

Des soucis pour deux

La grossesse est une période hors du commun: le corps se transforme, des troubles divers apparaissent et tout paraît changer. Les futures mamans doivent prendre soin à la fois d'elles-mêmes et du bébé à naître. Des conseils spécialisés compétents sont donc doublement appréciés durant cette période charnière.

La grossesse met le corps en situation d'exception. Tout est axé sur les besoins de l'enfant à naître. La future maman doit veiller à fournir à son organisme les éléments nutritifs indispensables et prévenir – voire traiter en douceur – d'éventuels troubles. Or en matière d'alimentation et de remèdes naturels, le droguiste est le partenaire idéal pour des conseils compétents.

Manger pour deux? Non!

Une alimentation saine est importante avant la grossesse déjà. La pyramide alimentaire constitue la référence. Un apport suffisant en acide folique joue également un rôle central pour prévenir une anomalie du tube neural (spina bifida). Avant la grossesse, l'apport journalier recommandé s'élève à 400 µg et il est difficile de le couvrir par l'alimentation seule. «Il est plus sûr de fournir cette vitamine sous forme de complément», confirme la droguiste et nutritionniste ES **Martina Ammann** de l'Association Suisse des diététiciens diplômés. «En outre, l'acide folique est plus facilement absorbé par l'organisme sous sa forme synthétique», précise la spécialiste. Selon la Commission fédérale de l'alimentation (COFA), les besoins en vitamines du groupe B (en particulier la vitamine B₁₂), ainsi qu'en vitamine D, en fer, en calcium et en zinc augmentent également considérablement (voir tableau «Valeurs nutritionnelles adaptées»). Les acides gras insaturés à longues chaînes sont aussi particulièrement importants pour la grossesse et le développement du cerveau et des yeux. Selon le rapport de la COFA, ils ont aussi un effet positif sur la durée de la grossesse, en particulier chez les femmes ayant un risque de grossesse prématurée.

Contrairement à une idée largement répandue, «manger pour deux» serait faux. Les besoins caloriques n'augmentent qu'à partir du 4^e mois de grossesse, de 200 à 300 kcal environ. Ce qui correspond simplement à une collation légère et saine, comme par exemple une tranche de pain noir ou complet accompagnée d'un morceau de fromage ou d'un verre de lait. Une femme de poids moyen devrait prendre au maximum 12 kg durant la grossesse, c'est-à-dire 1 à 1,5 kg par mois. Martina Ammann, recommande de faire 6 petits repas par jour, ce qui permet de prévenir les fringales, de stabiliser le taux de glycémie et d'apaiser les nausées et les vomisse-

ments (voir «Recommandations: alimentation durant la grossesse»).

Difficultés digestives et intestinales

L'odorat et le goût sont renforcés chez la plupart des femmes durant les trois premiers mois surtout. **Martin Breitenmoser**, de la droguerie Dropa à Appenzell, recommande un spray spagyrique à base de quinquina, de mandragore et de vétrate (ou hellébore) blanc ou des capsules de gingembre contre les nausées et les vomissements. Une tisane de gingembre fera aussi l'affaire. En revanche, le gingembre doit être banni après le premier trimestre, car il renforce l'irrigation de la matrice. Durant la grossesse, un apport suffisant en liquide est plus important que jamais. Soulignons que «si une femme ne peut retenir les boissons, elle doit être hospitalisée», comme le rappelle **Regina Widmer**, gynécologue au cabinet Runa à Soleure, spécialisée en phytothérapie.

Durant la grossesse, de légères diarrhées ne sont pas rares et la constipation est assez fréquente, surtout au cours des derniers mois. Ce phénomène est parfois un effet secondaire des compléments de fer. **Nadia Minder**, de la droguerie de la gare à Worb, suggère de privilégier des fortifiants avec une teneur en fer réduite. Son conseil pour stabiliser le taux de fer: le sel Schüssler Ferrum phosphoricum (n° 3). Regina Widmer, quant à elle, obtient de bons résultats avec le magnésium. Bien qu'il soit surtout utilisé contre les crampes musculaires ou les contractions précoces, il permet aussi de rendre les selles plus molles. Les graines de plantain (psyllium) ou de lin peuvent également être bénéfiques. En traitement contre les troubles aigus du transit intestinal, on peut également recourir à un sirop à effet osmotique ou des suppositoires à la glycérine. Nadia Minder conseille aussi le sel Schüssler Natrium sulfuricum (n° 10), qui favorise l'évacuation. La devise générale est la suivante: boire abondamment, manger beaucoup de fibres et changer éventuellement de complément ferrique.

