



# Gérer les nausées de grossesse



## Qu'est-ce que c'est ?

La nausée est l'envie de vomir, suivie ou non de vomissements.  
Avoir des sensations de haut-le-cœur.

## Qui est concerné ?

C'est un des symptômes de grossesse les plus fréquents, il touche environ 1 femme sur 2.

## Combien de temps ?

Elles peuvent commencer dès le début de la grossesse, et durer tout le 1<sup>er</sup> trimestre.

Rassurez-vous, tant qu'il y a des nausées, le fœtus est bien accroché  
(ce qui ne veut pas dire qu'il est mal accroché s'il n'y en a pas).

Elles s'arrêtent généralement vers le 4<sup>ème</sup> mois,  
mais elles peuvent durer jusqu'au 8<sup>ème</sup> mois pour certaines.

Vous trouverez dans cette fiche des conseils naturels pour limiter vos nausées de grossesse, mais la règle N°1 sera toujours de vous **ECOUTER**, de **RESPECTER** votre rythme et vos **RESSENTIS**.  
Testez différentes choses, sentez ce qui vous fait le plus de bien et ne vous forcez pas faire quelque chose ou à consommer un produit/aliment qui ne vous attire pas.



## Mieux comprendre : Pourquoi des nausées pendant la grossesse ?

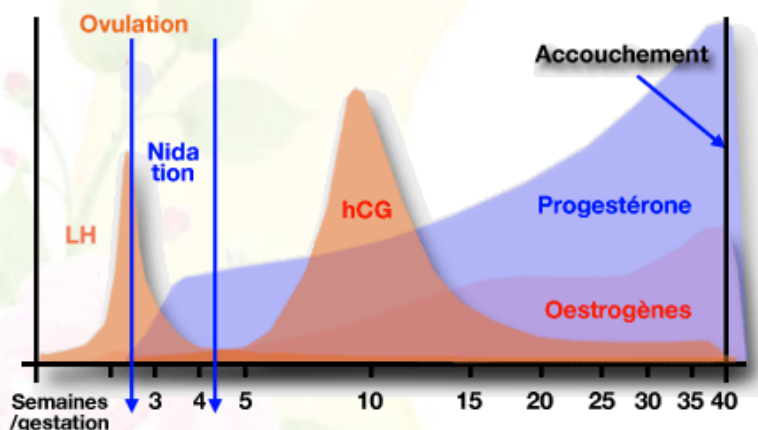
Il peut y avoir différentes causes possibles, à cibler de manière personnalisée pour agir en conséquence :

- **Cause hormonale :**

Les nausées pourraient être liées à une **sensibilité ou à un taux élevé de l'hormone HCG** (hormone gonadotrophine chorionique), qui commence à être produite aux environs du 10<sup>ème</sup> jour de grossesse et marque le début du développement de l'embryon. On l'appelle « hormone de la grossesse » car elle n'est produite qu'à ce moment-là.

Son taux augmente jusqu'au 3<sup>ème</sup> mois de grossesse, dans des proportions variables en fonction des femmes.

Sa sécrétion atteint un pic entre le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> mois de grossesse, puis elle va diminuer pendant tout le reste de la grossesse jusqu'à totalement disparaître après l'accouchement. Quand son taux commence à diminuer, les nausées disparaissent habituellement.



Pendant la grossesse, **l'imprégnation hormonale est très forte**, et lorsque les hormones vont vers le foie pour être traitées, il peut avoir du mal à gérer cet excès, provoquant des nausées.

- **Carence en magnésium**

**Vous pouvez reconnaître une carence en magnésium** si vous êtes sujette aux crampes, à la fatigue, au stress et dans certains cas jusqu'à la spasmodie ou à l'hypertension artérielle. Veiller à un bon taux de magnésium pendant la grossesse permettra aussi d'améliorer votre transit et votre sommeil.

Nous ne consomons jamais trop de magnésium car le surplus est éliminé par les urines ou les selles : il ne se stocke pas et doit être présent quotidiennement dans l'alimentation.

**Aliments riches en magnésium :** Légumes verts ++, cacao, sardines, noix du Brésil, graines de tournesol, amandes, noix de cajou, sarrasin...

Il n'est jamais mauvais de faire des cures de magnésium dans la vie actuelle et pendant la grossesse, mais veiller à choisir une bonne forme de magnésium biodisponible et ne provoquant pas de troubles digestifs (à prévoir sur-mesure en consultation personnalisée).



