus tonique
- Contractions physiologiques < 10 par jour, non douloureuses, uniquement en fin de journée ou après un effort, > 30^{ème} SA
- Ventre se durcit avec sensation désagréable
- Apparition après angoisse, amélioration par la distraction

PHYSIOPATHOLOGIE

- Durcissement de la paroi de l'utérus
- Utiles en fin de grossesse (préparation à la maturation pulmonaire du bébé)
- Mécanisme musculaire : extension de l'utérus ou forte pression extérieure (éternuement) au repos
- Mécanisme hormonal : contractions dues au déficit de progestérone

En cas de : **doute, d'angoisse, de saignement ou de douleurs abdominales associées aux contractions, de contractions rapprochées (plusieurs dans l'heure) douloureuses et nocturnes ou d'une rupture de la poche des eaux**, il sera fortement recommandé de consulter rapidement les urgences gynécologiques

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

- Préparer le fœtus et l'utérus au stade d'accouchement en optimisant les contractions en fin de grossesse
 - **CAULOPHYLLUM THALICTOIDES** 7 CH : 5 granules au rythme des contractions
- Future maman inquiète, avec la peur d'accoucher, manifestations spasmodiques et douleurs utérines fugaces comme si les règles allaient arriver, contractions, apparaît après le début du 9^{ème} mois
 - **ACTAEA RACEMOSA** 15 CH : 5 granules matin et soir
- Crampes utérines présentes pendant la grossesse pouvant irradier jusqu'au niveau des cuisses, aggravation au mouvement et amélioration au repos
 - **VIBURNUM OPULUS** 7 CH : 5 granules toutes les 30 minutes puis espacer
- Spasmes de l'utérus, présence de crampes aux mollets et tressautements des paupières supérieures (possible trouble d'échange ionique dans la paroi de l'utérus), surtout chez patiente mince
 - **CUPRUM METALLICUM** 7 CH : 5 granules trois fois par jour
- Présence de contraction utérine de la grossesse
 - **CUPRUM ARSENICOSUM** 9 CH : 5 granules au rythme des contractions

- Contractions paradoxales au repos, absentes dans la voiture et améliorées par la distraction
 - **IGNATIA AMARA** 7 CH : 5 granules au rythme des contractions
- Spasmes et contractions à type crampoïde, améliorés en position chien de fusil, par la chaleur ainsi que la pression
 - **COLOCYNTHIS** 5 CH : 5 granules 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration

CONSEILS

- En général, contractions de faux travail soulagées au repos et par la distraction
- Réduire les trajets en voitures en fin de grossesse
- Limiter la station debout prolongée
- Éviter les efforts intenses (port de charge lourde, monter des escaliers de plus de 2 étages)

CEPHALEES

DEFINITIONS

- Céphalées et migraines = maux de tête primaires (bénins)
- > 6^{ème} mois +++
- Céphalées de tension : mal de tête bilatéral, sensation de « tête serrée », stress +++
- Migraine : mal de tête unilatéral, sensations de pulsion au niveau du crâne

PHYSIOPATHOLOGIE

- Variation du taux d'œstrogènes influence le déclenchement des céphalées
- Suite d'une vasodilatation vasculaire cérébrale

En cas de : **maux de tête violents, de persistance des symptômes, de tension artérielle élevée et dans le moindre doute**, il sera alors vivement recommandé de se rendre aux urgences gynécologiques dans les plus brefs délais.

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre 5 granules 2 à 4 fois par jour des souches se rapprochant le plus des symptômes

- Céphalées pulsatives, apparition et fin brusques, sueur, amélioration dans l'obscurité, visage rouge, amélioration par le repos
 - **BELLADONNA 9 CH**
- Mal de tête à point fixe occipital, apparait dès le matin, soulagé par la pression au point douloureux, aggravé par le moindre mouvement
 - **BRYONIA ALBA 9 CH**
- Céphalées déjà existante avant la grossesse, avec troubles visuels, surtout le matin au réveil, aggravation par la prise d'aliments gras
 - **CYCLAMEN EUROPÆUM 7 CH**
- Céphalées frontales débutant par des troubles visuels associées à des nausées et/ou vomissements de façon périodique
 - **IRIS VERSICOLOR 7 CH**
- Mal de tête voire migraine violente, sensation que la tête va éclater
 - **GLONOINUM 9 CH**
- Migraine avec pâleur, cernes sous les yeux, contexte de troubles digestifs, fatigue intense
 - **SEPIA OFFICINALIS 9 CH**

- Mal de tête à l'arrière du crâne puis au dessus de l'œil droit, bouffées de chaleur, aggravés par la lumière et le mouvement, améliorés dans le noir en position allongée
 - **SANGUINARIA CANADENSIS 15 CH**
- Céphalées périodiques (2 ou 4 jours) avec battement, sensation de coup de marteau sur le crâne, aggravées le matin au réveil et par la chaleur
 - **NATRUM MURIATICUM 9 CH**