Fatigue lourde et troubles du sommeil

En particulier au cours du premier trimestre, les futures mamans sont souvent en proie à une grande fatigue. Celle-ci étant due aux modifications du cycle hormonal, il est difficile de l'éviter ou de la combattre. L'important est de veiller à un apport suffisant en

substances vitales par l'alimentation ou par des compléments multivitaminés. Par ailleurs, des bains au romarin ou des bas de contention peuvent également s'avérer utiles. Mais aussi: ralentir son rythme de vie et s'accorder des petites pauses, par exemple en faisant la sieste.

Les troubles du sommeil augmentent durant le dernier trimestre. Notamment parce que le ventre arrondi empêche de trouver une position de sommeil confortable, que la capacité de rétention de la vessie diminue et que les pensées ont tendance à se bousculer. Regina Widmer recommande les remèdes classiques comme la valériane, le houblon, la lavande et la passiflore, en combinaison avec l'avoine (teinture, thé).

Les femmes enceintes subissant le fameux «bain hormonal», elles sont souvent très émotives. La combinaison des sels Schüssler 2, 5 et 7 apporte un certain équilibre en contrebalançant les énergies. En cas de dépression, la gynécologue Regina Widmer a fait de bonnes expériences avec l'actée à grappes et le millepertuis (sous forme de tisane, de mélange spagyrique ou de remède homéopathique), mais recommande néanmoins de consulter un médecin.

Troubles veineux

Les troubles veineux sont souvent un problème important. «Les bas de contention constituent la meilleure solution pour prévenir les problèmes de rétention d'eau et de thrombose. Il est cependant recommandé de les enfiler le matin avant même de se lever, avant que les jambes n'enflent à nouveau», souligne le Dr **Antonio Cozzio**, médecin-chef en dermatologie à l'Hôpital universitaire de Zurich. Pour soulager les jambes lourdes, il est bon aussi de les rafraîchir régulièrement avec des compresses appliquées sur les chevilles, des gels ou de l'eau, de faire des drainages lymphatiques et de surélever les jambes. Même si l'efficacité de certains gels pour les veines n'a pas été systématiquement démontrée, leur effet rafraîchissant est néanmoins souvent apprécié par les femmes concernées, affirme le spécialiste. Martin Breitenmoser recommande un mélange spagyrique à base de marrons d'Inde, d'hamamélis et de fragon. Trois à quatre tasses de tisane de prêle des champs agiront en outre en douceur contre la rétention d'eau et contre l'engourdissement des mains.

Des hémorroïdes apparaissent fréquemment durant les derniers mois ou à l'issue de la grossesse. Il est donc impératif de veiller à maintenir les selles suffisamment molles et d'effectuer éventuellement des bains de siège avec des plantes aux propriétés anti-inflammatoires avant d'appliquer une pommade astringente à effet analgésique qui atténue également les démangeaisons.

En raison des bouleversements hormonaux, les vaisseaux sanguins qui tapissent la cavité buccale sont également dilatés, d'où la fréquence des inflamma-

tions de la gencive. Il faut donc veiller à une hygiène buccale parfaite. Comme les muqueuses sont enflées, la plupart des femmes enceintes ont facilement le nez bouché; dans ce cas, on recommande des lavements à base de solution physiologique.

La hantise des vergetures

La peau est elle aussi soumise à des conditions particulières, à bien des égards. En raison des conditions hormonales, les mélanocytes (cellules qui pigmentent la peau) sont activés. Les grains de beauté et les mamelons deviennent passagèrement plus foncés, plus encore sous l'effet du soleil. «Si l'on veut éviter un melasma, soit le fameux <masque de grossesse> au visage, il est recommandé d'appliquer une crème solaire à indice très élevé, soit jusqu'à 50+», recommande le dermatologue.

Jusqu'à 90 % des femmes enceintes déplorent l'apparition de vergetures autour du nombril, aux cuisses et à la poitrine. Celles-ci sont dues à la distension extrême de la peau au niveau de l'hypoderme et du derme. Selon le Dr Antonio Cozzio, les produits appliqués sur l'épiderme ne pénètrent pas assez profondément dans la peau pour véritablement agir. Il est cependant recommandé de masser ces zones une à deux fois par jour pour préparer manuellement la peau à l'étirement progressif. Le droguiste Martin Breitenmoser recommande à cet effet une spécialité maison à base d'huile d'amande, de germes de blé, d'onagre, de lavande et de néroli.

Le dermatologue ne croit pas davantage à l'efficacité des crèmes censées éliminer les vergetures censées: «La plupart des composants ne pénètrent qu'au niveau de l'épiderme ou juste en dessous; seules des quantités infimes et négligeables pénètrent dans le derme, où se trouvent les fibres de collagène.» Il rappelle en outre que les vergetures sont liées à la constitution génétique et que la prévention la plus efficace reste d'éviter tout surpoids pendant la grossesse.

