

Grossesse: les bons conseils

Les femmes enceintes ont besoin sans aucun doute de consulter un médecin. Malgré tout, nombreux sont les troubles liés à la grossesse qui ne nécessitent pas d'intervention médicale, mais seulement des conseils alliant compétence et intuition.

Aigreurs d'estomac, troubles digestifs, maux de dos, œdèmes, nausées, vomissements – une grossesse provoque bien des désagréments... La plupart d'entre eux peuvent être soignés avec l'aide des droguistes. Mais comment le faire savoir aux principales intéressées? Lorsqu'une femme tombe enceinte, elle a tendance à se précipiter chez le médecin. Pourtant, nombreux sont les droguistes qui pourraient fournir les meilleurs des conseils aux femmes enceintes au point d'en faire des clientes fidèles même après leur accouchement. Citons par exemple la spécialiste Susanne Löffel. Elle dirige avec son mari la droguerie Zeller de Soleure, une ville où la concurrence fait rage: cinq drogueries, un marché-droguerie et quatre pharmacies. Certes, la droguerie Zeller est assez connue pour être une adresse de référence en matière de naturopathie, mais les femmes enceintes sont de plus en plus nombreuses à y venir depuis que la direction du magasin a rajeuni, comme l'a observé Susanne Löffel, 37 ans.

Créer la confiance

Une chose est sûre, Susanne et Anton Löffel ont vraiment mis la main à la pâte pour que les femmes enceintes apprennent l'existence de leur droguerie. En 2007, ils ont décidé de fournir un bon de réduction de 10% à faire valoir dans leur droguerie dans les coffrets Felicitas distribués dans le canton de Soleure. Par ailleurs, le couple a développé des spécialités maison en collaboration avec des sages-femmes: tisane d'allaitement, tisane de grossesse, huile de bain et de massage. Et le succès est au rendez-vous: «Les sages-femmes informent les femmes enceintes et les jeunes mamans que ces produits sont en vente dans notre droguerie», se réjouit Susanne Löffel. La droguerie Zeller propose aussi un fichier recensant toutes les préparations commandées par la clientèle: «La mise en place du fichier demande du temps, mais il suscite la confiance », a remarqué Susanne Löffel. «Nous expliquons à nos clientes enceintes que ce fichier nous permet de mieux les conseiller, de suivre l'efficacité des remèdes et, si besoin est, de la améliorer.»

Miser sur l'intuition

A Urdorf (ZH), la droguerie Baur fait également preuve d'inventivité pour attirer l'attention de cette catégorie de clientes. Récemment, les collaborateurs ont organisé une exposition de sous-vêtements pour l'allaitement en plein milieu du magasin. «Cette action a reçu un bon accueil», déclare la directrice, **Annette Weber**. «De nombreuses femmes enceintes et jeunes mamans ont

fait part de leur intérêt avec beaucoup de vivacité.» Cela dit, même la meilleure des publicités reste inefficace si elle n'est pas accompagnée d'un conseil optimal. Mais qu'est-ce qu'un conseil optimal quand on s'adresse aux femmes enceintes? «Il s'agit avant tout d'allier compétences et intuition», explique **Irène Thomet**, droguiste et naturopathe, elle-même en congé parental. «De nos jours, on a souvent tendance trop faire dans l'intellectuel en matière de conseils, mais cela ne peut satisfaire la cliente.» Le hic, c'est que même un excellent conseil ne garantit pas le succès. «La qualité du conseil est un élément essentiel», approuve Susanne Löffel. «Mais il y aura toujours des cas où le courant ne passe pas, et il faut l'accepter. La sympathie, ça ne se commande pas.»

Augmenter sa clientèle

Rien ne vaut un cas pratique. Comment les trois spécialistes Irène Thomet, Susanne Löffel et Annette Weber s'adressent-elles aux femmes enceintes? Voici quelques questions fréquemment posées par les femmes enceintes en droguerie:

«J'ai souvent des nausées, que puis-je faire?»

Le grand favori, c'est Nux vomica, que ce soit sous forme homéopathique ou spagyrique. Susanne Löffel utilise aussi l'ipéca avec succès, Irène Thomet a eu de bons échos avec les granules contre le mal des transports, tandis qu'Annette Weber conseille la digitopuncture au niveau des poignets.

Les trois droguistes attachent une grande importance aux conseils alimentaires. Dans ce cas précis, il convient de ne manger que de petites portions à la fois et d'éviter les aliments et les boissons plus difficiles à digérer (sodas, alcool, viandes grasses, charcuterie et fromage). En cas de nausées et de vomissements, la prise régulière d'une préparation vitaminée combinée (contenant de la vitamine B₆) peut aider, de même qu'une tisane d'achillée millefeuille prise à jeun le matin.

«Existe-t-il un remède naturel contre les renvois acides?»

Oui, il en existe même plusieurs. Les favoris des trois droguistes: poudre basique, argile médicamenteuse, jus de pomme de terre, médicaments spagyriques et comprimés homéopathiques pour l'estomac.

«Je suis constipée, que faire?»

Quand une femme enceinte pose cette question, Irène Thomet, Susanne Löffel et Annette Weber en posent

une autre: comment la cliente en question se nourrit-elle et quelle est son activité physique? Les droguistes fournissent alors des conseils pour mieux s'alimenter et mieux bouger, sauf si la cliente ne se montre pas intéressée par un changement de comportement. Dans ce cas, elles recommandent des produits issus de la médecine douce et des laxatifs naturels qui relancent l'activité intestinale sans effets secondaires (gomme de guar, graines de lin et graines de plantain psyllium, par exemple). En cas d'urgence, les suppositoires à base de glycérine peuvent aussi se révéler utiles. Souvent, un bon remède pour le foie et l'intestin suffit à éliminer une constipation légère, comme l'a constaté Irène Thomet.

