

Comment survivre aux nausées de la grossesse



Gideon Koren, MD, FRCPC
Directeur, programme
Motherisk, Toronto

Avec

Caroline Maltepe, BA
Coordonnatrice, ligne
d'assistance de Motherisk sur
les nausées et vomissements
de la grossesse.

Préparez-vous – les nausées touchent jusqu'à 85 % des femmes enceintes.

**best start
meilleur départ**

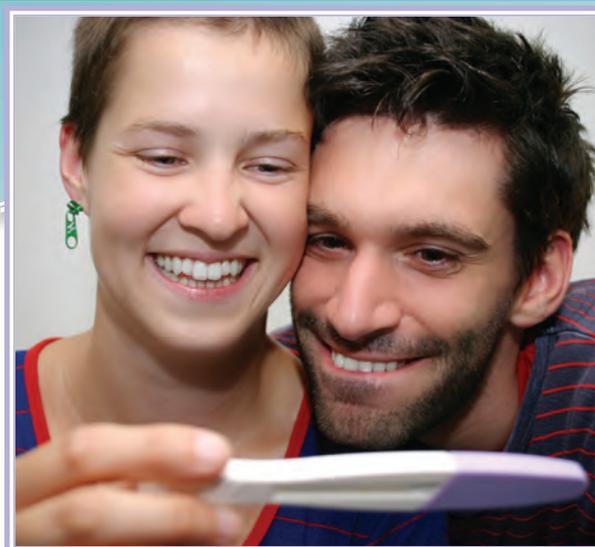
by/par health **nexus** santé

MOTHERISK
TREATING THE MOTHER –
PROTECTING THE UNBORN

Table des matières

Félicitations, vous êtes enceinte!	1
Les nausées matinales, qu'est-ce que c'est?	2
Qu'est-ce qui cause les nausées matinales?	3
Qu'est-ce qui aggrave les nausées matinales?	4
Les nausées sont-elles un signe de problèmes psychologiques?	6
À quel moment devrais-je m'inquiéter?	8
Y a-t-il des aliments ou des habitudes de vie qui aident à soulager les nausées?	10
Qu'en est-il des médicaments approuvés pour soulager les nausées matinales?	12
Y a-t-il d'autres médicaments qui peuvent aider?	14
Y a-t-il d'autres approches pour combattre les nausées?	15
Traiter les autres symptômes	16
Que puis-je faire pour prévenir les fortes nausées durant ma prochaine grossesse?	18
Informations pour mon partenaire, ma famille et mes amis	20
Questions et préoccupations courantes	22
Les dix meilleurs conseils pour soulager les nausées matinales	25
Prendre en charge les nausées matinales – résumé de traitement ...	26
Quelques aliments recommandés	28
Ressources utiles sur les nausées matinales	30

Félicitations, vous êtes enceinte!



Vous avez attendu cette grossesse. Vous vouliez en apprécier chaque seconde. Vous n'auriez jamais pensé que cela se passerait ainsi.

Vos amis vous ont dit qu'il s'agissait d'un problème du matin. Alors, pourquoi vomissez-vous aussi à 18 h? Pourquoi avez-vous la nausée tout au long de la journée, parfois même la nuit? Votre sœur vous a dit que cela passerait après les trois premiers mois de grossesse. Pourquoi donc vous sentez-vous aussi mal après cinq mois?

Les nausées matinales, aussi appelées nausées et vomissements de la grossesse (NVG), touchent jusqu'à 85 % des femmes enceintes. **Elles sont très fréquentes durant la grossesse, même si leur gravité varie d'une femme à l'autre.** Certaines femmes se font encore dire qu'elles imaginent ce problème et qu'elles peuvent combattre les nausées en changeant d'attitude.

Après avoir conseillé des milliers de femmes du Canada, des États-Unis, d'Australie, d'Israël et de plusieurs autres pays durant plus de 17 ans, nous avons décidé de créer ce livret. Ce livret contient des informations pour les femmes qui planifient une grossesse et pour celles qui sont actuellement enceintes. Il renferme aussi des informations pour les partenaires, les amis et les membres de la famille.

Quel est le meilleur moyen de trouver de l'information dans ce livret? Vous pouvez le lire du début à la fin. Vous pouvez aussi rechercher des sujets dans l'index. Les médicaments sont indiqués par leur désignation médicale ainsi que par leur nom courant.

Nous vous souhaitons une grossesse heureuse et en santé,

Gideon Koren

Gideon Koren, M.D., directeur du programme Motherisk

Les nausées matinales, qu'est-ce que c'est?



Les nausées matinales, ou nausées et vomissements de la grossesse (NVG), sont un problème fréquent qui touche jusqu'à 85 % des femmes enceintes. Elles touchent les femmes de façon différente, et les symptômes peuvent être de légers à graves. Ces symptômes comprennent la nausée, les haut-le-cœur ou les vomissements. Certaines femmes ont seulement la nausée le matin. Pour d'autres, le problème persiste toute la journée et durant la nuit. En général, les nausées apparaissent entre la 4^e et la 9^e semaine de grossesse. Elles sont habituellement plus fortes entre la 7^e et la 12^e semaine. La plupart du temps, les nausées diminuent entre la 12^e et la 16^e semaine. Cependant, elles peuvent parfois continuer durant plusieurs semaines, même plusieurs mois. Certaines femmes en souffrent tout au long de leur grossesse.

On appelle hyperémèse gravidique (HG) la forme la plus grave de nausées matinales. Cette forme touche moins de 2 % des femmes. Les femmes qui souffrent d'HG ont constamment de fortes nausées et des vomissements. À cause de cela, elles perdent du poids et deviennent déshydratées. Pour soulager leurs symptômes, les femmes doivent être hospitalisées et recevoir un soluté et des médicaments intraveineux.

Habituellement, les symptômes de nausée commencent avant la 10^e semaine de grossesse. Informez votre fournisseur de soins de santé si vos premières nausées ou vos premiers vomissements surviennent à la 10^e semaine ou plus tard, ou si vos nausées recommencent après s'être arrêtées. Les symptômes pourraient être causés par d'autres raisons (consultez la page 4).

Qu'est-ce qui cause les nausées matinales?



Les causes des nausées matinales sont encore inconnues. Il est fort probable que les agents responsables des nausées soient produits par le placenta. Les nausées sont plus fortes chez les femmes enceintes de jumeaux avec plus d'un placenta et chez celles dont le placenta est trop gros. Certaines femmes affirment que leurs symptômes disparaissent dès l'expulsion du placenta. D'autres facteurs comprennent la génétique, les antécédents d'HG et le fait de porter un fœtus femelle.

Les taux élevés d'hormones durant la grossesse peuvent aussi ralentir la digestion. Cela peut causer des brûlements d'estomac, des reflux gastriques et des indigestions. Ces problèmes de digestion peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Une infection bactérienne dans le système digestif causée par *Helicobacter pylori* peut aussi ressembler à des nausées matinales. Une telle infection peut aussi empirer les nausées. Ce problème n'est toutefois pas toujours découvert chez les femmes souffrant de nausées matinales.

Qu'est-ce qui aggrave les nausées matinales?



La gravité des nausées diffère d'une femme à l'autre. Plusieurs facteurs peuvent causer les nausées ou les empirer.

Les facteurs suivants sont associés à des nausées plus fortes :

- Une grossesse multiple (jumeaux, triplés, etc.).
- Un placenta trop gros.
- Une grossesse molaire (une grossesse rare et anormale; le fœtus n'est pas viable).
- Certains problèmes de thyroïde (comme l'hypothyroïdie ou l'hyperthyroïdie).
- Certains problèmes digestifs (comme les brûlements d'estomac, les reflux gastriques, la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse, les gastrites et les ulcères).
- Le stress, la dépression et autres troubles psychologiques.
- Certaines infections virales ou bactériennes (comme la toux et le rhume, la grippe, les infections urinaires, les infections des sinus ou les infections de l'oreille).
- Les migraines actives ou les maux de tête.
- Une infection à *Helicobacter pylori*.
- Le diabète ou le diabète gestationnel.
- L'obésité.
- L'hypertension.
- Les problèmes de santé non traités ou mal pris en charge.