- *Carence en vitamines du groupe B (notamment B6)*

**Aliments riches en vitamine B6** : Banane (surtout séchées), légumes verts, pomme de terre, graines (lin, sésame, tournesol), oléagineux (noix), céréales complètes, levure de bière, germe de blé, champignons (shiitaké séché), œufs, avocat.

- *Hypotension par manque d'eau*

Le manque d'eau entraîne une baisse du volume sanguin circulant dans le corps. Les organes sont alors mal irrigués et ne peuvent plus remplir leurs fonctions de manière optimale. S'hydrater ne passe pas que par **l'eau de boisson** (qui aura pour rôle de nettoyer l'organisme), mais aussi par **l'alimentation** (voir conseils après).

- *Causes psychologiques et émotionnelles*

**Dans la symbolique** : « être au bord de l'inconnu, d'un changement vers l'inconnu, et devoir avancer vers cet inconnu qui est face à soi ».

La grossesse est un événement qui mène inévitablement au changement de statut familial, il est donc tout à fait légitime d'avoir des peurs (de l'avenir, des changements du corps, d'un éventuel changement de la vie de couple, du statut de mère, de perdre l'enfant, d'accoucher, de perdre sa liberté, son travail...).

Le corps, en faisant des nausées voire des vomissements, aide à « faire sortir » ces émotions. Les accepter et les comprendre peut aider à mieux les vivre.

Les Fleurs de Bach, bien choisies, peuvent vous accompagner dans la gestion de ces émotions (voir propositions en fin de fiche).

- *Estomac (reflux gastro œsophagien)*

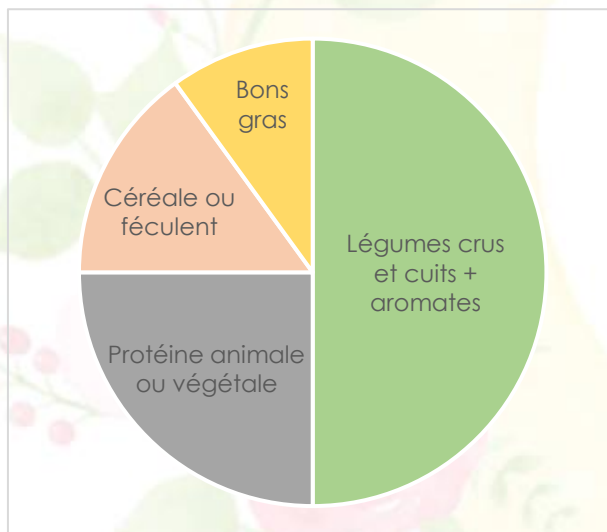
Voir les conseils suivants, mais si l'estomac est vraiment en cause, un suivi naturopathique personnalisé est conseillé. Le reflux gastro œsophagien n'est pas nécessairement dû à un excès d'acidité dans l'estomac, comme on le croit souvent, mais au fait que l'acidité remonte dans l'œsophage où il n'est pas censé aller. Vouloir réduire l'acidité de l'estomac peut être inutile ou contre-productif.



## Les bons réflexes en prévention

### Côté nutrition

- **Respectez vos envies alimentaires.** Ne vous forcez jamais.
- **Mangez lentement.**
- **Évitez de vous lever à jeun :** avant de vous lever, mangez un morceau de pain / craquette pain des fleurs / pain de mie / biscotte / biscuits divers et attendez un peu avant de vous lever doucement, tranquillement. Pourquoi pas petit déjeuner au lit 😊
- **Évitez la prise d'aliments acides le matin** comme le café, les jus de fruits (même pressés maison) et les produits laitiers, surtout si vous avez le ventre vide !
- **Mangez et buvez au moins toute les 2h en petite quantité** pour toujours avoir quelque chose dans l'estomac. Les nausées arrivent quand l'estomac est vide. Mais évitez les gros repas : « manger comme un petit oiseau ». Pourquoi pas se préparer une collation pour le milieu de matinée avec un fruit et des oléagineux, et une collation en fin d'après-midi.
- **Faites-vous des plats complets :**



- Légumes crus et cuits :  
minimum la moitié de l'assiette.

- Une protéine animale ou végétale :  
Environ un quart de l'assiette.

