

Comment soulager les nausées de grossesse naturellement ?

Publié le 24/09/2024

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Attendre un bébé est une merveilleuse expérience, mais cela peut aussi se révéler parfois éprouvant. Vous vous sentez nauséuse à cause de votre grossesse ? Si les nausées de grossesse sont le quotidien de nombreuses femmes, elles peuvent s'avérer être handicapantes et perturber votre bien-être. Découvrez des solutions naturelles et nos conseils pratiques pour vivre cette période de manière plus sereine.

À quoi sont dues les nausées de grossesse ?

Les nausées sont souvent considérées comme un signe habituel de grossesse : **50 à 90 % des femmes enceintes en souffrent**. Les nausées et vomissements apparaissent généralement au cours du premier trimestre de grossesse, autour de la 6e semaine d'aménorrhée (SA), atteignent leur intensité maximale vers la 9e semaine, puis diminuent progressivement pour disparaître aux environs de la 12e semaine (SA). Dans de rares cas, ces symptômes peuvent persister au-delà de cette période.

L'origine précise des nausées et vomissements reste incertaine. Il est probable que les causes soient multiples. Les facteurs suivants semblent jouer un rôle :

- **L'hérédité** : les futures mamans sont plus à risque de vomissements gravidiques si leurs mères ont eu des vomissements sévères durant leur grossesse. Cela laisse supposer qu'une prédisposition génétique intervient.
- Une **réaction aux variations hormonales** au cours de la grossesse. On observe que le taux d'hormone chorionique gonadotrophine humaine (hCG) augmente fortement en début de grossesse et pourrait intervenir dans la survenue des nausées. Mais, il survient aussi des variations des taux d'hormones thyroïdiennes, du cortisol, des estrogènes et de la progestérone.
- Une **première grossesse** compliquée de nausées sévères (hyperémèse).
- La présence de la **bactérie Helicobacter pylori** dans l'estomac.
- Une **maigreur** importante en début de grossesse caractérisée par un (Indice de masse corporel (IMC) faible).
- Une **grossesse multiple** ou un fœtus de sexe féminin.

La majorité du temps, les nausées et vomissements sont peu sévères et ne représentent pas de danger pour la mère ou le bébé. Ils disparaissent petit à petit et n'impactent que modérément la qualité de vie. Cependant, pour 35 % des futures mamans, ces symptômes sont perçus comme handicapants, perturbant leur vie quotidienne, tant familiale que professionnelle.

Les nausées de grossesse sont à **prendre au sérieux** car elles peuvent être une source importante d'inconfort. Attendre un bébé est un moment merveilleux, des solutions existent pour vous aider à vivre cette période avec davantage de confort et de bien-être.

Les solutions naturelles pour soulager les nausées de grossesse

Heureusement, plusieurs **solutions naturelles** existent pour améliorer votre confort en cas de nausées de grossesse. Voici quelques-unes des méthodes utiles et sûres pour les femmes enceintes.

L'importance de l'alimentation

Adopter une alimentation adaptée est la première stratégie pouvant aider à réduire les nausées. Voici quelques conseils pratiques :

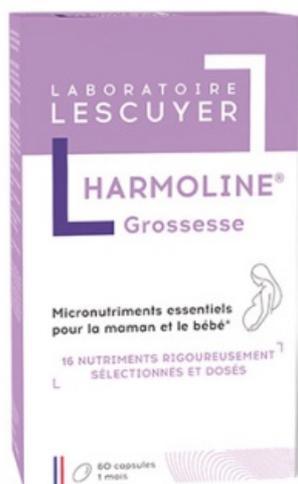
- **Manger en petites quantités**, mais plus fréquemment : éviter d'avoir l'estomac trop vide ou trop plein.
- **Consommer occasionnellement du gingembre** : utilisé traditionnellement en cas de nausées, vous pouvez le trouver sous forme de tisane, de bonbons ou même de biscuits.
- **S'hydrater tout au long de la journée** : les tisanes à base de menthe peuvent aussi être bénéfiques. Soyez attentif aux signes de déshydratation. Boire suffisamment, prévient aussi des risques de constipation, un problème courant durant la grossesse.
- **Essayez le jus de citron** dans de l'eau chaude avec du miel. Le citron est riche en [vitamine C](#). Il facilite la digestion et peut soulager lorsque l'on se sent barbouillée. Néanmoins, consommez-le avec modération en raison de son acidité.
- **Éviter les aliments épicés et gras** qui peuvent aggraver les nausées. Préférez ceux faciles à digérer comme les bananes, le riz, les pommes et le pain complet.
- **Avoir quelques biscuits sur votre table de nuit** à grignoter le matin au réveil avant de vous lever l'estomac vide.