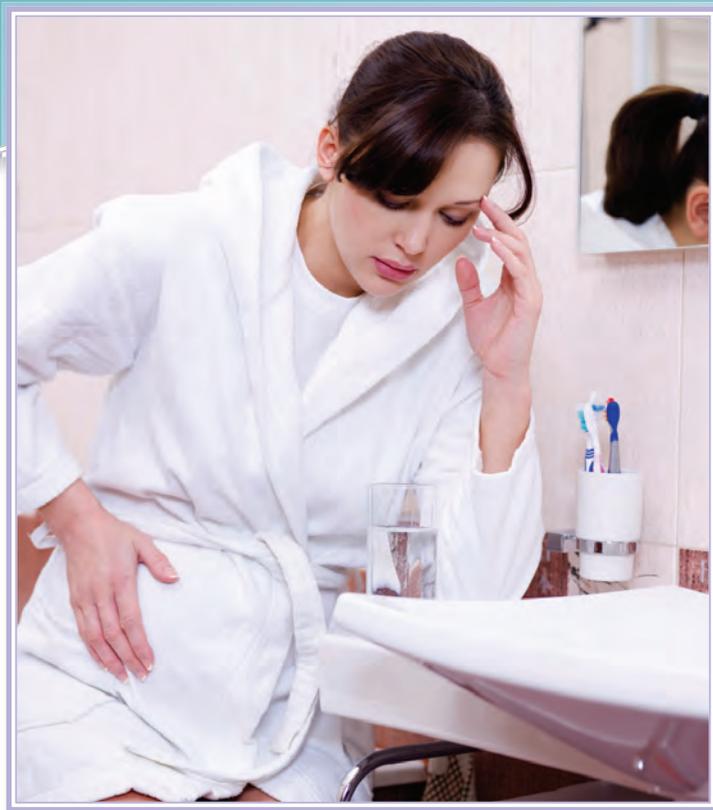


Les femmes qui ont déjà été plusieurs fois enceintes ont tendance à souffrir davantage. Vous avez déjà eu de fortes nausées (avec ou sans vomissements) ou avez souffert d'HG (consultez la page 2) lorsque vous étiez enceinte? Les chances que vous ayez de fortes nausées lors de votre prochaine grossesse sont de 75 % à 85 %. Ce n'est donc pas parce que vous l'avez déjà vécu que l'effet des accès de nausées, de vomissements ou de haut-le-cœur sera moins grand.

Les nausées sont aussi aggravées par différents goûts ou odeurs. Durant leur grossesse, certaines femmes ont un goût amer, acide ou métallique dans la bouche. Ce goût est causé par les changements hormonaux. Cela peut empêcher les femmes de boire et ainsi entraîner une déshydratation. Boire des boissons froides, mâcher de la gomme ou manger des bonbons durs sont des gestes qui peuvent aider.

Les femmes ont aussi un sens de l'odorat plus développé durant leur grossesse. Elles remarquent davantage les odeurs qui les entourent, et y sont plus sensibles. Certaines odeurs peuvent causer des nausées, des haut-le-cœur ou des vomissements durant la grossesse. Lorsque vous cuisinez, allumez la hotte de la cuisinière ou ouvrez une fenêtre. Essayez de manger des aliments qui sont froids ou à la température de la pièce.

Les nausées sont-elles un signe de problèmes psychologiques?



Les nausées matinales ne sont PAS un signe de problèmes psychologiques!

Certaines personnes peuvent vous dire :

- « C'est ton imagination. »
- « Serre les dents et tais-toi. C'est normal. »
- « Ça ne peut pas être si grave. »
- « Les nausées sont un signe que tu rejettes le bébé. »

Ces affirmations sont fausses.

Les gens souhaitent vous aider, mais certains gestes ou commentaires peuvent vous stresser, vous bouleverser, vous rendre triste ou anxieuse. Ces émotions sont mauvaises pour vous et pour le bébé. Il est important de dire à ces personnes ce que leurs gestes ou leurs commentaires vous font ressentir. Elles comprennent peut-être mal vos symptômes. Pour les aider à mieux comprendre, vous pouvez les encourager à lire ce livret ou leur recommander les ressources figurant aux pages 30 et 31.

Beaucoup de femmes qui souffrent de nausées affirment que les effets de celles-ci sur leur bien-être sont à la fois émotionnels et physiques. Leur partenaire, leur famille ou d'autres personnes peuvent suggérer que les symptômes émotionnels et physiques ne sont pas réels. Vous avez peut-être l'impression de ne plus avoir le contrôle de votre vie. Vous éprouvez de la difficulté à effectuer vos activités quotidiennes à la maison ou au travail. Même si vous arrivez à réaliser vos tâches, vous n'en tirez aucune joie et préféreriez plutôt vous coucher. Alors, allez vous coucher si vous le pouvez. Reposez-vous et éloignez-vous des stimuli (comme les odeurs, les bruits et le mouvement). Cela vous fera du bien.

Beaucoup de femmes souffrant de nausées sont déprimées, tendues, frustrées et se sentent isolées. Elles se plaignent aussi d'un manque d'énergie. Elles se sentent souvent bouleversées, perdues, effrayées et confuses quant à ce qu'elles ressentent et à ce qu'elles vivent. Essayez de trouver quelqu'un à qui parler de vos sentiments. Les nausées matinales peuvent avoir des répercussions négatives sur votre qualité de vie.

Beaucoup de femmes trouvent que :

- Leurs compétences parentales sont touchées.
- Elles ne peuvent passer beaucoup de temps avec leurs enfants.
- Leurs activités habituelles, comme faire leurs achats ou aller à des rencontres sociales, sont perturbées.

- Elles doivent prendre des congés de maladie ou s'absenter du travail à cause de leurs symptômes. Les répercussions financières peuvent être considérables.

Les personnes qui souffrent de nausées et de vomissements se sentent toujours très mal, même sans être enceintes. Malheureusement, il est possible que certaines personnes ne prennent pas votre état au sérieux. Cela peut entraîner un sentiment de colère et d'isolement.

Il existe différentes façons de réduire les symptômes de nausée. Vous pouvez, par exemple, apporter des changements à votre alimentation et à vos habitudes de vie. Il existe aussi des médicaments et des approches non médicales. Certaines personnes peuvent vous aider et vous donner des conseils. Il s'agit d'un moment difficile pour vous, mais les nausées finiront par passer.

La bonne nouvelle :

Lorsque vous êtes au plus mal, souvenez-vous des bonnes nouvelles...

Plusieurs études ont démontré que les nausées pourraient avoir un effet protecteur sur la grossesse. Par exemple, les femmes qui ont des nausées auraient :

- Un risque inférieur d'avoir une fausse couche et d'accoucher d'un enfant mort-né.
- Un risque inférieur d'avoir un bébé avec des malformations.
- Une chance accrue d'avoir un bébé en santé.

À quel moment devrais-je m'inquiéter?



Il est possible que vous soyez incapable de manger ou de boire lorsque les nausées durent toute la journée et la nuit. Vous n'arrivez peut-être pas toujours à garder les nutriments dont votre corps a besoin pour vous et votre bébé. Plusieurs femmes maigrissent ou ont de la difficulté à engraisser suffisamment durant la grossesse.

De fortes nausées ou l'HG peuvent mener à la déshydratation et à la malnutrition. Cependant, elles ne devraient nuire ni à vous, ni à votre bébé lorsqu'elles sont bien prises en charge.

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si :

- Vous n'arrivez pas à garder les aliments ou les liquides durant 24 heures ou plus.
- Vous êtes faible ou étourdie.
- Votre bouche et vos lèvres sont sèches.
- Vous urinez beaucoup moins que d'habitude.
- Votre urine est foncée et a une odeur particulière.
- Vous urinez moins de trois fois par jour.
- Vous n'engraissez pas ou vous maigrissez (une perte de poids d'au moins 5 livres en 1 ou 2 semaines).

