CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hyperémèse gravidique

Grossesse et accouchement

Québec

Qu'est-ce que c'est ?

L'hyperémèse gravidique, ou *hyperemesis gravidarum*, est l'évolution d'un malaise de grossesse en vomissements importants et persistants empêchant la femme enceinte de s'alimenter, de s'hydrater et de fonctionner.

Ce malaise n'est pas soulagé par des médicaments antiémétiques (médicaments qui agissent contre les vomissements et les nausées).

Incidence

L'hyperémèse gravidique touche entre 0,5 et 2 % des grossesses. Les femmes peuvent perdre jusqu'à 5 % de leur poids.

Causes et facteurs de risque

On ne connaît pas la cause exacte de l'hyperémèse gravidique.

Cependant, plusieurs causes sont à l'étude telle que l'élévation de l'hormone BhCG, hormone libérée chez les femmes enceintes, et ce, dès la conception. C'est entre autres l'indicateur de grossesse sur les tests.

De plus, un mauvais fonctionnement rénal, une augmentation de l'activité de la thyroïde ou un trouble psychologique sont de possibles facteurs contributifs.

Néanmoins, voici quelques facteurs de risque entraînant l'hyperémèse gravidique :

- Surplus de poids chez la femme avant la grossesse;
- Antécédent d'hyperémèse gravidique;
- Première grossesse;
- Jeune âge;
- Grossesse multiples (jumeaux).

Manifestations cliniques

Le symptôme principal est un vomissement répété, incontrôlable, empêchant la femme enceinte de s'alimenter, de s'hydrater et de fonctionner.

Il peut précéder ou suivre les repas et s'accompagner de nausées toute la journée.

Enfin, ses vomissements répétés entraînent des faiblesses et une fatigue constante.

Évolution

Les nausées font partie intégrante des malaises de début de grossesse et peuvent évoluer de façon pathologique vers des vomissements incontrôlables menant au diagnostic d'*hyperemesis gravidarum*.

Sans traitement, l'hyperémèse gravidique peut entraîner une perte de poids pouvant aller jusqu'à 5 %, une déshydratation, qui amène une baisse de la pression artérielle, une augmentation du pouls et une diminution de la production d'urine.

Aussi, ces effets secondaires peuvent causer un déséquilibre des électrolytes importants tels que le potassium et entraîner des douleurs cardiaques.

Examen et surveillances cliniques

Une évaluation clinique permet de confirmer l'hyperémèse gravidique et de suivre son évolution. Les examens suivants pourraient être effectués :

- Auscultation du cœur fœtal;
- Prélèvements sanguins;
- Évaluation des symptômes de la femme enceinte.

Quand consulter ?

Il est important de consulter si les différents symptômes apparaissent :

- Signes de déshydratation (bouche sèche, soif intense, faiblesse, diminution des urines);
- Vomissement avec du sang;
- Vomissement plusieurs fois par jour sans possibilité de bien s'hydrater;
- Vomissement accompagné de fièvre et douleurs abdominales;
- Douleur en barre à l'abdomen non soulagée par la médication.

Prise en charge

Chaque situation est unique.

En effet, la prise en charge dépend de nombreux facteurs, dont l'âge de la grossesse et le bien-être de la mère et du bébé à naître. Lors d'une évaluation avec le médecin, le plan de traitement sera déterminé avec vous et votre partenaire.

Une hospitalisation est généralement nécessaire dans les cas d'hyperémèse gravidique sévère. Celle-ci peut durer environ trois jours.

En effet, la femme est admise à l'hôpital pour être réhydratée et pour corriger le déséquilibre des électrolytes. Durant les premières 24 heures, la femme ne mange ni ne boit rien. L'hydratation se fait par voie intraveineuse. Plusieurs médicaments tels que des antiémétiques, des vitamines et des électrolytes seront administrés.

Durant les jours suivants, l'alimentation est reprise graduellement, en fonction de la tolérance de la femme enceinte.

Une surveillance de l'état clinique, à l'aide de prises de sang et d'un suivi médical, sera faite régulièrement durant l'hospitalisation. Ceci permettra d'ajuster la prise en charge.

En vue du congé et pour permettre le contrôle des symptômes suite à l'hospitalisation, une prévision de la prise de médication requise, tels que des antiémétiques et des vitamines, est prescrite.

Il est possible que plus de repos et de soutien soit nécessaire. Ceci peut également aider à diminuer les symptômes.

Cherchez à organiser votre environnement afin de limiter les déplacements inutiles ou répétés. Il est possible de demander de l'aide à votre partenaire ou à l'équipe de soins.

Conseils pour contrôler les nausées

Voici quelques conseils pour tenter de contrôler l'hyperémèse gravidique :

- Ne pas attendre d'avoir trop faim avant de manger;
- Prendre des petits repas, plus fréquents;
- S'hydrater tout au long de la journée, surtout entre les repas. Éviter toutefois de trop boire lors des repas;
- Éviter les odeurs susceptibles de déclencher les nausées;
- Se lever lentement pour éviter les changements de pression artérielle;
- Éviter les aliments gras ou frits;
- Privilégier les féculents (pâte, pomme de terre, pain), les protéines faibles en gras comme le poulet et les légumes grillés;
- Éviter de vous brosser les dents tout de suite après les repas;
- Manger les aliments qui font envie, qui sont généralement appréciés.

Gestion du stress et de l'anxiété

Il peut être stressant et éprouvant pour vous de vivre cette épreuve.

Certains couples ayant vécu une grossesse semblable ont identifié des stratégies aidantes :

- Prendre un jour à la fois ou se fixer des objectifs à très court terme (ex : manger un repas aujourd'hui, ajouter une petite collation demain);
- Demander de l'aide et du soutien, que ce soit pour l'organisation à la maison, avec les enfants, à l'hôpital, etc.;
- Éviter les éléments stressants et focaliser sur les éléments sur lesquels il est réaliste d'avoir du contrôle;
- Être informés par des sources fiables et éviter les forums de discussions pour en savoir plus sur votre situation. Ne pas hésiter à demander à l'équipe de soins d'expliquer également à votre partenaire la situation actuelle et de répondre à ses questions, au besoin;
- Se distraire (ex. : lecture, dessin, télévision, avoir de la visite);
- Se soutenir mutuellement, votre partenaire et vous;
- Éviter de se culpabiliser, puisque ceci n'est pas fondé. Vous n'êtes pas responsable de la situation;
- Utiliser des méthodes de gestion du stress qui vous conviennent (ex. : application de gestion du stress sur le cellulaire, méditation).

Notes

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont
5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

514 252-3400
ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP).

https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup
ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2023

CP-SFE-188

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Québec