



Nausées et vomissements sévères ou *hyperemesis* gravidique

Marie-Sophie Brochet,
Pharmacienne

Description

Qu'est-ce que l'hyperemesis gravidique ?

L'*hyperemesis* gravidique est le terme scientifique désignant les nausées et vomissements sévères et persistants chez la femme enceinte. Il se définit par des nausées intenses qui entraînent une perte de poids et une déshydratation. Un déséquilibre des électrolytes (sodium, potassium, chlore, magnésium, calcium, etc.) survient également. **L'hospitalisation est en général nécessaire.** Cette complication affecte environ une grossesse sur 100.

Plusieurs facteurs prédisposants ou aggravants expliquent la survenue de l'*hyperemesis* gravidique :

- ▶ La sécrétion d'hormones durant la grossesse (hormone chorionique gonadotrophique (hCG), œstrogènes, progestérone) ;
- ▶ Une première grossesse ;
- ▶ Un jeune âge ;
- ▶ Un surplus de poids ;
- ▶ Être enceinte de jumeaux ou de triplets ;
- ▶ Avoir vécu des nausées et vomissements de grossesse (NVG) dans le passé.

La présence de fer dans les multivitamines prénatales, ainsi que certaines conditions médicales (hyperthyroïdie, migraines, mal des transports, stress et anxiété, etc.) pourraient aussi constituer des facteurs prédisposants ou aggravants.

Quelles sont les conséquences de l'hyperemesis gravidique sur le déroulement de la grossesse ?

- ▶ L'*hyperemesis* gravidique n'est pas associé à des effets néfastes pour le bébé et l'on n'observe pas d'augmentation du risque de malformations congénitales.
- ▶ Il peut toutefois être une source de détresse psychologique qu'il ne faut pas négliger.
 - › Le sommeil peut être affecté, ce qui cause de la fatigue, de l'irritabilité et des symptômes d'anxiété et de dépression.
 - › Le fonctionnement quotidien, au travail comme à la maison, peut être bouleversé.

Comment prévenir l'hyperemesis gravidique ?

Un ajustement des habitudes de vie peut prévenir ou aider à contrôler les NVG. En voici quelques exemples.

- ▶ **Prendre une multivitamine prénatale avant de tomber enceinte** peut diminuer les nausées et la progression vers l'*hyperemesis* gravidique.
- ▶ **Certaines multivitamines irritent l'estomac à cause de leur contenu en fer. Il est possible de les remplacer par de l'acide folique seul**, le temps que les NVG soient mieux contrôlés. La prise d'acide folique doit être poursuivie au moins jusqu'à la 12^e semaine de grossesse.
- ▶ **Ne pas attendre d'avoir faim pour manger et bien s'hydrater.**

Le jeûne qu'on s'impose à cause des nausées peut en fait les aggraver. Mieux vaut prendre de petits repas ou des collations fréquentes, choisir des aliments qui correspondent à ses goûts et qui contiennent idéalement des protéines (comme des noix) et boire à petites gorgées entre les collations sans surcharger l'estomac.

- ▶ **Éviter les odeurs susceptibles de déclencher des nausées.**
- ▶ **Se lever lentement** pour éviter une baisse de la tension artérielle, des étourdissements et les haut-le-cœur subséquents.
- ▶ **Prendre le temps de se reposer** et éviter de se coucher tout de suite après un repas.
- ▶ **Ne pas hésiter à demander le soutien** de l'entourage ou d'un professionnel de la santé. Il existe des services téléphoniques dédiés aux femmes enceintes pour obtenir conseils et soutien.

Des médicaments sécuritaires et efficaces pour les NVG peuvent être utilisés lorsque les changements dans les habitudes de vie ne suffisent pas.

Il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de la santé qui proposera un traitement, une posologie et une formulation (comprimé, liquide, suppositoire) appropriés à votre situation.

Quels sont les traitements utilisés pour soulager l'hyperemesis gravidique ?

Une hospitalisation est souvent préférable en cas d'*hyperemesis* gravidique.

Une hydratation, des vitamines ainsi que des médicaments sont alors administrés par voie intraveineuse. Un bilan complet est également effectué afin d'identifier les causes des symptômes.

L'hospitalisation est en général d'une durée de 2 à 3 jours, soit le temps de bien réhydrater la patiente, de contrôler ses nausées et vomissements et de réintroduire graduellement la médication par voie orale et l'alimentation.

Les médicaments utilisés pour contrôler l'*hyperemesis* gravidique sont principalement les mêmes que ceux pour les NVG. Par exemple, le métoclopramide, les antihistaminiques de même que la vitamine B₆ sont souvent utilisés, car ils sont disponibles sous forme injectable (administrés au début de l'hospitalisation) et sous forme de comprimés ou de liquide à administrer graduellement par voie orale lorsque les symptômes sont contrôlés.

La combinaison doxylamine et vitamine B₆ (Diclectin^{MD}) est un comprimé à effet retard, c'est-à-dire que la dose administrée le soir permet de prévenir les nausées du lendemain. Une prise régulière est donc recommandée pour avoir un bon soulagement des

NVG. On recommande jusqu'à 8 comprimés par jour pour les NVG sévères. Les effets secondaires sont les mêmes que ceux des antihistaminiques.

La vitamine B₆ prise seule est une option intéressante pour les femmes qui ressentent beaucoup de somnolence avec les antihistaminiques et le Diclectin^{MD}. Il s'agit de l'un des traitements contre la nausée qui cause le moins d'effets indésirables.

D'autres médicaments tels que le métoprolol (par ex. Maxeran^{MD}, Metonia^{MD}), la prochlorpérazine (par ex. Stemetil^{MD}) et la prométhazine (par ex. Phénergan^{MD}) sont aussi utilisés de façon sécuritaire en grossesse. On les associe souvent avec un antihistaminique pour optimiser le contrôle des NVG, mais aussi pour prévenir un effet indésirable rare (contraction involontaire des muscles des jambes ou de la mâchoire). L'ondansétron (par ex. Zofran^{MD}) et des corticostéroïdes (qu'on nomme souvent « cortisone ») peuvent être prescrits dans des situations de NVG réfractaires.

Les brûlures d'estomac ainsi que la régurgitation sont fréquentes lors d'*hyperemesis* gravidique. Certains agents sécuritaires en grossesse sont parfois ajoutés aux traitements pour contrôler l'*hyperemesis* tels la ranitidine (par ex. Zantac^{MD}) ou l'oméprazole (par ex. Losec^{MD}).

Quand dois-je consulter un professionnel de la santé ?

N'hésitez pas à consulter lors des situations suivantes :

- ▶ Les NVG surviennent après la 10^e semaine de grossesse ;
- ▶ Vous vomissez plusieurs fois par jour, vous perdez du poids et vous montrez des signes de déshydratation (bouche sèche, urine foncée) ;
- ▶ Vos vomissements se présentent avec de la fièvre ou des douleurs abdominales ;
- ▶ Vos vomissements contiennent du sang ;
- ▶ Vous avez des douleurs « en barre » au niveau de l'estomac qui ne sont pas soulagées par la prise des médicaments ;
- ▶ Le contrôle de vos nausées ou vomissements n'est pas adéquat et ne vous permet pas de pratiquer vos activités quotidiennes ou vous ressentez des effets indésirables qui nuisent à votre bien-être après la prise des médicaments.

Voir aussi la vidéo sur le site Web du CHU Sainte-Justine, sous « complications de grossesse ».