Votre fournisseur de soins de santé vous fera peut-être passer des tests pour éliminer certains facteurs. Vous pourriez avoir besoin d'un soluté intraveineux, de médicaments ou de nutriments. Certaines femmes doivent recevoir un soluté souvent. Ce traitement est habituellement donné à l'hôpital. Parfois, un professionnel des soins à domicile peut vous administrer le soluté à la maison. Informez-vous pour savoir si ces soins sont couverts par votre régime d'assurance médicale.



Y a-t-il des aliments ou des habitudes de vie qui aident à soulager les nausées?



Durant le premier trimestre de votre grossesse, votre taux d'hormones augmente. Cela entraîne de nombreux changements dans votre corps. Les nausées, la fatigue, les étourdissements, la constipation et les brûlements d'estomac sont des symptômes très courants.

Les recommandations suivantes en matière d'aliments et d'habitudes de vie peuvent vous être utiles, peu importe si vos symptômes de nausées sont légers, modérés ou graves.

Veillez noter que ces recommandations ne devraient pas être suivies si vous avez des restrictions alimentaires en raison d'allergies ou d'un problème médical.

- Essayez de manger de petites quantités à toutes les 1 à 2 heures. Cela aidera à équilibrer le taux de sucre dans votre sang.
- Essayez de ne pas trop manger ou boire en une fois.
- N'attendez pas d'avoir trop faim ou soif. Cela pourrait provoquer des nausées.
- Séparez les solides et les liquides en buvant de 20 à 30 minutes avant et après avoir mangé. Lorsque vous mangez et buvez en même temps, vous pouvez avoir l'impression que votre estomac est trop plein, ce qui peut provoquer des nausées.
- Ne sautez pas de repas.
- Essayez de manger des aliments riches en glucides et faibles en gras, et des produits laitiers faibles en gras. Ceux-ci sont plus faciles à digérer.
- Essayez d'inclure n'importe quelle source de protéine à chaque repas et collation (consultez la page 28 pour des suggestions).
- Essayez de manger des aliments fades, secs ou salés (voir la page 28 pour des suggestions).
- Essayez de réduire ou d'éviter les aliments épicés, frits ou très gras.

- Si vous ne pouvez garder la nourriture ou si vous voulez plus de nutriments, vous pouvez ajouter des suppléments liquides (nutritifs ou en protéines), des poudres ou des barres.
 - Essayez de boire jusqu'à 2 litres (8 tasses) par jour.
 - Buvez des liquides très froids, comme des glaçons, des sucettes glacées ou des barbotines (slushies). Ces liquides sont faciles à tolérer et aideront à vous garder hydratée. Ils peuvent aussi aider à diminuer le goût de métal dans votre bouche.
 - Vous pouvez consommer des boissons avec électrolytes (comme des boissons pour sportifs, de l'eau vitaminée ou de l'eau de coco) pour prévenir la déshydratation.
 - Ne consommez pas d'alcool.
 - Les femmes enceintes sont souvent plus sensibles aux odeurs. Pour réduire les fortes odeurs, mangez plutôt des aliments froids ou à la température de la pièce. Essayez aussi d'aérer votre maison et de sortir prendre l'air. L'odeur des citrons, des limettes et des oranges peut aussi aider. Certaines femmes peuvent détester des odeurs en particulier. Par exemple, une femme qui aime habituellement le café peut en détester l'odeur durant sa grossesse.
 - Essayez les bonbons, la gomme à mâcher et les pastilles pour réduire le goût de métal dans votre bouche.
 - Le fer contenu dans les vitamines prénatales peut entraîner des vomissements, des maux d'estomac ou la constipation. Parlez à votre fournisseur de soins de santé des autres vitamines disponibles durant votre premier trimestre. Si votre taux de fer est normal, essayez les vitamines pour enfants ou des vitamines contenant moins de fer, et ajoutez de l'acide folique. Si votre taux de fer est faible, essayez de couper votre vitamine prénatale en deux. Prenez une moitié le matin et l'autre moitié en soirée. Le fer est très important pour la mère et pour le bébé après la 12^e semaine de grossesse.
 - Les brûlements d'estomac, les reflux et les indigestions sont des problèmes courants durant la grossesse. Ils peuvent aggraver vos nausées. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour connaître les traitements qui s'offrent à vous. Ces traitements peuvent comprendre le carbonate de calcium, les antihistaminiques H2 ou les inhibiteurs de la pompe à protons.
 - La constipation est un problème courant durant la grossesse. Elle peut être aggravée par la déshydratation, par les vitamines prénatales ou par le manque de fibres dans votre alimentation. Essayez de consommer plus de fibres (comme des céréales, des barres de céréales, des fruits frais ou séchés et des produits contenant du psyllium ou de l'inuline). Essayez aussi de boire plus. Si cela ne fonctionne pas, parlez à votre fournisseur de soins de santé des moyens de traiter la constipation.
 - Vous aurez peut-être des ballonnements, des gaz ou des symptômes associés à l'intolérance au lactose durant votre grossesse. Pour réduire certains de ces symptômes, essayez de manger ou de boire des produits sans lactose. Parlez à votre fournisseur de soins de santé des moyens de traiter les gaz, les ballonnements et les symptômes associés à l'intolérance au lactose.
 - Couchez-vous lorsque vous en ressentez le besoin et reposez-vous bien.
 - Changez de position lentement. Levez-vous lentement, surtout lorsque vous sortez du lit.
 - Évitez de vous brosser les dents tout de suite après avoir mangé.
 - Si vous avez beaucoup de salive, crachez ou rincez-vous souvent la bouche. Avaler votre salive pourrait augmenter votre nausée ou vos vomissements.
-
- Bref :** Mangez tout ce qui vous convient et que vous pouvez garder. Suivez le guide alimentaire du mieux que vous pouvez.

Qu'en est-il des médicaments approuvés pour soulager les nausées?



La plupart des femmes arrivent à contrôler leurs nausées en changeant leur alimentation et leurs habitudes de vie. Toutefois, certaines ont besoin d'aide pour conserver une bonne santé durant leur grossesse.

Plusieurs femmes enceintes ont peur de prendre des médicaments contre les nausées. Elles ne prennent pas leurs médicaments de la façon prescrite par leur fournisseur de soins de santé, car elles craignent que cela nuise à leur bébé. Certains fournisseurs de soins de santé hésitent aussi à prescrire des médicaments.

Bien que quelques médicaments puissent augmenter les risques liés à la grossesse, plusieurs peuvent être utilisés en toute sécurité. Parlez à votre fournisseur de soins de santé **des médicaments contre les nausées matinales** indiqués aux pages 26 et 27. Informez-vous des meilleures options qui s'offrent à vous.

Diclectin® est un produit délivré sur ordonnance au Canada. Il s'agit du seul médicament contre les nausées matinales à être approuvé par Santé Canada. Le nombre d'hospitalisations dues aux nausées matinales a énormément baissé depuis l'utilisation continue du Diclectin®.

Diclectin® est maintenant offert aux États-Unis sous le nom commercial Diclegis®. Diclegis® est le seul médicament contre les nausées matinales à être approuvé par la Food and Drug Administration (FDA). C'est aussi le seul à posséder la désignation « Pregnancy Category A ».

Les symptômes de nausées et leurs effets varient d'une femme à l'autre. Les traitements doivent être adaptés à chacune. Vous devez absolument prendre vos médicaments contre les nausées de la façon prescrite par votre fournisseur de soins de santé. Les nausées pourraient être mal contrôlées si les médicaments sont pris « au besoin ». Les médicaments prescrits doivent être pris chaque jour à la même heure et selon la même dose. Lorsque vous vous sentirez mieux, que vous aurez moins de nausées et que vous vomirez moins souvent, que vous aurez plus d'énergie ou que les aliments vous répugneront moins, consultez votre fournisseur de soins de santé. Celui-ci voudra peut-être diminuer graduellement votre dose.

Selon des études récentes, les femmes qui ont déjà souffert de fortes nausées ou d'HG devraient apporter des changements à leur alimentation dès le début de leur grossesse. Elles devraient aussi, si leur fournisseur de soins de santé le permet, prendre des médicaments avant que les symptômes n'apparaissent. Leur fournisseur de soins de santé pourrait leur recommander d'augmenter la dose si les symptômes empiraient. Ceci s'agit d'un traitement préventif qui pourrait aider à réduire les nausées.



