

Les petits maux de grossesse : à quoi sont-ils dus et comment les gérer ?

La grossesse est une période de joie, d'émerveillement et d'émotion. Mais ces sensations agréables sont souvent accompagnées de troubles fonctionnels, aussi connus sous le nom de petits maux de grossesse, causés par les changements imposés à votre corps.

Les petits maux de grossesse affectent la majeure partie des femmes enceintes, mais les **symptômes** restent généralement légers et **transitoires**. Principalement, ils se caractérisent par des **troubles gastro-intestinaux**, des **lombalgies** et des **problèmes veineux**.

Des **nausées et vomissements** peuvent se manifester au début de la grossesse, plus fréquemment le matin, et disparaissent spontanément vers la 16^{ème} – 20^{ème} semaine d'aménorrhée¹. Les causes restent encore inconnues, même si l'hypothèse principale est l'élévation hormonale (hGC, progestérone, œstrogènes et ACTH)^{1,2}. Le recours à des **méthodes naturelles**, comme la supplémentation en gingembre ou l'acupuncture, peut vous soulager^{1,2}. La **constipation** est aussi très fréquente au cours de la grossesse, à cause des changements hormonaux et de la compression de l'intestin par l'utérus. Elle peut être contrôlée avec un **apport majeur de fibres**, une **bonne hydratation** et la pratique **d'activité physique**¹.

Principalement en fin de grossesse, des **lombalgies** et des **varices** peuvent apparaître, suite à la prise du poids. Les lombalgies, liées aussi au relâchement des ligaments et au changement postural, peuvent être contrastées avec la pratique de la **gymnastique aquatique**, les **massages** et l'utilisation de **ceintures de maintien lombaire**^{1,2}. Les varices peuvent être soulagées en portant des **bas de contention**, ou en favorisant le retour veineux avec la **marche**, la **surélévation des jambes** et en **évitant l'exposition à une source de chaleur**¹.

Si malgré cela vous n'arrivez pas à soulager les symptômes des petits maux, n'ayez pas recours à l'automédication, mais rapprochez-vous de votre médecin qui vous conseillera.

¹ https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf

² <http://www.cnsf.asso.fr/doc/747AB9E6-5056-9C00-417B1C6D9FCBF3F3.pdf>