

Les gros maux de la grossesse

Redoutables et désagréables, ils font partie de l'aventure. On fait le point sur les principaux soucis de santé rencontrés enceinte, avec des solutions, évidemment !

Par Andréa Lepage

Les nausées

Souvent révélatrices d'une grossesse, les nausées apparaissent généralement vers la cinquième semaine. Certaines chanceuses sont dispensées. Si ce n'est pas votre cas, il faudra attendre le quatrième mois. Dans un cas plus rare : jusqu'à l'accouchement.

Pourquoi ? L'origine exacte des nausées est encore floue. L'afflux d'hormones semble être la cause. D'ailleurs, lors des règles, on peut souffrir de nausées. Il pourrait donc y avoir un lien. Une future maman peut rencontrer des difficultés à supporter cette quantité d'hormones. Aussi, le psychisme pourrait jouer. Des sages-femmes ont remarqué que des grossesses « inattendues », non désirées, des difficultés familiales ou un isolement sont sources de stress et favorisent les nausées.

Solutions :

- ✓ **Du gingembre.** Faites-le infuser dans de l'eau bouillante, à raison de 2 à 3 tasses par jour.
- ✓ **Un ventre plein.** Mangez en fractionné des aliments légers et que vous aimez. Attention, pas de grosses quantités ! Buvez aussi de l'eau en dehors des repas. Pas faim ? Dans ce cas, mangez des aliments que vous aimez particulièrement, afin de retrouver l'appétit.
- ✓ **Les bracelets antinausées** sont efficaces sur beaucoup de futures mamans, testez !
- ✓ **Du repos.** Faites des siestes régulièrement. Après un repas, attendez au moins une demi-heure pour vous allonger.

Les jambes lourdes

Lourdeurs, tensions, chevilles gonflées... Ces sensations mettent à mal les gambettes, principalement à partir du sixième mois de grossesse, quand Bébé commence à peser !

Pourquoi ? À cause d'un mauvais retour sanguin des pieds vers le cœur. Elles annoncent souvent l'apparition de varices et autres pathologies veineuses, pouvant être inesthétiques.

Solutions :

- ✓ **Des sports qui boostent la circulation sanguine.** Soit la natation, la marche, le yoga...



- ✓ **Des douches fraîches.** Évitez les sources de chaleur.
- ✓ **Dormir les jambes surélevées** de quelques centimètres.
- ✓ **Des soins dédiés,** adaptés à la grossesse. N'hésitez pas à demander conseil en pharmacie pour vous en assurer.
- ✓ **Des tisanes anti-jambes lourdes.** Cela vous incitera à boire, double bénéfique à la clé !

Les seins tendus

Ils gonflent, s'alourdissent, sont sensibles et peuvent faire mal. Cela, dès le premier trimestre de grossesse.

Pourquoi ? Les canaux galactophores, destinés à acheminer le lait maternel, se multiplient dans vos glandes mammaires. Résultat : les seins sont lourds, sensibles et la peau doit s'étirer (d'où l'apparition potentielle de vergetures).

Solutions :

- ✓ **Un soutien-gorge** ou une brassière de sport avec du maintien. Mise sur des tissus respirants, doux et sans armature car cela a tendance à comprimer les canaux galactophores.
- ✓ **Des douches fraîches.** Là encore, elles soulagent.
- ✓ **Des crèmes spécifiques pour les seins.** Souvent formulées à base d'huile (argan, jojoba...), elles hydratent et apaisent les sensations de pesanteur.
- ✓ **Du sport !** Renseignez-vous sur des exercices adaptés à votre état, pour booster les pectoraux.

Le mal de dos

C'est au cours du second trimestre de grossesse qu'il commence à se faire sentir. Il peut s'intensifier jusqu'au terme.



Pourquoi ? Pendant que votre ventre s'arrondit, votre dos se cambre. Avec le poids de Bébé, votre centre de gravité est projeté en avant et vos abdos ne jouent plus leur rôle. Sans oublier les hormones, qui y sont aussi pour quelque chose.

Solutions :

- ✓ **Une alimentation équilibrée.** Indispensable pour éviter une prise de poids trop importante et pour assurer la juste dose d'apports nécessaires à votre organisme et au développement du bébé.
- ✓ **Une bonne posture.** Gardez toujours votre dos bien droit, en utilisant un coussin assise, en fléchissant les genoux pour vous baisser, en évitant les mouvements brusques...
- ✓ **Des chaussures confortables.** Bien stables et avec de petits talons de 2-3 cm.
- ✓ **De l'exercice.** Marche, natation (sur le dos), yoga...
- ✓ **Envisagez une ceinture de maintien** avec votre sage-femme.

La constipation

Elle touche une femme sur deux. Souvent, dès les premiers mois. **Pourquoi ?** La progestérone, une hormone de grossesse, ralentit les contractions de l'utérus et exerce cette action sur les autres muscles lisses, dont ceux du gros intestin.

Solutions :

- ✓ **De l'eau.** Buvez beaucoup, et évitez les boissons gazeuses.
- ✓ **Des aliments riches en fibres,** à raison d'au moins un plat de légumes et 2 à 3 fruits par jour. À compléter avec du pain, des féculents et des légumes secs.
- ✓ **Haro** sur les aliments qui fermentent.



SHOPPING

Contre les vergetures :

- ① Soin caresse brume hydratante corps, Ozalys, 26 €.
- ② Gel prévention vergetures phytolastil, Lierac, 15,90 €.

Contre les jambes lourdes :

- ③ L'Envolée, Omum, 19,50 €.

Contre les nausées :

- ④ Apaisenaussées Mama !, Sea-band, 12,50 €.
- ⑤ Tisane Nausea saver, Daylily Paris, 16,90 €.

✓ **La marche.** Régulièrement. C'est aussi bon pour le transit que pour le moral.

Les hémorroïdes

Ces petits coussinets gorgés de sang peuvent entraîner des saignements lors des selles, créer une boule au niveau de l'anus (prolapsus hémorroïdaire), ou un caillot de sang pouvant bloquer la circulation de l'hémorroïde (thrombose hémorroïdaire).

Pourquoi ? Une nouvelle fois, les hormones... Pour les mêmes raisons que la constipation. De plus, elles peuvent entraîner un relâchement des tissus, comme le tissu hémorroïdaire. Enfin, le volume de la circulation sanguine augmente, modifiant le retour veineux, lui-même gêné par le poids du bébé, surtout au troisième trimestre.

Solutions :

- ✓ **Évitez la constipation absolument.** Suivez les conseils cités précédemment.

Les démangeaisons

Les pieds, les mains, le ventre vous grattent ? Rien de grave, il peut s'agir de prurit, une affection de la peau.

Pourquoi ? À cause de l'étirement de la peau au niveau des seins, des fesses, du ventre... Mais aussi de l'imprégnation hormonale (particulièrement au troisième trimestre, et principalement au niveau de l'abdomen, surtout si vous y avez des vergetures) et plus rarement, en cas de mauvais fonctionnement du foie (lorsque les acides biliaires ne sont plus excrétés). Cette forme de prurit apparaît au dernier trimestre de la grossesse, d'abord sur la paume des mains et les plantes de pieds, puis le reste du corps. Dans ce cas, consultez votre sage-femme ou votre gynécologue.

Solutions :

- ✓ **Un traitement adapté.** Rendez-vous chez votre médecin, qui saura vous prescrire le médicament ou la crème adaptés.