Y a-t-il d'autres médicaments qui peuvent aider?



D'autres médicaments ont été prouvés sécuritaires pour le fœtus. Ils peuvent être utilisés pour soulager les nausées. Cependant, aucun d'entre eux n'a été approuvé par la FDA ou par Santé Canada pour le traitement des nausées matinales. Consultez votre fournisseur de soins de santé. Il vous indiquera comment bien utiliser ces médicaments (consultez les pages 26 et 27 pour plus d'informations).

Les médicaments suivants sont indiqués par leur nom générique et leur nom commun (s'il y a lieu). Certains sont en vente libre, d'autres nécessitent une ordonnance. Certains peuvent ne pas être vendus ni au Canada, ni aux États-Unis.

- Dimenhydrinate (Gravol/Dramamine)
- Diphenhydramine (Benadryl)
- Prométhazine (Phenergan)
- Prochlorperazine (Compazine)
- Chlorpromazine (Thorazine)
- Ondansétron (Zofran)
- Doxylamine (Unisom)
- Hydroxyzine (Vistaril)

- Méclizine (Antivert/Bonine/Dramamine sans somnolence)
- Métoclopramide (Maxeran/Reglan)
- Triméthobenzamide (Tigan)
- Corticostéroïdes (Solu-Medrol, donné après la 10^e semaine de grossesse)

Pour mieux prendre en charge les nausées matinales, les médicaments doivent être pris chaque jour, comme prescrit par votre fournisseur de soins de santé.

Y a-t-il d'autres approches pour combattre les nausées?



Certaines femmes préfèrent les traitements non médicaux. Ceux-ci sont souvent utilisés pour traiter les nausées. Certains traitements ont été étudiés durant la grossesse. C'est le cas du gingembre, de la vitamine B6, de l'acupression, de l'acupuncture et de l'hypnose.

La vitamine B6 et le gingembre sont les plus souvent utilisés contre les nausées. Plusieurs études ont démontré qu'il est possible de consommer jusqu'à 1000 mg de gingembre par jour (supplément de gingembre en poudre). Cette dose est

sans danger et peut aider à soulager les nausées. Il est toutefois possible que le gingembre n'ait aucun effet si les nausées sont fortes ou si vous avez l'estomac vide. Il est offert sous plusieurs formes : comprimés, racines, pastilles, thé et boissons gazeuses.

Plusieurs recherches ont été faites pour prouver la sécurité de la vitamine B6. Durant votre grossesse, vous pouvez en prendre jusqu'à 200 mg par jour. Cette dose comprend toutes les sources de vitamines B6 (les médicaments ou les vitamines).

Les tisanes ou les aromates qui contiennent de la menthe, du gingembre ou de l'orange sont aussi utilisés contre les nausées. De nombreux remèdes à base de plantes n'ont pas été étudiés chez les femmes enceintes. Ils devraient donc être utilisés avec prudence.

D'autres méthodes existent, comme l'acupuncture et l'acupression. Ces méthodes peuvent être utilisées en toute sécurité pour traiter les nausées. Par exemple, des bracelets élastiques existent contre le mal de mer ou le mal des transports. Ces bracelets appuient sur le point P6 du poignet. Vous pouvez trouver ce point en plaçant trois doigts à l'intérieur de votre poignet, en commençant tout juste sous la paume de la main.

Certaines femmes enceintes essaient l'hypnose. Cependant, rien ne prouve que cette méthode soit efficace.

Il est très important de parler à votre fournisseur de soins de santé des traitements non médicaux que vous envisagez. Certains de ces traitements peuvent interagir avec d'autres médicaments, ou nuire à votre grossesse.

Traiter les autres symptômes



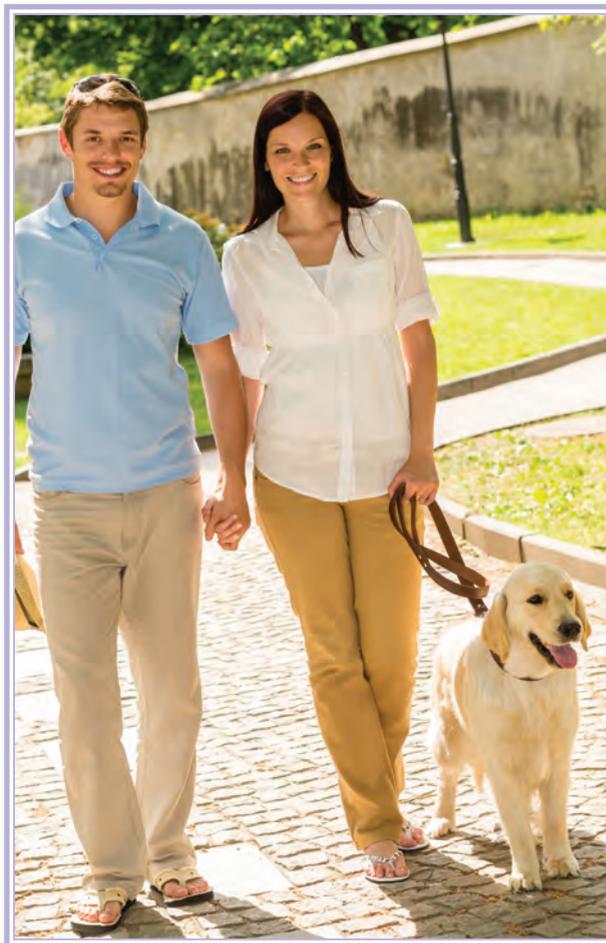
Les femmes enceintes qui ont des nausées, des vomissements et des haut-le-cœur peuvent aussi avoir d'autres symptômes.

Plusieurs femmes souffrent de brûlements d'estomac, de problèmes digestifs, de constipation ou de problèmes de glande thyroïde. Elles peuvent aussi avoir des troubles de l'humeur, comme la dépression, le stress et l'anxiété. Des infections virales ou bactériennes peuvent aussi augmenter les symptômes de nausées. Parmi ces infections, notons les infections urinaires, la toux et le rhume, les sécrétions postnasales, les infections des sinus et la grippe.

Les brûlements d'estomac, les indigestions et les reflux gastriques sont très courants durant la grossesse. Ils touchent de 40 à 85 % des femmes enceintes et peuvent aggraver les nausées. Durant la grossesse, les taux d'hormones augmentent et la digestion ralentit. Les symptômes liés à l'acidité comprennent les rots, les éructations, les brûlements et les nausées. Certaines personnes ont l'impression d'avoir quelque chose bloqué dans le fond de la gorge, ont faim durant la nuit, se sentent très pleines tout de suite après avoir mangé un repas ou une collation ou ont des ballonnements. Le traitement des brûlements d'estomac et des reflux gastriques peut améliorer les nausées. Cela peut aussi améliorer votre absorption d'aliments et de liquides.

Les suggestions suivantes pourraient vous aider à soulager les symptômes de reflux :

- Surélevez le haut de votre corps et votre tête à l'aide d'oreillers ou en élevant le haut de votre matelas.
- Mangez de petites portions plus souvent (toutes les une ou deux heures). Ajoutez n'importe quelle source de protéine à chaque collation ou repas pour apaiser l'acide dans votre estomac (consultez les suggestions de la page 28).
- Essayez de ne pas boire en mangeant. Vous pouvez prendre de petites gorgées pour vous aider à avaler les aliments secs. Buvez de 20 à 30 minutes avant ou après les repas ou les collations. Certaines femmes ont la nausée ou se sentent trop pleines lorsqu'elles mangent et boivent en même temps.
- Évitez les aliments très gras, ou mangez-en moins.
- Essayez de ne pas trop manger ou d'avoir l'estomac vide.
- Si possible, allez vous promener après avoir mangé. Cela vous aidera à digérer.
- Essayez de ne pas vous coucher après avoir mangé.
- Les probiotiques (comme le yogourt ou le lait à l'acidophile) et les enzymes digestives peuvent aider.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé des solutions pour réduire les reflux. Les antiacides, les antihistaminiques H2 ou les inhibiteurs de la pompe à protons sont des traitements possibles. Certaines femmes doivent prendre des médicaments chaque jour pour réduire l'acidité. Si vous prenez ces médicaments « au besoin », vos symptômes pourraient être mal contrôlés.