Nadia Minder affirme avoir obtenu de bons résultats avec les sels de Schüssler. «L'association de Calcium fluoratum et Silicea permet de renforcer le tissu conjonctif», relève-t-elle.

Masser régulièrement la zone du périnée permet de préparer la peau à l'accouchement «Si la peau est bien nourrie, préparée et quelque peu étirée au préalable, elle résistera davantage durant l'accouchement», affirme la gynécologue par expérience. Elle ne garantit toutefois pas de pouvoir éviter toute déchirure du périnée.

Une chevelure abondante

Durant la grossesse, la pousse des cheveux est activée, la chevelure paraît saine et fournie. Souvent, le shampoing habituel ne convient plus. Après l'accouchement, la croissance des cheveux se normalise à nouveau, d'où une chute généralement abondante de cheveux qui peut durer de trois à six mois. Au-

delà, si les cheveux continuent à tomber en nombre ou de façon diffuse, mieux vaut consulter un médecin.

Souvent, les ongles souffrent aussi: ils perdent leur éclat, se cassent plus facilement et des stries se forment à leur surface. Pour limiter les dégâts, mieux vaut les couper courts et recourir à un vernis fortifiant.

Contractions

Si les contractions ne surviennent pas le moment venu, la gynécologue conseille la tisane d'armoise, outre les plantes médicinales classiques connues pour favoriser les contractions (par ex. feuilles de framboisier, de mûrier ou alchémille). Si les contractions surgissent au contraire de façon prématurée, Regina Widmer recommande chaudement le Bryophyllum (en comprimés ou en poudre jusqu'à 1x/heure, en combinaison avec du magnésium). Selon **Daniel Hörler**, de la droguerie Hörler à Rapperswil, le remède homéopathique Caulophyllum aiderait à rendre la naissance pas trop difficile («le moment venu» 3x3 granules par jour). Une dose d'amica C30 peu avant et après la naissance favorise la cicatrisation des tissus.

L'avant-après

Une droguerie souhaite bien sûr accompagner ses clients en permanence et pas uniquement durant une période donnée, comme celle de la grossesse. Certaines mesures peuvent encourager les clientes à continuer à venir en droguerie après la naissance. «Les femmes que nous avons conseillées et accompagnées de manière compétente durant la grossesse, deviennent souvent des clientes fidèles», souligne Daniel Hörler. Son confrère Martin Breitenmoser partage cet avis: «La fidélisation se fait avant la naissance. Nous donnons cependant aussi des conseils sur certains points à prendre en considération après la naissance et offrons des brochures sur le thème des bébés ou des maladies infantiles». Beaucoup de drogueries consultent les faire-part de naissance dans la presse locale et retiennent ainsi les adresses des jeunes parents. «Nous leur adressons alors une lettre de félicitations avec un bon-cadeau. Le retour est d'au moins 75 %», relève **Marlen Niederberger**, de la droguerie du même nom à Wolhusen. La droguerie dispose en outre d'un vaste assortiment d'articles pour nouveaux-nés. Dans la droguerie de la gare à Worb, on distribue ainsi volontiers des échantillons de produits de soin pour «après». Autre possibilité: les bons offerts via le coffret-cadeau aux jeunes mamans de la région (p. ex. Felicitas, Present Service). Il est utile d'informer les futures mamans des possibilités de location de poussettes ou de tire-lait avant la naissance déjà. Martin Breitenmoser retrouve aussi de temps en temps la puéricultrice du centre de consultation de la région pour échanger

des informations et des expériences. «Ces contacts révèlent les synergies existantes», déclare le droguiste.

La grossesse n'est pas toujours facile pour les futures mamans. Et elle est bien souvent un défi aussi pour le droguiste, car les troubles qui peuvent apparaître sont nombreux, les possibilités de traitement en revanche réduites. Chaque femme étant en outre différente, seuls des connaissances approfondies et des conseils prodigués en toute prudence peuvent jeter les bases d'une relation client de longue durée.

