



FICHE CONSEILS

# GROSSESSE ET DOULEURS : CONSEILS À L'OFFICINE

En 2019, plus de 750 000 bébés sont nés en France. De nombreux professionnels de santé ont pour rôle d'accompagner les femmes enceintes pour mieux vivre leurs grossesses. Le pharmacien d'officine peut s'avérer être un interlocuteur privilégié pour certains tracas de santé.

01



## Prendre en charge les nausées

- Les nausées constituent le trouble le plus fréquent au début de la grossesse, concernant une femme sur deux. Elles commencent peu après le retard de règles et se terminent entre la 12<sup>e</sup> et 24<sup>e</sup> semaine. En cause notamment une augmentation de certaines hormones notamment la HCG.
- Les nausées ou les vomissements simples n'impactent généralement pas l'état de santé général. Mais ils sont gênants et lorsqu'ils s'accompagnent d'une perte de poids, il faut consulter un médecin.
- Le pharmacien peut donner des conseils hygiéno-diététiques : s'hydrater par de petite quantité d'eau mais régulière (1,5L/J) notamment pour compenser une déshydratation en cas de vomissements, privilégier les aliments froids plutôt que chauds (moins odorant), identifier les aliments qui posent particulièrement problème pour les enlever de l'alimentation.
- Certains médicaments peuvent soulager les nausées, notamment la métoclopramide (Primpéran) qui reste le mieux évalué pour la grossesse, ou le gingembre.

En France, en 2020,  
l'âge moyen de la mère  
à l'accouchement  
était 30,8 ans.

02



## Soulager les douleurs de la grossesse

- L'augmentation mammaire et les douleurs associées constituent souvent un premier signe de grossesse. Quelques conseils peuvent être donnés aux femmes dans ce cas : pratiquer un massage lors de la douche ou avec une crème, privilégier les habits en coton contre les démangeaisons... En cas de douleur trop importante, la femme pourra prendre du paracétamol.
- Les lombalgies sont possibles chez la femme enceinte. Le pharmacien pourra alors conseiller de prendre des précautions pour le passage de la position couchée à la position assise en tournant le bassin et les épaules en même temps pour arriver sur le côté, de faire un sport adapté (marcher, nager), éviter les longs trajets en voiture, utiliser une bouillote en cas de douleur...

03



## Aider les femmes ayant des troubles circulatoires

- Pendant la grossesse le réseau veineux s'altère. Les femmes peuvent avoir les jambes lourdes mais aussi des varices, œdèmes et hémorroïdes...
- Il pourra être recommandé aux femmes de se faire prescrire des bas de contention à porter la journée dès le lever pendant la grossesse et jusqu'à 6 semaines après la naissance.
- Un jet d'eau froide sur les jambes en fin de douche peut être bénéfique de même que le fait de surélever les jambes lorsque la femme est assise. Enfin, les conseils liés à l'activité physique et l'hydratation s'appliquent aussi en cas de troubles de la circulation.

04



## Accompagner le bien-être par le sommeil

- Chez la femme enceinte, l'hypersomnie au premier trimestre est fréquente, puis viennent les problèmes d'endormissement et de réveils nocturnes.
- Quelques conseils peuvent aider à gérer ces problématiques notamment la douche et la tisane avant le coucher, des pratiques pour apaiser l'angoisse (les sages-femmes peuvent enseigner des exercices de relaxation), éviter les écrans avant le coucher...
- Quelques remèdes homéopathiques sans risque peuvent aider certaines femmes : Par exemple le Passiflora composé contre la difficulté d'endormissement liée à des angoisses.

05



## Orienter les femmes vers des ressources intéressantes

- Conseil national de l'ordre des sages-femmes pour les dernières actus : <http://www.ordre-sages-femmes.fr/>
- Vidéo sur l'acupuncture pendant la grossesse pour favoriser la détente : <https://www.youtube.com/watch?v=kal0y2TtWUc>

# QUIZ

01

Quel est généralement le mois de l'année au cours duquel le plus grand nombre de naissance est enregistré en France ?

- A. avril
- B. juillet
- C. octobre

02

Quel pourcentage des femmes ayant eu de l'acné à l'adolescence en développe lors de la grossesse ?

- A. 30 %
- B. 40 %
- C. 50 %

03

Quel pourcentage de femmes enceintes développe des vergetures pendant la grossesse ?

- A. Au moins 30 % des femmes
- B. Au moins 50 % des femmes
- C. Au moins 60 % des femmes

04

Le syndrome de Lacomme (écartement des os du bassin) est généralement ressenti vers le :

- A. 3<sup>e</sup> mois
- B. 6<sup>e</sup> mois
- C. 8<sup>e</sup> mois

05

La constipation pendant la grossesse se définit par :

- A. Un nombre de selles inférieure à 3 par semaine.
- B. Un nombre de selles inférieure à 4 par semaine.
- C. Un nombre de selles inférieure à 5 par semaine.

## RÉPONSES

01. Réponse B - 02. Réponse C - 03. Réponse C  
04. Réponse B - 05. Réponse A