Harmoline Grossesse, le complément alimentaire

[HARMOLINE Grossesse](#) du Laboratoire Lescuyer est spécialement formulé pour répondre aux besoins nutritionnels accrus des femmes enceintes et offrir un soutien pendant cette période particulière. Formulé selon les dernières recommandations scientifiques¹, HARMOLINE Grossesse apporte des nutriments participant à la santé de la maman et au bon développement du bébé. Notre formule apporte :

- **9 vitamines prénatales** dont l'acide folique ([Vitamine B9](#)) : qui contribue à la croissance des tissus maternels durant la grossesse.
- **5 minéraux** dont le fer sous forme hautement assimilable.
- De la [choline](#) qui a un intérêt dans le développement du système nerveux du fœtus^{2,3}.
- **DHA végétal** qui participe au développement normal des yeux et du cerveau du fœtus et de l'enfant allaité⁴.

Harmoline Grossesse est un allié à chaque stade de la grossesse, de la préconception à l'allaitement. Sa formule offre un apport en micronutriments à la mère et au bébé.



HARMOLINE Grossesse

Micronutriments essentiels pour le bébé et sa maman.

[Je découvre](#)

Sa formule a bénéficié d'une attention très particulière dans le choix des ingrédients. Elle est garantie **sans conservateur, sans gluten, sans nanoparticule**.

Dans le choix des actifs et des ingrédients suivants, nous avons privilégié une origine végétale afin de convenir au plus grand nombre de femmes :

- Acide gras essentiel de la famille des **oméga-3 DHA**, issu de microalgues : alternative 100% végétale aux huiles de poisson, qualité nutritionnelle constante de l'huile, ressource inépuisable à fort potentiel.
- **Capsule d'origine végétale**.
- **Colorant d'origine végétale**, issu de la [chlorophylle](#).

Les conseils pour soulager les nausées de grossesse naturellement

Certains remèdes naturels et l'adaptation des habitudes de vie peuvent également aider à soulager prévenir les

nausées.

- **Éviter les odeurs fortes** qui pouvant aggraver les nausées. Essayez de rester dans des environnements bien aérés et évitez les odeurs de cuisine si possible.
- **Se tenir éloignée loin des fumées de cigarette.**
- **Prendre l'air** : faire des promenades dans des lieux verdoyants apaisants.
- **Se lever lentement** pour éviter une chute de tension artérielle, des vertiges ou des haut-le-cœur.
- **Rester dans un environnement frais** en évitant l'exposition à la chaleur le plus possible.
- **Privilégier le port des vêtements confortables** et bien larges à la taille.
- **Éviter les trajets en voiture.**
- **Prendre soin de sa qualité de sommeil** : faites des siestes, couchez-vous tôt pour un sommeil réparateur, et prenez des jours de congé si nécessaire. La fatigue au premier trimestre de grossesse peut aggraver les nausées.
- **Maintenir une activité physique régulière et adaptée** : sport et grossesse ne sont pas incompatibles.
- **Pratiquer des activités de relaxation** telles que : la méditation ou le [yoga](#) susceptibles de vous aider à gérer le [stress et l'anxiété](#).
- **Essayez les massages** : un massage doux sur les points d'acupression, comme le poignet, peut aider à soulager les nausées.

Quelle que soit votre situation, adopter ces conseils et intégrer ces habitudes de vie peut grandement améliorer votre quotidien. En prenant soin de vous de manière naturelle, vous pourriez réduire les nausées et profiter pleinement de votre grossesse.

Sources :

1. ANSES Saisine N° 2017 SA-0141. Avis relatif à l'actualisation des Repères Alimentaires du PNNS pour les femmes Enceintes ou Allaitantes. 2019, 53.
 2. Caudill et al., 2018 : Maternal choline supplementation during the third trimester of pregnancy improves infant information processing speed: a randomized, double-blind, controlled feeding study. The FASEB Journal
 3. Spoelstra, SK, Eijssink, JJH, Hoenders, HJR, and Knegtering, H (2023) Maternal choline supplementation during pregnancy to promote mental health in offspring. Early Intervention in Psychiatry, 17(7), 643-651. doi:10.1111/EIP.13426.
 4. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 200 mg de DHA, en plus de la consommation journalière d'acides gras Oméga-3 recommandée pour les adultes, soit 250 mg de DHA et d'acide eicosapentaénoïque (EPA).
- <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/devenir-parent/grossesse/difficultes-et-maladies-pendant-la-grossesse/grossesse-nausees-et-vomissements/nauses-vomissements-grossesse-consultation-traitement>
- <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/nausees-et-vomissements-pendant-la-grossesse/nausees-vomissements-grossesse>
- <https://www.dispensaire.ca/articles/soulager-nausees-grossesse/>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Grossesse et allaitement, quels sont les besoins ?

07/05/2019

2 minutes de lecture

Une **femme enceinte** ou **allaitante** vit des changements physiques et physiologiques importants.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Complément alimentaire grossesse : 3 actifs incontournables

24/09/2020

3 minutes de lecture

Vitamines et minéraux, une aide indispensable pendant la grossesse.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Activité physique - Sport ,

Sport et grossesse ne sont pas incompatibles

28/06/2021

3 minutes de lecture

Découvrez les effets bénéfiques de la pratique du sport pendant la grossesse !

[Lire la suite](#)