Que puis-je faire pour prévenir les fortes nausées durant ma prochaine grossesse?



Si vous avez déjà souffert de nausées ou d'HG durant une grossesse, il y a de fortes chances pour que vous en souffriez à nouveau (75 à 85 %). Il est donc bon de préparer votre prochaine grossesse. Regardez la liste de changements à apporter à votre alimentation et à vos habitudes de vie aux pages 10 et 11. Vous pouvez commencer à les appliquer lorsque vous planifiez votre grossesse ou dès que vous apprenez que vous êtes enceinte.

Si vous avez eu de fortes nausées au cours d'une autre grossesse, consultez votre fournisseur de soins de santé. S'il est d'accord, vous pourriez commencer à prendre des médicaments avant ou dès l'apparition des symptômes. Si les symptômes s'aggravent, votre fournisseur de soins de santé pourrait augmenter la dose graduellement. Ceci s'agit d'un traitement préventif. Cela pourrait contribuer à diminuer la gravité de vos symptômes. Cela pourrait aussi prévenir une hospitalisation et améliorer votre qualité de vie.

Les suggestions suivantes peuvent vous aider lorsque vous planifiez votre grossesse ou au début de celle-ci :

- Plusieurs femmes ne connaissent pas l'importance d'équilibrer le taux de sucre dans le sang. En effet, cela ne fait pas partie de leur routine. Certaines femmes mangent seulement un repas par jour. D'autres mangent jusqu'à six petits repas par jour. Pour bien équilibrer le taux de sucre dans le sang, vous pouvez manger de petites portions toutes les une ou deux heures. Vous pouvez aussi ajouter n'importe quelle source de protéine à chaque repas ou collation. Cela peut aider à diminuer les nausées et à apaiser l'acidité de votre estomac.
- Pour bien vous hydrater, essayer d'augmenter graduellement la quantité de liquide que vous buvez. Vous devriez boire 2 litres (8 tasses) de liquide par jour. Pour vous aider, ajoutez des sucettes glacées, des glaçons, des barbotines (slushies), des smoothies ou d'autres boissons très froides, surtout si vous êtes enceintes. Au besoin, vous pourriez ajouter des électrolytes comme des boissons pour sportifs, de l'eau vitaminée ou de l'eau de coco.
- Prenez des vitamines prénatales lorsque vous planifiez votre grossesse. Une fois enceinte, suivez les recommandations sur les vitamines à la page 11.
- Essayez de trouver quelqu'un sur qui vous pouvez compter. Cette personne pourrait vous aider à prendre soin des enfants, à faire vos tâches ménagères ou à cuisiner. Préparez des repas et congelez-les.
- Vous avez déjà souffert d'HG durant une grossesse? Vous devriez peut-être être testée pour la bactérie *Helicobacter pylori*. Cette bactérie peut causer de fortes nausées. Le test devrait donc être fait avant de tomber enceinte ou au début de votre grossesse. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Si les résultats sont positifs, le traitement de cette infection bactérienne pourrait vous aider.
- Plusieurs facteurs peuvent causer des nausées ou empirer celles-ci. Consultez votre fournisseur de soins de santé à l'avance. Celui-ci pourra vous indiquer les façons de prendre ces facteurs en charge avant de tomber enceinte ou au début de votre grossesse (consultez la page 4).
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé. Peut-être vous dira-t-il de prendre des médicaments contre les nausées avant ou dès l'apparition des symptômes. (Consultez les pages 26 et 27 pour plus d'informations sur les médicaments.) Il voudra peut-être adapter votre traitement selon ce que vous avez vécu durant vos autres grossesses.
- Vos médicaments contre les nausées doivent être pris régulièrement. Suivez la prescription de votre fournisseur de soins de santé. Vous devez aviser celui-ci avant de changer votre dose ou d'arrêter de prendre vos médicaments. Si vous ne le faites pas, votre état pourrait s'aggraver. Si vos nausées empiraient, votre fournisseur de soins de santé pourrait ajuster votre traitement.
- Vous souffrez de brûlements d'estomac, de reflux gastriques ou d'indigestion au début de votre grossesse? Suivez les recommandations de la page 17 sur la façon de réduire les symptômes liés à l'acidité. Parlez-en aussi à votre fournisseur de soins de santé.
- Il peut être très utile de trouver un réseau de soutien (consultez les pages 30 et 31).

Informations pour mon partenaire, ma famille et mes amis

Si votre partenaire, un membre de votre famille ou une amie souffre de nausées, voici ce que vous pouvez faire pour l'aider :

- Les nausées ne font pas partie de son imagination. Elles sont réelles, désagréables et très courantes chez les femmes enceintes. Les nausées touchent 85 % des femmes. Plusieurs femmes deviennent dégoûtées par des odeurs, des images ou des goûts particuliers. Certains types de toucher et les contacts sexuels peuvent aussi les incommoder. À cause de ces changements, les partenaires peuvent être perplexes, se sentir blessés, éprouver du ressentiment ou même de la colère.
- Essayez d'identifier ce qui la dérange. Aidez-la à éviter ces choses.
- Soyez conscient des changements qui surviennent chez votre partenaire en raison des hormones de grossesse. Ces changements peuvent comprendre les sautes d'humeur, la fatigue, l'inconfort, les transformations du corps.
- Rappelez-lui de boire suffisamment et de manger toutes les une ou deux heures.
- Apportez-lui le déjeuner au lit.
- Préparez des collations.
- Aidez-la à préparer les repas.
- Apportez des mets préparés ou des repas surgelés à la maison.
- Participez aux tâches ménagères, occupez-vous des enfants, faites les achats.
- Admettez qu'elle a besoin de repos. Les femmes enceintes sont souvent plus fatiguées, surtout au début et à la fin de la grossesse.
- Prenez soin d'elle et montrez-lui de l'affection.
- Faites preuve de soutien et de compréhension.





Questions et préoccupations courantes

Combien de temps les nausées dureront-elles?

- D'habitude, les nausées commencent entre la 4^e et la 9^e semaine de grossesse. Elles empirent entre la 7^e et la 12^e semaine. Chez la plupart des femmes, les symptômes s'atténuent entre la 12^e et la 16^e semaine. Cependant, pour certaines, les symptômes persistent jusqu'à la 20^e semaine ou tout au long de la grossesse.

Je me sens mal lorsque je pense à de la viande, que je la sens ou que j'y goûte. Est-ce normal?

- Il est normal d'éprouver du dégoût pour la viande, le poulet ou les fruits de mer. Certaines femmes ont même de la difficulté à tolérer certains légumes ou certaines boissons au goût prononcé. Des études laissent entendre que les nausées et les vomissements durant la grossesse protègent les mères et leur enfant à naître des toxines nocives. Il s'agit d'un mécanisme de protection naturel. Pour connaître d'autres sources de protéines, consultez la page 28.

J'ai de la difficulté à prendre mes vitamines prénatales. Que puis-je faire?

- Le fer que contiennent vos vitamines prénatales peut augmenter vos nausées et provoquer la constipation. Essayez d'en prendre une moitié le matin et une moitié le soir, après un repas. Vous pouvez aussi essayer de les remplacer par des vitamines pour enfants ou par des vitamines contenant moins de fer. Ajoutez alors de l'acide folique. Si cela ne vous aide pas, parlez à votre fournisseur de soins de santé

des autres vitamines qui s'offrent à vous durant le premier trimestre. Lorsque vous serez dans votre deuxième trimestre, essayez de recommencer à prendre vos vitamines prénatales.

Je n'ai pas d'appétit et n'arrive pas à garder la nourriture. Je m'inquiète pour mon bébé.

- Votre bébé prend les nutriments dont il a besoin, même si cela ne paraît pas être le cas lorsque vous ne vous sentez pas bien. Parlez de vos nausées à votre fournisseur de soins de santé. Essayez de manger ce que vous arrivez à tolérer, toutes les une ou deux heures, même s'il ne s'agit que de petites quantités.

J'ai perdu du poids. Est-ce que cela peut nuire à mon bébé?