Recommandations: alimentation durant la grossesse

- Alimentation saine (selon la pyramide alimentaire)
- Dès le 4^e mois, augmenter légèrement l'apport calorique (250 à 300 kcal/jour)
- Prendre des compléments multivitaminés avant même la grossesse
- Préparation d'acide folique: 4 semaines avant la grossesse et jusqu'à la fin du 3^e mois
- Pour les végétariennes: veiller absolument à prendre des compléments (surtout B12, fer, zinc)
- Les acides gras polyinsaturés ont une influence positive sur la durée de la grossesse (prévention d'accouchement prématuré). Par ex.: poisson (280 à 300 g/semaine)
- 6 petits repas (utile en cas de nausées, de fringales, de fatigue, de brûlures d'estomac, etc.)
- Boire abondamment (renouvellement du liquide amniotique)
- En cas de vomissements: compenser les pertes hydriques, nourriture légère, éviter les mets épicés
- Nausées: manger un morceau de pain ou de zwieback (riches en amidon), gingembre
- Brûlures d'estomac: éviter de se coucher après les repas, éviter les boissons gazeuses et les aliments acides, manger des amandes émondées ou de la salade de pommes de terre
- Constipation: manger suffisamment de fibres, boire beaucoup et vérifier si ce n'est pas un effet secondaire lié aux compléments de fer.
- Veiller aux mesures d'hygiène élémentaire (par ex.: salmonelles/poulet)
- Éviter les produits à base de lait cru (surtout lait cru et fromage à pâte molle à base de lait cru) → listériose
- Éviter la viande crue (surtout le tartare) → toxoplasmose
- Éviter les dioxines et composants apparentés (surtout dans les poissons gras comme le maquereau ou le saumon)
- Éviter les métaux lourds tels que le mercure dans les poissons comme le requin, le marlin ou l'espadon, ou le plomb dans le gibier (max. 2x/semaine)
- Éviter de façon générale: la quinine, la caféine, l'alcool, la nicotine, les stupéfiants, les bioflavonoïdes (peuvent influencer sur le métabolisme: par ex. en blo-

quant le cytochrome p450, interaction avec l'ADN); éviter donc de prendre des compléments à base de bioflavonoïdes durant la grossesse.

Automédication: prudence!

Les notices d'emballage des médicaments à prendre par voie orale précisent toutes: «Les femmes enceintes devraient demander conseil à leur médecin avant de prendre le médicament». La gynécologue Regula Widmer en appelle simplement au bon sens. Dans des pays comme la Chine, par exemple, les médicaments phytothérapeutiques sont largement distribués. «Tout est question de dosage», affirme l'experte en remèdes naturels. Pour sa part, elle recommande d'éviter strictement les plantes suivantes: le raisin d'ours (surtout dans les tisanes pour la vessie), le séné, le tussilage et la consoude (par voie orale). Les médicaments à base d'acide acétylsalicylique devraient également être évités. «Il n'existe pas d'étude sur les effets des médicaments durant la grossesse, c'est pourquoi aucun n'est autorisé durant cette période. Reste la médecine empirique qui peut être admise, toutes proportions gardées, avec la précaution suffisante», note le maître d'apprentissage Daniel Hörler. En cas de doute, il est bien sûr indispensable de consulter un médecin. Et de façon générale, la plus grande prudence s'impose durant le premier semestre.

Sandra Hallauer / trad: ls

Source: www.ofas.admin.ch, Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement: quels sont les risques pour la mère et l'enfant? (Octobre 2007)

L'avant-après

Quelques mesures pour inciter les futures mamans à revenir dans la droguerie après la naissance:

- Fournir des conseils compétents durant la grossesse
- Offrir un bon assortiment de produits pour la grossesse et les bébés
- Proposer des check-lists de fourniture pour après la grossesse
- Remettre des brochures d'information et de conseils sur les bébés (p.ex. les brochures «Plaies et bobos»)
- Envoyer des lettres de félicitation avec bon, etc. (source d'adresses: faire-part dans le journal local) aux jeunes parents
- Offrir des échantillons de produits utiles pour la période après la naissance (par ex. des produits de soin)
- Insérer des bons dans les coffrets-cadeaux distribués aux jeunes mamans (par ex. Felicitas, Present Service)
- Contacter avec le centre de puériculture régional
- Proposer la location de tire-lait et de pèse-bébés

Valeurs nutritives adaptées

Nutriments	25-51 ans/jour	grossesse/jour	allaitement/jour
Protéines	47 g	58 g (dès 4 ^e mois)	63
Graisses (% de l'énergie)	30%	30-35 % (dès 4 ^e mois)	30-35
Vitamine A	0,8 mg	1,1 mg (dès 4 ^e mois)	1,5 mg
Vitamine E	12 mg	13 mg	17 mg
Vitamine B1	1 mg	1,2 mg (dès 4 ^e mois)	1,4 mg
Vitamine B2	1,2 mg	1,5 mg (dès 4 ^e mois)	1,6 mg
Niacine	13 mg	15 mg (dès 4 ^e mois)	17 mg
Vitamine B6	1,2 mg	1,9 mg (dès 4 ^e mois)	1,9 mg
Acide folique	400 µg	600 µg	600 µg
Vitamine B12	3 µg	3,5 µg	4 µg
Vitamine C	100 mg	110 mg (dès 4 ^e mois)	150 mg
Phosphore	700 mg	800 mg	900 mg
Magnésium	300 mg	310 mg	390 mg
Fer	15 mg	30 mg	20 mg
Iode	200 µg	230 µg	260 µg
Zinc	7 mg	10 mg	11 mg

Source:

DGE, ÖGE, SGE, SVE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, Umschau/Braus 2001