

PHOTO: SHUTTERSTOCK

intestins de toutes ses forces, lesquels se logent où ils peuvent !

Homéopratique Si elles s'accompagnent d'un reflux, *Iris versicolor* en 9 CH, 5 granules avant les trois repas, sinon *Robinia* en même posologie.

Phytopratique Buvez des tisanes de gingembre, mélisse, anis, menthe poivrée ou de camomille.

Le truc en + Le soir, placez dans un grand verre d'eau 1 cuillerée à café d'argile en poudre et remuez. Le lendemain matin, buvez ce qui surnage. Mâchez doucement des amandes quand vous souffrez de brûlures gastriques. Optez pour des eaux riches en bicarbonate pour calmer l'acidité gastrique (Quézac, St-Yorre, Vichy…).

C comme constipation

Bébé prend toute la place et les hormones sécrétées par le placenta provoquent un relâchement des muscles, notamment ceux de l'abdomen et de l'intestin ! Les solutions « douces » vaudront toujours mieux que des laxatifs très irritants pour les muqueuses anales.

Homéopratique

- Vous êtes stressée, avec une sensation de boule dans le rectum ? *Sepia* en 9 CH, 2 à 3 granules matin et soir.
- Vous avez l'impression que vos selles sont insuffisantes ? *Nux vomica* en 9 CH, 3 granules matin et soir.
- Des hémorroïdes aggravent la constipation ? *Collinsonia*, 5 granules en 5 ou 7 CH, 3 fois par jour.

Phytopratique En infusion, 100 g de mauves (feuilles), 50 g de mélisse (feuilles), 50 g de mauve (fleurs), 50 g de fumeterre (parties aériennes). Jetez 2 cuillerées à soupe rases du mélange dans 50 cl d'eau bouillante et filtrez. Buvez en au moins 3 tasses dans la journée, après le repas.

Le truc en + Préférez des eaux riches en magnésium, Hépar, Contrex…, mangez du riz complet, des fruits et des légumes pour faire le plein de fibres, et bougez ! Matin et soir, avalez 1 à 2 cuillerées à soupe de graines de lin broyées dans de la compote de pommes. Ou versez 2 cuillerées de miel dans de l'eau chaude que vous boirez le matin à jeun.

D comme maux de dos

Plus votre grossesse avance, plus vos douleurs sont intenses ? C'est normal, le poids de bébé modifie la ligne de votre colonne vertébrale.

Homéopratique En 9 CH. S'il s'agit de troubles survenant de façon brève et subite : 3 granules toutes les 3 heures. Pour des troubles permanents : 3 granules matin et soir.

- Sciatique améliorée par le mouvement, la chaleur : *Rhus toxicodendron*, par le repos : *Bryonia*.

Tout savoir sur les médicaments

Pour connaître les effets connus de tous les médicaments et vaccins pendant votre grossesse, consultez le site du Centre de référence sur les agents tératogènes (CRAT) : www.lecrat.org ou téléphonez au Centre IMAGE (Information sur les médicaments administrés pendant la grossesse et chez l'enfant), intégré au service pharmacologie de l'hôpital Robert Debré à Paris 19e. Renseignements au : 01 40 03 21 49.


PHOTO : CREDIA

- Douleurs du dos améliorées par la pression : *Nux vomica*.
- Douleurs lombaires avec irradiation aux cuisses, améliorées sur un siège dur : *Kalium carbonicum*, ou *Pulsatilla* si améliorées le matin au réveil en s'étirant.
- Douleurs du bassin avec irradiation aux cuisses et congestion veineuse : *Bellis perennis*.

Phytopratique Faites-vous masser plusieurs fois par jour avec de l'huile d'arnica et de millepertuis, en alternance.

Le truc en +. L'acupuncture, sédative et antidouleur. A condition toutefois de s'adresser à des spécialistes de la grossesse, certains points ne devant pas être stimulés durant cette période ! De leur côté la chiropratique ou l'ostéopathie permettent une meilleure adaptation de votre organisme et préparent votre corps à la naissance.

À LIRE

9 mois sans médicaments. Christelle Mosca Ferrazza (avec la participation du Dre Bérengère Arnal). Hachette Pratique.

La sophrologie au féminin. Laurence Roux-Fouillet. Presse de la Renaissance.

Femme enceinte. Claudette Rocher. Marabout.

Guide de la grossesse naturelle. Sophie Pensa. Ambre Editions.

Attendre bébé autrement. Catherine Piraud-Rouet et Emmanuelle Sampers-Gendre. La Plage.

I comme insomnie

Qu'elle soit d'ordre psychologique (vous pensez tellement à l'arrivée de bébé que vous n'en dormez plus) ou physique (liée aux douleurs et aux mouvements de l'enfant), l'insomnie peut vraiment gâcher votre grossesse. Pour vous aider à retrouver un sommeil de… bébé :

Homéopratique En 15 CH, 5 granules au coucher.

- Insomnie avec intolérance à la moindre contrariété, le sommeil disparaît dès que vous êtes couchée : *Ambra grisea*.
- Insomnie avec impatience à l'idée de voir la tête du bébé : *Coffea cruda*.
- Endormissement difficile avec agitation : *Sumbul*.
- Insomnie associée à de l'anxiété : *Ignatia*, si vous êtes hypersensible et sujette à des sautes d'humeur, *Gelsemium*, si vous êtes plutôt une « fausse » calme.

Vous ne vous reconnaissez pas dans ces symptômes ? Alors prenez *Passiflora composé* (5 granules dans la journée et le soir) et/ou Sedatif PC (2 comprimés 3 fois par jour ou 5 granules 3 fois par jour).

Phytopratique En infusion, 50 g de lavande (fleurs), 50 g de camomille romaine (fleurs), 30 g de mélisse (feuilles), 30 g d'oranger amer (feuilles). Jetez 2 cuillerées à soupe rases du mélange dans 50 cl d'eau bouillante. Infusez 10 min, filtrez et buvez 3 tasses de cette infusion chaude ou froide à 17 heures, 19 heures et 21 heures. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger dans celle de 21 heures.

Le truc en + Prenez un bain contenant une infusion de tilleul avant de vous coucher, déposez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande fine sur votre oreiller et inhalez à plusieurs reprises, beaux rêves garantis.

N comme nausées

Incontournables ou presque, d'amplitudes variables, les nausées gâchent parfois les premiers mois de la grossesse. Pourtant, en les identifiant, on peut les mettre K.-O.

Homéopratique En 9 CH. S'il s'agit de troubles survenant de façon brève et subite : 3 granules toutes les 3 heures. Pour des troubles permanents : 3 granules matin et soir.

- Matinales, soulagées par le petit-déjeuner : *Sepia*.
- Avec vomissements et maux de tête : *Ipeca*.
- En marchant, avec besoin de s'allonger : *Kalium carbonicum*.
- Avec sensation de boule dans la gorge : *Ignatia*. Avec aérophagie, éructations et besoin de déglutir : *Asa fœtida*.
- A la vue ou à l'odeur d'aliments, avec salivation abondante : *Cocculus*.