- Parlez de votre perte de poids à votre fournisseur de soins de santé. Votre bébé absorbe vos nutriments même si vous perdez du poids. Une perte de poids peut aussi être un signe de déshydratation.
- Selon certaines études, il n'y aurait pas de conséquences négatives pour les bébés dont la mère a des symptômes légers ou modérés. Cependant, lorsque les vomissements sont sévères, les études montrent que le risque d'avoir un enfant dont le poids est faible à la naissance est plus élevé.
- Il est important de continuer à manger lorsque vous le pouvez, même en petites quantités, toutes les une ou deux heures. Pour plus de nutriments, vous pouvez ajouter des suppléments liquides.

Je n'arrive pas à garder les liquides. Que puis-je faire?

- Appelez votre fournisseur de soins de santé ou rendez-vous à l'urgence la plus proche.
- Pour augmenter votre consommation de liquides :
 - Essayez de boire des liquides froids ou en partie congelés.
 - Essayez de consommer des sucettes glacées, des glaçons, des barbotines (slushies) ou des smoothies.
 - Au besoin, il pourrait être utile de boire des liquides avec électrolytes, comme des boissons pour sportifs, de l'eau vitaminée ou de l'eau de coco.
 - Vous pouvez aussi ajouter une solution électrolytique sans saveur dans un mélange de gelée (jello). Ajoutez une tasse de solution électrolytique au lieu d'une tasse d'eau froide.

Je salive trop. Que puis-je faire?

- Si vous avez beaucoup de salive, vous pouvez cracher et utiliser un rince-bouche plus souvent. Vos nausées pourraient empirer si vous avalez ce surplus de salive. La plupart du temps, le surplus de salive est causé par la grossesse. Cependant, dans certains cas, il peut être causé par l'augmentation de l'acidité dans l'estomac. Traiter cette acidité peut aider à réduire la quantité de salive.

Je vomis de la bile ou de la nourriture non digérée plusieurs heures après avoir mangé. Pourquoi? Que devrais-je faire?

- Durant la grossesse, les taux d'hormones augmentent et la digestion ralentit. Certaines femmes ont l'impression que la nourriture reste dans leur estomac. Elles vomissent parfois de la bile ou de la nourriture non digérée plusieurs heures après avoir mangé. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour connaître les moyens d'améliorer votre digestion.

Je dois souvent m'absenter du travail. Est-ce courant?

- Oui, plusieurs femmes prennent des congés de maladie. Certaines ont besoin d'utiliser leurs journées de vacances parce que leurs symptômes nuisent à leur travail et à leur productivité.

Est-ce que le stress, la dépression, la colère ou la fatigue peuvent empirer mes symptômes de nausées?

- Oui. Il est important de trouver des façons de maîtriser votre stress, vos émotions négatives et votre fatigue. Cela est parfois plus facile à dire qu'à faire. Par exemple, si vous êtes plus fatiguée qu'à l'habitude, essayez de faire une sieste ou de vous coucher tôt.

Je me sens à nouveau normale. Est-ce que je dois continuer de suivre mes changements alimentaires?

- Oui, essayez le plus possible de continuer à manger régulièrement de petites portions et à ajouter n'importe quelle source de protéine à chaque collation ou repas. Cela vous aidera à équilibrer le taux de sucre dans votre sang tout au long de votre grossesse. Continuez à vous reposer. Les symptômes de nausées reviennent ou empirent parfois chez certaines femmes qui ont l'estomac vide durant une longue période ou qui mangent de gros repas.

Mes nausées ont arrêté à la 14e semaine. J'en suis maintenant à la 27e semaine et les nausées sont revenues. Est-ce normal?

- Non. En général, lorsque les symptômes de nausées arrêtent ou diminuent, ils ne reviennent pas. Parlez à votre fournisseur de soins de santé des autres facteurs qui pourraient causer les nausées ou les vomissements (consultez la page 4).

On m'a prescrit Diclectin®/Diclegis® pour mes nausées. Est-ce que je peux le prendre en toute sécurité durant ma grossesse?

- Diclectin®/Diclegis® est le médicament recommandé contre les nausées matinales. C'est un mélange à action retardée composé de vitamine B6 (10 mg) et d'un antihistaminique appelé succinate de doxylamine (10 mg). Diclectin® est offert au Canada depuis plus de 30 ans. Il s'agit du seul médicament approuvé par Santé Canada contre les nausées matinales. La FDA a accordé à Diclegis® le statut « Pregnancy Category A ». Cela signifie que des études contrôlées ont démontré que la prise de ce médicament durant la grossesse n'augmentait pas les risques pour le bébé à naître.

Quand puis-je commencer à prendre Diclectin®/Diclegis®? Pour combien de temps puis-je le prendre?

- Vous pouvez prendre ce médicament lorsque les symptômes de nausée apparaissent. Les symptômes peuvent commencer dès le premier jour de retard de vos règles. Vous pouvez continuer à prendre le médicament jusqu'à votre accouchement.

Comment fonctionne Diclectin®/Diclegis®?

- Diclectin®/Diclegis® est un comprimé à action retardée. Il est plus efficace lorsqu'il est pris de 4 à 6 heures avant le début des symptômes. Votre fournisseur de soins de santé prescrira ce médicament en fonction de la gravité de vos nausées. Il est important de suivre la dose et l'horaire prescrits. Prenez Diclectin®/Diclegis® de façon constante et ne sautez pas de dose.
- Diclectin®/Diclegis® est plus efficace lorsque le même nombre de comprimés est pris chaque jour à la même heure. Le médicament pourrait prendre 3 jours pour agir. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous ne voyez aucune amélioration après quelques jours ou si votre état s'aggrave.

- Diclectin®/Diclegis® peut causer de la sédation, de la fatigue ou des étourdissements. Selon notre expérience, ces symptômes peuvent diminuer ou disparaître après quelques jours ou une semaine. Consultez votre fournisseur de soins de santé si les effets secondaires continuent ou empirent.

Je prends Diclectin®/Diclegis®, mais je vomis toujours. Que devrais-je faire?

- Si vous vomissez moins d'une heure après avoir pris Diclectin®/Diclegis®, vous vomissez peut-être votre médicament. Consultez votre fournisseur de soins de santé à ce sujet. Votre posologie de Diclectin®/Diclegis® doit peut-être être ajustée en fonction de la gravité de vos symptômes. Votre fournisseur de soins de santé pourrait ajouter un autre médicament à prendre avant Diclectin®/Diclegis®. Cela vous permettra de garder le comprimé assez longtemps pour que celui-ci soit absorbé. Consultez la liste de médicaments aux pages 26 et 27.

Existe-t-il d'autres médicaments sécuritaires pour traiter les nausées matinales?

- Oui. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour discuter des options indiquées aux pages 26 et 27. Certaines femmes souffrant de fortes nausées doivent parfois prendre plus d'un médicament.

Comment et où puis-je trouver de l'aide pour mes nausées?

- Plusieurs ressources sont disponibles, en plus de votre fournisseur de soins de santé. Consultez les pages 30 et 31.
- Vous pouvez aussi communiquer avec la ligne d'assistance de Motherisk sur les nausées et vomissements de la grossesse à Hospital for Sick Children de Toronto, au Canada. Ce service offre de l'aide et des conseils sur les nausées et les vomissements durant la grossesse aux femmes qui planifient une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent, à leurs partenaires et aux fournisseurs de soins de santé.