CONSEILS

- Repos +++
- S'allonger dans l'obscurité, au calme
- Limiter les écrans

FRINGALES

DEFINITIONS

- Troubles de la conduite alimentaire : envies, pulsions alimentaires, boulimie voire anorexie
- Fringales : faim soudaine et incontrôlable
- A partir du 1^{er} trimestre
- Fatigue et stress +++
- Envies compulsives : 2^{ème} et 3^{ème} trimestre

PHYSIOPATHOLOGIE

- Recherche de réconfort auprès de l'alimentation surtout quand la future maman est seule
- L'œstrogène pourrait être en cause (favorise l'envie d'aliments riches)
- Anxiété favorise les envies et compulsions
- L'insuline pourrait jouer un rôle dans l'apparition de fringales

En cas d'une **forte prise ou perte de poids ou dans le moindre doute**, il sera alors vivement recommandé de consulter sa sage-femme ou gynécologue voire même de se rendre aux urgences gynécologiques

TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES

Prendre 5 granules 3 fois par jour ou au moment des envies

- Fatigue, épuisement, sensation de culpabilité, grignotages pour se calmer, amélioration en mangeant, se sent mieux après avoir ingéré quelque chose
 - **ANACARDIUM ORIENTALE 15 CH**
- Excès alimentaires, tendance boulimique avec intolérances digestives (nausées et vomissements alimentaires qui ne soulagent pas), désir de charcuterie qui pourtant aggrave la situation
 - **ANTIMONIUM CRUDUM 7 CH**
- Fringale nerveuse, sensation de boule dans la gorge, personne angoissée et spasmes intestinaux, soulagée par des aliments sucrés ou du chocolat, améliorée par la distraction, hypersensibilité +++
 - **IGNATIA AMARA 15 CH**
- Désir d'aliments indigestes, sucreries, œufs
 - **CALCAREA CARBONICA 15 CH**
- Boulimie fréquente lors d'épisodes émotifs ou de stress
 - **NATRUM MURIATICUM 15 CH**

- Désir de crème glacée, milk-shake, boissons sucrée pour calmer l'angoisse mais mal tolérées, présence d'angoisse et manque de confiance en soi
 - **PULSATILLA 15 CH**
- Appétence pour les aliments sucrés, épicés et gras, besoin de grignoter quelque chose vers 11h du matin
 - **SULFUR 15 CH**

CONSEILS

- Eviter de sauter un repas et manger à heures fixes
- Prendre son temps pour manger : > 20 minutes
- Mastiquer suffisamment
- Possibilité de fractionner les repas en plusieurs petits plats et à répartir tout au long de la journée
- Limiter les sucres rapides en trop grande quantité
- Collation à 10h et 16h : fruit et pain complet
- Amandes, noisettes, noix de cajou +++ pour un en-cas
- Aliments de type complet à privilégier
- Fruits anti-fringales : pomme et pamplemousse
- S'entourer de proches et pratiquer une activité physique afin d'éviter de rester seule et s'ennuyer

N° d'identification :

TITRE

**LES TROUBLES MINEURS CHEZ LA FEMME ENCEINTE :
TRAITEMENTS HOMEOPATHIQUES ET CONSEILS ASSOCIES**

Thèse soutenue le 26 avril 2019 à 14h00

Par MICHALOWSKI Manon

RESUME

La grossesse est un état physiologique particulier et non pathologique et reste l'un des plus beaux moments de la vie d'une femme. Durant cette période, la physiologie de la future maman est modifiée, celle-ci peut ressentir des petits « maux de grossesse ». Seulement, la consommation de médicaments allopathiques durant cette période peut avoir des effets toxiques sur le fœtus, sur le déroulement de la grossesse mais aussi sur le nouveau-né.

L'homéopathie est le seul médicament non contre-indiqué durant la grossesse et respecte la physiologie de la femme enceinte. C'est une véritable médication permettant la prise en charge au quotidien des troubles liés à la grossesse en améliorant la qualité de vie.

Le pharmacien, de par sa proximité, est le premier interlocuteur des femmes enceintes. Il a donc pour rôle de rassurer, conseiller et d'apporter des solutions avant que ces désagréments ne deviennent pathologiques. Il devra également orienter la femme enceinte vers un spécialiste lorsqu'un cas pathologique se présente.

L'homéopathie a toute sa place dans l'accompagnement de la femme enceinte.

MOTS CLES : Homéopathie, Grossesse, Conseils, Troubles mineurs, Médicaments

Directeur de thèse	Intitulé du laboratoire	Nature
Professeur LAURAIN-MATTAR Dominique	Laboratoire L2CM, UMR 7053	Expérimentale <input type="checkbox"/>
	Faculté de Pharmacie de Nancy	Bibliographique <input checked="" type="checkbox"/>
	Faculté des Sciences et technologies	Thème <input type="checkbox"/>

Thèmes

1 – Sciences fondamentales

3 – Médicament

5 - Biologie

2 – Hygiène/Environnement

4 – Alimentation – Nutrition

6 – Pratique professionnelle