

Sommaire : Nausées et vomissements pendant la grossesse 

Nausées et vomissements au cours de la grossesse : que faire ?

22 décembre 2023 .    

Après avoir évalué la gravité des nausées et vomissements, adoptez certains gestes pour améliorer votre confort quotidien. Consultez plus ou moins rapidement selon l'importance des symptômes.

COMMENT ÉVALUER L'IMPORTANCE DES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS ?

Bien que l'on parle souvent de nausées matinales, ces malaises peuvent être présents à n'importe quel moment de la journée. Prenez le temps d'en évaluer l'importance en analysant vos symptômes sur des périodes de 24 heures grâce à trois questions simples en entourant la réponse qui correspond le mieux à votre situation depuis le début de votre grossesse. Vous obtiendrez ainsi votre score de gravité.

Évaluez vos nausées et vomissements en 3 questions et calculez votre score de gravité

En moyenne durant la journée, combien de temps vous sentez-vous nauséuse ou avez-vous mal au cœur ?

Pas du tout : 1
Moins d'1 heure : 2
De 2 à 3 heures : 3
De 4 à 6 heures : 4
Plus de 6 heures : 5

En moyenne durant une journée, combien de fois vomissez-vous ?

Pas du tout : 1
1 à 2 fois : 2
3 à 4 fois : 3
5 à 6 fois : 4
7 fois ou plus : 5

En moyenne durant une journée, combien de fois avez-vous des haut-le-cœur ou des renvois sans véritable vomissement ?

Pas du tout : 1
1 à 2 fois : 2
3 à 4 fois : 3
5 à 6 fois : 4
7 fois ou plus : 5

Source : score PUQE « Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and nausea » modifié

Faites la somme des points obtenus aux 3 questions et évaluez votre score total :

- Score inférieur ou égal à 6 : vos nausées et vomissements gravidiques sont légers.
- Score compris entre 7 et 12 : ils sont modérés.
- Score égal ou supérieur à 13 : ils sont sévères.

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS EN DÉBUT DE GROSSESSE : QUE FAIRE ?

Diminuer ses nausées et vomissements légers et en parler lors de la prochaine consultation

Si vos vomissements et nausées sont peu importants et **votre score est inférieur ou égal à 6**, certains gestes peuvent en diminuer la fréquence et la sévérité de façon à améliorer votre confort quotidien.

Adaptez votre mode de vie à vos symptômes et à leur évolution. Pour autant, ne minimisez pas leur importance et n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou sage-femme lors de votre prochaine consultation de suivi de grossesse.

Nausées et vomissements de la femme enceinte : quelle alimentation ?

- Globalement, mangez les aliments dont vous avez envie, sous réserve qu'ils ne vous soient pas interdits ou déconseillés par votre médecin, pour maintenir vos apports nutritionnels.
- Évitez de cuisiner ou de manger épicé, gras ou frit.
- Diminuez ou arrêtez votre consommation de thé, café et boissons riches en caféine.
- Ne restez pas trop longtemps sans manger. Le jeun aggrave souvent les nausées.
- Essayez de manger plus souvent, mais en plus petites quantités. Cela permet d'éviter de trop remplir l'estomac.
- Pensez à boire suffisamment d'eau, surtout si vous vomissez.

Quelles mesures pour atténuer les nausées ?

- Levez-vous lentement pour éviter une baisse de tension artérielle, des étourdissements et des haut-le-cœur.
- Ouvrez les fenêtres ou utilisez la hotte du four pour évacuer les odeurs qui vous dérangent.
- Prenez régulièrement l'air et veillez à ne pas avoir trop chaud.
- Évitez tous les éléments déclenchant les nausées : certains bruits, éclairages, odeurs, parfums, goûts...
- Portez des vêtements souples et suffisamment amples pour ne pas être serrée à la taille.
- Évitez si possible les trajets en voiture.
- Faites des siestes, couchez-vous tôt le soir pour avoir un sommeil réparateur et prenez quelques jours de congés si nécessaire. La fatigue, souvent présente au premier trimestre de la grossesse, peut en effet aggraver les nausées.
- Essayez grâce à des activités de loisirs d'améliorer la gestion de votre stress et de réduire votre anxiété.

Grossesse et nausées : pas d'automédication

- Ne prenez aucun médicament sans avis médical. L'automédication est déconseillée quand on attend un enfant..
- N'ayez pas recours aux huiles essentielles durant votre grossesse.

Le gingembre est-il efficace contre les nausées ?

Le gingembre aurait un effet calmant pour l'estomac. Son usage est réservé aux femmes ayant des nausées et vomissements peu sévères. Il est suggéré de prendre des capsules de 250 mg de gingembre, 4 fois par jour, pendant 4 jours. Il est préférable de demander conseil à son pharmacien.

Consulter rapidement son médecin ou sa sage-femme

N'attendez pas votre prochain rendez-vous programmé pour vous adresser à votre médecin ou votre sage-femme et consultez rapidement si :

- vos vomissements sont importants et persistants. **Votre score est entre 7 et 12** et les nausées ou les vomissements nuisent à vos activités quotidiennes, familiales et professionnelles ;
- vous perdez du poids ;
- vous présentez des signes de déshydratation comme une bouche sèche, une soif importante et vous ne parvenez pas à boire suffisamment ;
- vous présentez d'autres symptômes : fatigue, fièvre, etc.

Consulter en urgence en cas de score égal ou supérieur à 13

Il s'agit dans ce cas d'une **hyperémèse gravidique** importante. Son traitement doit commencer rapidement.

[< ARTICLE PRÉCÉDENT](#)[SOMMAIRE](#)[ARTICLE SUIVANT >](#)

Sources

- Deruelle P, Sentilhes L, Ghesquière L, Desbrière R, Ducarme G, Attali A and all. Consensus formalisé d'experts du Collège national des gynécologues et obstétriciens français: prise en charge des nausées et vomissements gravidique et de l'hyperémèse gravidique. Gynécologie Obstétrique Fertilité et Sénologie 50(2022):700-711.
- Naître et grandir. Les nausées et les vomissements durant la grossesse. Site internet : naitre et grandir. Montréal (Canada) ; 2021 [consulté le 7 février 2023].
- Centre de Référence sur les Agents Tératogènes. Hôpital Armand Trousseau. Huiles essentielles – Grossesse et allaitement. Site internet : Crat. Paris ; 2022 [consulté le 7 février 2023].
- Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Médicaments à base de plantes et huiles essentielles. Site internet : ANSM. Saint-Denis La Plaine (France) ; 2020 [consulté le 7 février 2023].
- Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Traitements des nausées pendant la grossesse. Site internet : ANSM. Saint-Denis La Plaine (France) ; 2021 [consulté le 7 février 2023].
- Wijayasinghe S, Bentvelzen A, Guenot C, Murtezi J. Revue médicale suisse. Nausées et vomissements chez la femme enceinte. REVMED 2018.14(614) :1397.
- National Library of medicine. Hyperemesis gravidarum. Site internet : Medline. Bethesda (USA) ; 2021 [consulté le 7 février 2023].

Lire aussi

- > [Grossesse : le programme de suivi](#)

Cet article vous a-t-il été utile ?

 OUI NON