- Une céréale (favoriser le semi-complet si toléré) ou un féculent : un petit peu moins que la protéine.

- Du bon gras (huile conseillée personnellement ou [huile future maman Quintessens](#), à conserver au frigo et dans les 3 mois après ouverture) : 2 cuillères à soupe par jour à consommer crue (et huile d'olive pour les cuissons).

- En dessert : pour faciliter la digestion, n'ajoutez pas de fruit cru ou de produit laitier. Vous pouvez opter pour un fruit cuit (compote avec cannelle, poire pochée au chocolat...)

- **Évitez les plats gras, frits, épicés.**
- **Mangez des choses pâteuses** (purées, veloutés, riz collant...)
- **Évitez les boissons trop chaudes ou trop froides** qui vont beaucoup mobiliser votre estomac. Préférez l'eau à température ambiante, été comme hiver et laissez tiédir vos boissons chaudes.
- **Bien s'hydrater** (eau, smoothie, fruits, crudités si cela passe) pour éviter les nausées à cause de l'hypotension. En petite quantité, l'eau gazeuse avec citron peut aider.



## Autres conseils pratique :

- **Évitez la position allongée trop tôt après un repas :**  
Prenez votre dîner au moins 2h avant de vous coucher.  
Si vous faites une sieste dans la journée, là aussi, attendez que la digestion soit déjà bien avancée avant de vous allonger.  
Ou bien essayez de dormir en position semi-assise.
- **Attention au brossage de dents à jeun.**
- **Attention aux odeurs de cuisine :** faites cuisiner votre conjoint si cela est possible ! 😊
- **Aérez les pièces** et ne restez pas dans des espaces confinés.
- **Soutenez votre foie** pour l'aider à gérer les hormones : il adore la chaleur, alors vous pouvez poser une bouillotte chaude sur lui autant que vous le souhaitez (sous la poitrine du côté droit). Vous pouvez le faire par exemple le soir pour vous endormir.
- **REPOSEZ VOUS** et veillez à un sommeil de qualité.

## Y a-t-il des remèdes en plus ?

### Le gingembre

De nombreuses études ont confirmé l'action du gingembre dans la réduction de la fréquence des vomissements et de l'intensité des nausées chez la femme enceinte ou dans le mal des transports, et la diminution des spasmes digestifs.



- **A manger**

Vous pouvez consommer jusqu'à 10 grammes de gingembre par jour (environ 2 cm).  
Gingembre confit, gingembre frais entier à râper finement sur les plats...  
Vous le trouverez en supermarché ou magasin bio (favoriser le bio si possible).

- **En tisane :**

Faire infuser un petit morceau de gingembre frais une dizaine de minutes dans de l'eau chaude. Vous pouvez y ajouter du citron et un peu de miel.

- **En huile essentielle** en olfaction :

Respirer directement au flacon pendant 1 à 2 minutes dès que la sensation de nausée se fait sentir, et jusqu'à 4 fois par jour.

Le soir, vous pouvez déposer 2 gouttes directement sur votre taie d'oreiller (ou sur un petit morceau de tissu avec lequel vous dormez) pour prévenir les nausées du lendemain matin. Attention, l'huile essentielle de gingembre ne peut pas être ingérée pendant la grossesse. Les marques que je conseille en huiles essentielles : [Herbes & Traditions](#), [Phytosun Aroms](#), [Florame](#), [Ladrome](#)... Toujours biologique !





## Le citron

- **En boisson :**

Presser un citron dans 1 L d'eau à température ambiante à boire tout au long de la journée. Ou presser un demi-citron dans une eau tiède à boire dès le lever. Favoriser le biologique si possible.



- **En huile essentielle** en olfaction ou par voie perlinguale :

Respirer directement au flacon pendant 1 à 2 minutes.

Si ce n'est pas assez efficace, vous pouvez ingérer la goutte d'huile essentielle (pure sous la langue ou sur une petite cuillère de miel par exemple). OK 3 à 5 fois par jour.

ATTENTION ! Cette huile essentielle est photosensibilisante : elle peut provoquer des taches sur la peau en cas d'exposition solaire après application ou ingestion. Ne pas s'exposer dans les 6h qui suivent l'utilisation. Et éviter de l'utiliser au Printemps et été.

Les marques que je conseille en huiles essentielles : [Herbes & Traditions](#), [Phytosun Aroms](#), [Florame](#), [Ladrome](#)... Toujours biologique !