«J'ai les jambes gonflées, que faire?»

Les bas de contention, la meilleure des solutions! Une recommandation qui ne suscite guère d'enthousiasme parmi la clientèle. Irène Thomet, Susanne Löffel et Annette Weber recommandent également les tisanes diurétiques de grossesse ainsi que des gels qui aident les jambes à désenfler. Cela dit, les œdèmes de grossesse peuvent être très tenaces... Que faire s'ils ne s'atténuent pas? Il s'agit là encore de modifier son comportement au quotidien. Les trois droguistes conseillent de faire vigoureusement bouger les muscles des jambes, de surélever les jambes au lit et d'effectuer des douches Kneipp des jambes, à condition que les pieds et les jambes soient suffisamment chauds. «Si aucune amélioration ne survient, mieux vaut envoyer la cliente chez son médecin», conclut Susanne Löffel.

«Au secours, j'ai une sciatique!»

Il n'est pas rare que les femmes enceintes se mettent à souffrir de sciatique ou de maux de dos. Dans ce cas, Susanne Löffel recommande un médicament spagyrique qui prend en compte les besoins individuels de la cliente, tandis qu'Irène Thomet conseille les compresses anti-inflammatoires à base de fleurs de foin. Et qu'en est-il des médicaments homéopathiques: bryonia, belladonna, conium, amica, aesculus et hypericum? «Ces remèdes peuvent aussi aider», déclare Susanne Löffel. «Mais en droguerie, on ne dispose souvent pas de l'anamnèse de la patiente, ce qui empêche de trouver le remède homéopathique adapté.» Étonnamment, il arrive que les clientes quittent la droguerie sans avoir rien acheté et soient quand même satisfaites. Comment est-ce possible? «Il n'est pas toujours nécessaire de vendre quelque chose», souligne Susanne Löffel. «Une cliente deviendra fidèle à un

magasin si une relation de confiance s'instaure. Parfois, quelques conseils à appliquer au quotidien suffisent: pratiquer régulièrement la natation, soulager les muscles de l'abdomen et du dos.»

«Je suis enrhumée, mais je ne veux pas prendre de médicaments.»

Les femmes enceintes hésitent souvent à prendre un médicament qui leur a été prescrit par leur médecin: elles ont peur de faire du mal à leur futur enfant. Les infections banales (comme les refroidissements touchant le nez ou la gorge) peuvent être soignées grâce aux remèdes naturels. Irène Thomet, Susanne Löffel et Annette Weber recommandent des produits issus de l'homéopathie et de la spagyrie contenant des principes actifs antiviraux et antibactériens (*Echinacea purpurea*, *Tropaeolum majus* et *Thymian vulgaris*). Selon les troubles, le traitement peut être complété par une pommade nasale, un spray pour la gorge et des enveloppements. Si l'infection est plus marquée, les droguistes ajoutent des conseils touchant l'alimentation et le comportement: par exemple, manger des produits légers, chauds, basiques et riches en vitamines afin de soutenir le processus de guérison.

«Les vitamines, ok, mais lesquelles?»

Il arrive souvent que les femmes enceintes tolèrent mal une préparation vitaminée prescrite par leur médecin, soit parce qu'elle est trop dosée, soit parce qu'elle est enrichie de substances non naturelles. Irène Thomet, Susanne Löffel et Annette Weber recommandent des préparations vitaminées moins dosées qui ne posent aucun problème de tolérance chez les femmes enceintes. Même le fer ne provoquera pas de troubles gastro-intestinaux lorsqu'il est inclus dans une préparation naturelle (par exemple, Floradix). Par ailleurs, Susanne Löffel recommande le sel Schüssler n° 3. Les trois droguistes attachent de l'importance aux points suivants: «Les femmes enceintes devraient éviter de prendre des substances vitales isolées, ce qui pourrait facilement provoquer une surdose», avertit Annette Weber. Susanne Löffel conseille très volontiers des vitamines et des sels minéraux qui améliorent le bien-être. Enfin, Irène Thomet a remarqué que les femmes enceintes n'ont souvent besoin que d'un seul produit pour couvrir leurs besoins en substances vitales – pour autant qu'elles se nourrissent de manière saine et équilibrée.

Petra Gutmann / trad: dg

Plantes et substances à bannir?

Pour les femmes enceintes, la naturopathie est un véritable bienfait. Cela dit, il existe toute une série de plantes médicinales et de substances qui ne doivent pas être utilisées pendant la grossesse:

- Strictement contre-indiquées: les huiles essentielles d'eucalyptus (favorise les spasmes au niveau de l'utérus et des bronches), de camphre, de thuya (toxique) ou de tanaisie commune (abortif).
- Tout aussi strictement contre-indiquées: les huiles essentielles qui stimulent les contractions: basilic, verveine, gingembre, girofle, origan et cardamome.
- Les huiles essentielles de menthe, de romarin, de sauge, de thym, de marjolaine, de genièvre ou d'hysope sont certes contre-indiquées, mais elles peuvent malgré tout être utilisées en présence de certaines indications et après une anamnèse minutieuse.
- De manière générale, il convient d'éviter les plantes thérapeutiques et les substances qui stimulent excessivement l'irrigation sanguine au niveau de l'abdomen, qui ont une action diurétique (persil, genièvre, etc.) ou laxative (séné, etc.).