Les dix meilleurs conseils pour soulager les nausées matinales :

1. La plupart des femmes enceintes ont des nausées. Vous n'êtes pas seule. La gravité des symptômes varie d'une femme à l'autre.
2. Essayez de vous reposer le plus possible.
3. Les sentiments de dépression, d'isolement et de frustration sont très courants. Essayez de trouver quelqu'un à qui parler de ce que vous ressentez. Cette personne doit être prête à vous écouter, à compatir avec vous et à vous aider. C'est important pour que vous vous sentiez mieux.
4. Certaines personnes vous diront que vous imaginez les nausées. Elles ont tort. Leurs remarques peuvent augmenter votre stress ou vous contrarier. Si vous le pouvez, essayez de leur expliquer que vos symptômes sont réels et qu'ils nuisent énormément à votre qualité de vie. Encouragez-les à lire ce livret. Cela pourrait les aider à comprendre votre état.
5. Les nausées, avec ou sans vomissements, ne sont pas nécessairement causées par la grossesse. D'autres facteurs pourraient vous rendre malade. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour éliminer les autres causes.
6. Mangez et buvez de petites quantités très souvent, toutes les une ou deux heures. Essayez de ne pas manger et boire en même temps. Buvez de 20 à 30 minutes avant ou après avoir mangé. Ne buvez pas du tout d'alcool.
7. À l'exception de l'alcool, mangez et buvez tout ce qui vous convient.
8. Prenez des vitamines prénatales lorsque vous planifiez votre grossesse. Vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé pour penser à d'autres types de vitamines à prendre durant le premier trimestre. En effet, le fer contenu dans les vitamines prénatales peut causer des nausées supplémentaires, des vomissements, des maux d'estomac ou de la constipation. Si votre taux de fer est normal, essayez de prendre des vitamines pour enfants ou une vitamine contenant moins de fer, et ajoutez de l'acide folique. Si votre taux de fer est bas, essayez de couper vos vitamines prénatales en deux. Prenez une moitié le matin et l'autre moitié en soirée. Le fer est très important pour vous et pour votre bébé après la 12^e semaine de grossesse.
9. Ne souffrez pas sans raison. Il existe des médicaments et des traitements non médicaux contre les nausées qui sont sécuritaires durant la grossesse. Consultez votre fournisseur de soins de santé. Trouvez ce qui vous convient le mieux.
10. La bonne nouvelle : en général, les nausées matinales sont associées à des bébés en santé.

Prendre en charge les nausées matinales – résumé de traitement

Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des médicaments. S'il n'y a aucune

Peu importe que vos symptômes soient légers, modérés ou graves, essayez d'apporter des changements à votre alimentation et à vos habitudes de vie dès le départ. (Consultez les pages 10 et 11.)

Si vous avez besoin de médicaments, commencez par Diclectin®/Diclegis®, prescrit par votre fournisseur de soins de santé. Il s'agit du seul médicament approuvé contre les nausées matinales.

ÊTES-VOUS DÉSHYDRATÉE?

(Avez-vous l'un des symptômes suivants?)

- Vomissements excessifs durant au moins 24 heures.
- Étourdissements et faiblesse.
- Lèvres et bouche sèches.
- Urine moins de trois fois par jour (urine foncée avec odeur).
- Perte de 5 livres ou plus en une ou deux semaines.

NON

OUI

DÉSHYDRATÉE

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou allez à l'hôpital.

À l'hôpital, on pourrait vous donner :

- Un soluté intraveineux (i.v.).
- Une supplémentation i.v. en vitamines.
- Des médicaments.

amélioration, passez à l'étape suivante du diagramme.

NON DÉSHYDRATÉE

Parlez à votre fournisseur de soins de santé des médicaments suivants. Discutez avec lui des effets secondaires, comme la somnolence, la fatigue, la constipation, l'irritabilité, etc.

Antihistaminiques

- Diméhydrinate
- Diphénhydramine
- Hydroxyzine
- Méclizine

Antidopaminergiques

- Chlorpromazine
- Métopropramide
- Prochlorpérazine
- Prométhazine
- Triméthobenzamide

Antisérotonines

- Ondansétron

Corticostéroïdes

- Prednisolone ou Solu-Medrol

À tout moment, vous pouvez ajouter l'un des traitements suivants, voire tous :

- Acupression (bracelets élastiques contre le mal de mer ou le mal des transports) ou acupuncture sur le point de pression P6.
- Capsules ou extrait de poudre de gingembre.
- Pyridoxine (vitamine B6).

Consultez votre fournisseur de soins de santé

Corticostéroïdes : La méthylprednisolone n'est pas recommandée durant les 10 premières semaines de grossesse. Ce médicament pourrait augmenter les risques de fissures dans la bouche.

Antisérotonines : L'ondansétron n'est pas le premier choix de médicament à prendre durant les 10 premières semaines de grossesse. Ce médicament pourrait augmenter les risques de fissures du palais. Il devrait seulement être donné aux femmes ayant un électrocardiogramme (ECG) normal. Durant le traitement, il est fortement recommandé de passer des ECG et d'être bien suivie par un médecin.

Quelques aliments recommandés

Quelques aliments qui pourraient aider à soulager vos nausées

Salé :	Craquelins salés, croustilles, bretzels, maïs soufflé, croustilles de maïs, macaroni au fromage
Acide :	Cornichons, limonade, jus de canneberges, pamplemousse, pommes vertes
Terreux :	Pommes de terre au four, riz brun, crème de champignons, beurre d'arachides, pain, avocats
Croquant :	Croustilles, bâtonnets de céleri, melon d'eau, tranches de pommes, raisins, noix, concombres
Fade :	Muffins anglais, purée de pommes de terre, riz, bouillon, rôties de pain blanc, œufs
Mou :	Crème anglaise, crêpes, crème de blé, pain, nouilles, gruau
Sucré :	Bonbons, gomme à mâcher, gâteau, céréales sucrées, confiture, fruits en conserve
Fruité :	Sorbet, fruits séchés, n'importe quels fruits frais, sucettes glacées aux fruits
Liquide :	Barbotines (slushies), smoothies, lait frappé, eau de coco, eau gazeuse, soda au gingembre, jus, glace pilée
Sec :	Craquelins, biscuits, céréales, biscottis, bagels grillés, biscottes Melba

* Adapté de la brochure d'instruction publique sur les nausées et les vomissements durant la grossesse de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)

Quelques idées de collations à base de protéines (avec ou sans viande)

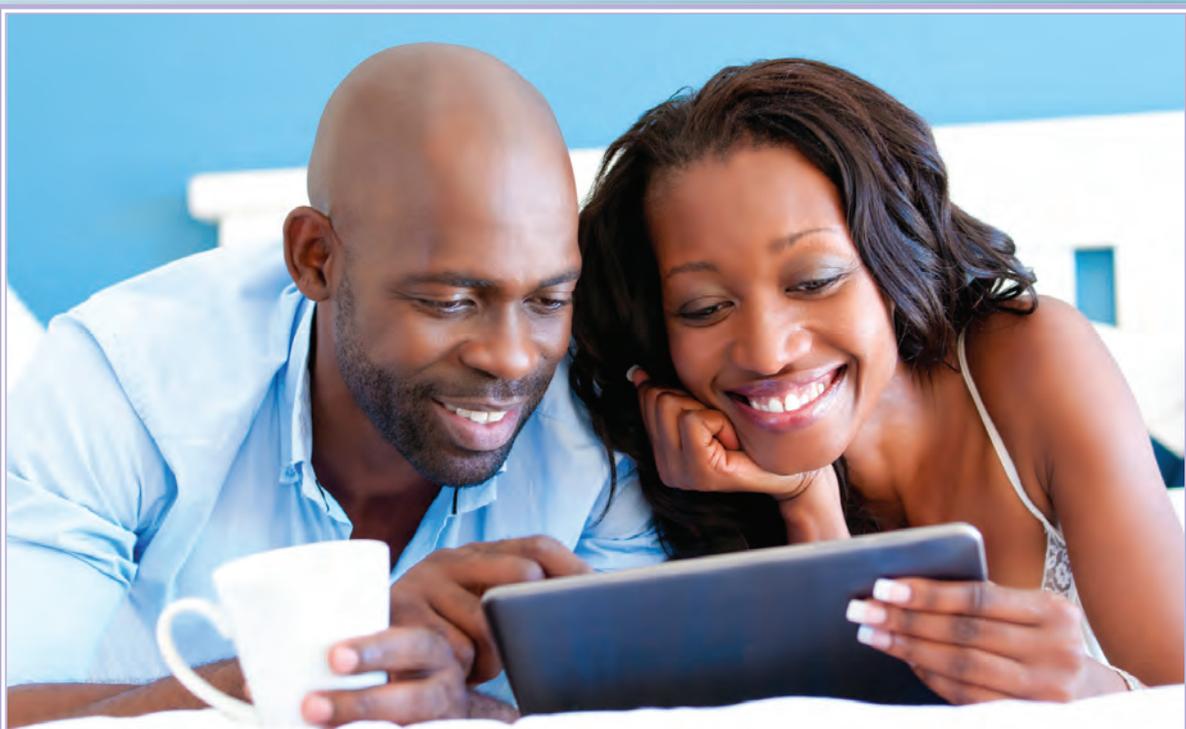
Noix et graines :	Amandes, arachides, noix de Grenoble, noix du Brésil, noix de macadam, pistaches, noix de cajou, soya, graines de citrouille, graines de tournesol, graines de chia, graines de chanvre
Beurre de noix :	Arachides, amandes, noix de cajou, soya, noisettes
Lait et substituts :	Lait, yogourt, yogourt grec, fromage, crème glacée, yogourt glacé, smoothies, fromage cottage, soya, lait de riz, lait d'amandes, lait de chèvre
Légumes :	Edamame (haricot de soya), pois, fèves, lentilles
Céréales :	Choisissez des céréales, du pain, des craquelins ou des pâtes contenant plus de protéines
Autres :	Poudres, boissons ou barres protéinées, bœuf ou dinde séchés, œufs durs, omelette de blancs d'œufs, charcuteries séchées