## La mélisse

Cette plante, dont les feuilles ressemblent à celles de l'ortie et exhalent un parfum citronné (d'où son nom parfois de "citronnelle") aide à mieux digérer en calmant les spasmes gastro-intestinaux. On l'utilise aussi dans le cadre de nervosité, insomnies, angoisses, agitation, crampes...



- **En tisane :**

Très efficace en feuilles fraîches (si vous en avez dans le jardin), ou bien en feuilles sèches broyées.

Une cuillère à soupe dans une tasse d'eau bouillante, ou 10 grammes par litre, laisser infuser 10min. jusqu'à 3 tasses par jour.

Vous pouvez en trouver en magasin bio ou herboristerie. (ex : [Herbier de France](#)).

- **En hydrolat :**

2 cuillères à soupe d'hydrolat de mélisse dans 1 litre d'eau à boire tout au long de la journée.

Vous pouvez en trouver sur des sites en ligne comme [Bioflore](#), [Lofloral](#)...

## Recettes de tisanes anti-nausées



Testez les mélanges et les proportions que vous préférez : gingembre, citron, mélisse, un peu de miel...

Et pourquoi pas d'autres plantes comme l'oranger, la camomille, la verveine...

Vous pouvez aussi acheter des tisanes toute-prêtes : [Daylily](#)...



## Les fleurs de Bach :

Elles sont un excellent allié pour **soutenir nos émotions**, en nous aidant à développer la qualité dont nous avons besoin à un instant T. L'information est transmise au niveau subtil dans l'inconscient en passant par le système sanguin, puis nerveux par les méridiens (différent des huiles essentielles et hydrolats).

**Les fleurs de Bach se consomment** directement pures sous la langue : 4 gouttes 4 fois par jour (c'est la répétition qui est utile pour l'efficacité) ou bien 8 gouttes dans une bouteille d'eau à boire tout au long de la journée après avoir dynamisé (secoué) la bouteille.

**Pour observer un résultat**, il faut en général laisser passer une dizaine de jours à 3 semaines. Vous pouvez d'abord ressentir que quelque chose ne va pas bien émotionnellement, c'est le processus normal de libération émotionnel.

**Si vous avez utilisé une fleur de Bach non adaptée à votre besoin**, aucun problème ! Une fleur de Bach agit favorablement, ou bien ne fait aucun effet : pas d'effet secondaire.

Le choix des fleurs de Bach peut se faire lors d'un bilan personnalisé, mais je vous propose ici quelques pistes pour accompagner les nausées et en début de grossesse :

- **Walnut** : Cet élixir vous accompagne lors de vos changements de vie, notamment la grossesse et la maternité, en vous permettant de mieux vous adapter à ces changements et d'accueillir cette nouvelle phase avec sérénité. Cet élixir peut être utile pour toute la famille pour aider à bien vivre l'arrivée du bébé et que chacun trouve sa place.
- **Olive** : Si les nausées vous génèrent un épuisement intense, cet élixir vous redonnera vitalité, force et énergie.
- **Crab apple** : Si vous avez du mal à accepter les changements physiques, si vous éprouvez de la gêne ou de la honte, cette fleur vous aidera à accepter votre corps.
- **Rescue** (c'est un élixir composé de 5 fleurs de Bach), qui est à prendre différemment des autres élixirs : plus régulièrement, comme un remède d'urgence (4 spray directement dans la bouche, à renouveler toutes les 15min) et non sur le long terme. Il aidera à mieux vivre ponctuellement les éventuels dégoûts pour certains aliments ou certaines odeurs.

Vous pouvez utiliser jusqu'à 7 fleurs de Bach à la fois (ou [composer votre élixir personnalisé](#)).

Je vous recommande les laboratoires [Deva](#) et [Nelson](#) : en ligne, magasins BIO ou pharmacie.

## Compléments alimentaires en micronutrition ou phytothérapie

Personnalisé au cas par cas lors d'une consultation.

Si vous souhaitez vous auto compléter, soyez très vigilante aux compositions des produits ainsi qu'à leur qualité et leur biodisponibilité.

## Homéopathie

Il existe différents remèdes homéopathiques contre les nausées : à voir au cas par cas et avec le conseil de votre médecin homéopathe.

## Acupuncture