Ressources utiles sur les nausées matinales

Quelques ressources utiles

- Ligne d'assistance de Motherisk pour les nausées et vomissements de la grossesse
1 800 436-8477 (Canada seulement)
www.motherisk.org
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) www.sogc.org/fr
- American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) www.acog.org (en anglais)
- Pour toute question ou préoccupation quant à la sécurité ou aux risques associés à un médicament (avec ou sans ordonnance), aux produits à base d'herbes médicinales, aux rayons X, aux maladies chroniques ou aux infections lorsque vous planifiez une grossesse, que vous êtes enceinte ou que vous allaitez, communiquez avec :
 - La ligne d'assistance de Motherisk
416 813-6780 (Canada et É.-U.)
1 877 439-2744 (Canada seulement)
 - MotherToBaby National Line (OTIS)
1 866 626-6847 (É.-U.),
www.mothertobaby.org (en anglais)
- Pour toute question ou préoccupation sur l'exercice lorsque vous planifiez une grossesse ou que vous êtes enceinte, communiquez avec la ligne d'assistance sur l'exercice et la grossesse
1 866 937-7678 (Canada et É.-U.)
- Pour toute question ou préoccupation sur la consommation d'alcool ou de drogues à usage récréatif ou sur le tabagisme lorsque vous planifiez une grossesse, que vous êtes enceinte ou que vous allaitez, communiquez avec :
 - La ligne d'assistance de Motherisk sur la consommation de drogues et d'alcool
1 877 327-4636 (Canada seulement)
- March of Dimes
www.marchofdimes.com/pregnancy (en anglais)
- Hyperemesis Education & Research (HER) Foundation (fondation pour la recherche et l'éducation sur l'hyperémèse)
www.helper.org (en anglais)
- Managing Morning Sickness, Miriam Erick
www.morningsickness.net (en anglais)
- Beyond Morning Sickness: Battling Hyperemesis Gravidarum, Ashli Foshee McCall
www.beyondmorningsickness.com (en anglais)
- Pour plus d'informations sur Diclectin® ou Diclegis® www.diclectin.com ou www.diclegis.com
 - Programme de surveillance de Diclectin®
1 888 744-0020 (Canada seulement)
 - Programme de surveillance de Diclegis®
1 800 670-6126 (É.-U. seulement)



Quelques ressources utiles pour obtenir du soutien en matière d'alimentation et de nausées durant la grossesse

- www.morningsicknessusa.com (en anglais)
- www.sainealimentationontario.ca
- www.eatright.org/Public (en anglais)
- www.meilleurdepart.org/resources/nutrition (D08-F Bien manger pour avoir un bébé en santé)
- www.meilleurdepart.org/resources/repro (E28-F Un départ en santé pour mon bébé et moi)
- www.marchofdimes.com/pregnancy/yourbody_nausea.html (en anglais)
- www.acog.org/For_Patients (an anglais)
- www.helper.org/health-professionals/treatments/nutritional-therapy/index.php (en anglais)
- www.helper.org/health-professionals/patient-education-tools.php (en anglais)

© Gideon Koren et Caroline Maltepe, 2013.

Tous droits réservés. Toute reproduction de ce livre, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Les informations présentées dans ce livre sont fournies à des fins éducatives seulement. Ce livre n'est pas conçu pour donner des conseils médicaux ni pour être utilisé à des fins diagnostiques. Les besoins de chaque personne sont uniques. La lectrice devrait donc consulter son médecin pour savoir si les informations sont appropriées à sa situation particulière, et aussi avant de prendre une décision relative au traitement ou aux médicaments. Ce guide ne remplace pas le jugement et les soins personnalisés fournis par un professionnel de la santé qualifié.

Les auteurs considèrent, à leur connaissance, les informations contenues dans ce livre comme vraies et complètes au moment de la publication. Les auteurs et l'éditeur ne garantissent pas la qualité, l'exactitude, la complétude, l'actualité, la justesse ou la pertinence des informations fournies. Les auteurs et l'éditeur renoncent expressément à l'ensemble des garanties, des représentations ou des conditions en ce qui concerne l'utilisation des informations contenues dans ce livre. Une référence ou une mention à certains produits, procédés ou services ne signifient pas que ces produits, procédés ou services sont recommandés ou approuvés par les auteurs ou par l'éditeur.

Motherisk mène des études sur les nausées et les vomissements durant la grossesse. Ces études sont appuyées par les Instituts de recherche en santé du Canada, par Research Leadership for Better Pharmacotherapy During Pregnancy and Lactation (recherche pour une meilleure pharmacothérapie durant la grossesse et l'allaitement) et par Pharmaprix.

Édité avec le soutien de Wendy McAllister du Centre de ressources Meilleur départ, chez Nexus Santé

Publié avec le soutien du Centre de ressources Meilleur départ, chez Nexus Santé

www.meilleurdepart.org • www.nexussante.ca



*best start
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

MOTHERISK

TREATING THE MOTHER –
PROTECTING THE UNBORN

Au sujet de ce livret

Les nausées sont le problème de santé le plus courant durant la grossesse. Elles touchent jusqu'à 85 % des femmes enceintes. Plusieurs femmes n'obtiennent pas l'aide dont elles ont besoin parce qu'elles ont peur de prendre des médicaments durant leur grossesse. En 1995, Motherisk a mis en place la première et la seule ligne d'assistance pour les nausées matinales au monde. Ce service fournit des conseils à des milliers de femmes souffrant de ce problème. Ce livret renferme toutes les connaissances acquises par l'équipe de Motherisk au cours des vingt dernières années.

Au sujet de Motherisk

Motherisk est un programme de la division de pharmacologie et de toxicologie cliniques et du département de pédiatrie du Hospital for Sick Children à Toronto, en Ontario. Si vous ne trouvez pas les renseignements dont vous avez besoin dans ce livret, appelez l'une de nos lignes d'assistance ou visitez notre site Web. Chaque jour, les conseillers de Motherisk parlent à des centaines de femmes et à leurs fournisseurs de soins de santé. Ils fournissent des conseils et du soutien, en plus d'assurer une certaine tranquillité d'esprit. Les conseillers de Motherisk sont disponibles du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h HNE.

Ligne d'assistance de Motherisk pour la consommation de drogue et d'alcool	1 877 327-4636 (Canada seulement)
Ligne d'assistance de Motherisk pour les nausées et vomissements de la grossesse	1 800 436-8477 (Canada seulement)
Ligne d'assistance pour le VIH et son traitement	1 888 246-5840 (Canada seulement)
Ligne d'assistance de Motherisk	1 877 439-2744 (Canada seulement)
Ligne d'assistance de Motherisk	416 813-6780 (Canada et É.-U.)
Programme de surveillance de Diclectin®	1 888 744-0020 (Canada seulement)
Programme de surveillance de Diclegis®	1 800 670-6126 (É.-U. seulement)

Site Web : www.motherisk.org

