

REVUES GÉNÉRALES

Obstétrique

Homéopathie et grossesse : les grandes indications

RÉSUMÉ : L'homéopathie est une médecine complémentaire totalement personnalisée qui considère l'être humain dans sa globalité, en prenant en compte non seulement les données physiques, mais aussi le vécu, l'environnement et l'hérédité de la personne.

Les remèdes homéopathiques ne présentent aucune toxicité et peuvent être utilisés en même temps qu'un traitement médicamenteux classique. Leur action est curative, mais aussi préventive.

L'homéopathie convient donc parfaitement à la période de la grossesse et au *post-partum* : elle pourra aider les patientes à bien vivre les 9 mois précédant la naissance et les semaines suivantes en soulageant les petits maux et autres troubles sans porter atteinte à la santé du bébé. Elle a également toute sa place pendant l'accouchement, dans l'accompagnement du travail eutocique mais aussi dystocique, et dans la prise en charge de certaines complications.



→ A. CASTOR

Sage-femme homéopathe,
Service de Gynécologie-obstétrique,
Hôpital Robert-Debré, PARIS.

L'homéopathie est une médecine complémentaire, compatible avec les médicaments allopathiques, qui permet de soulager et traiter, mais aussi de prévenir et préparer l'organisme en renforçant ses défenses naturelles. Ses caractéristiques particulières font d'elle une pratique ayant toute sa place dans le traitement des maux de la grossesse, mais aussi dans l'accompagnement de l'accouchement et dans la prise en charge du *post-partum*.

S'il y a presque autant de grossesses et d'accouchement différents que de femmes, l'homéopathie propose des solutions sur mesure aux futures mères qui, tout en souhaitant un soulagement rapide, refusent de faire courir un risque à leur bébé.

Homéopathie : mode d'emploi

L'homéopathie (du grec *hómoios*, "similaire" et *páthos*, "souffrance"

ou "maladie") est une médecine non conventionnelle et complémentaire, inventée par Samuel Hahnemann en 1796. Elle consiste à administrer au malade des doses faibles ou infinitésimales obtenues par dilution et agitation (la dynamisation) d'une substance choisie en fonction de l'expression des symptômes selon la typologie tant physique que psychique du patient [1]. Les substances qui seront transformées en médicaments homéopathiques peuvent être d'origine végétale, minérale ou animale.

La transformation se fait en trois étapes :

- d'abord, l'extraction des principes conduisant à l'obtention d'une substance de base, ou souche (celle-ci est appelée teinture-mère [TM] quand la substance est liquide);
- puis, la dilution-dynamisation en diminuant la concentration de la substance de base par des dilutions successives et en agitant énergiquement la préparation après chaque dilution afin de créer une onde de choc;

REVUES GÉNÉRALES

Obstétrique

POINTS FORTS

- ➞ L'homéopathie apporte une réponse sur mesure aux parturientes compte tenu de l'extrême individualisation des prescriptions thérapeutiques.
- ➞ L'homéopathie ne présente aucune toxicité ni aucun effet tératogène ; elle peut être utilisée sans risque par les femmes enceintes et allaitantes.
- ➞ La grande palette thérapeutique homéopathique permet de soulager, préparer et prévenir les petits maux de la grossesse et du *post-partum*.
- ➞ L'utilisation de l'homéopathie pendant l'accouchement a pour effet de diminuer les situations dystociques et de prévenir les complications.
- ➞ Les remèdes homéopathiques peuvent être utilisés en remplacement ou en complément des médicaments allopathiques.

– enfin, l'imprégnation de petites billes constituées d'un mélange de saccharose et de lactose.

1. L'homéopathie : comment ça marche ?

Le choix du traitement s'effectue selon trois principes fondamentaux :

– **la similitude** : soigner un individu malade par des doses infinitésimales d'une substance qui, administrée à un sujet sain, provoquerait des symptômes semblables ;

– **la globalité** : considérer l'être humain dans sa globalité, en prenant en compte non seulement les données physiques mais aussi le vécu, l'environnement et l'hérédité de la personne.

– **l'individualisation** : le médicament homéopathique est choisi d'après les réactions de chacun face à sa maladie, et non d'après le nom de l'affection.

Lors de la consultation homéopathique, on pose d'abord un diagnostic de maladie, au sens médical classique, puis on aborde le diagnostic individuel du patient. À l'issue de l'examen et de l'entretien, le praticien "valorise" et "hiérarchise" les symptômes afin de trouver le remède personnel du patient.

2. Comment prescrire ?

Le médicament homéopathique est proposé en pharmacie sous différentes formes : les doses-globules (destinées aux prises uniques et qui contiennent des billes blanches de la taille d'une tête d'épingle), les tubes-granules (destinés aux prises répétées et qui contiennent de 70 à 80 billes plus grandes) et les gouttes (rarement utilisés en maternité car elles contiennent de l'éthanol) [2].

En pratique, on distingue :

– les plus basses dilutions (4, 5 et 7 CH), qui sont plutôt utilisées sur des symptômes anciens, lors d'un traitement au long cours ou en préventif, en une prise quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle ;

– les plus hautes dilutions (9, 15 et 30 CH), qui sont plus indiquées en phase aiguë, avec des prises répétées dans la journée ou une prise unique en dose.

Les traitements sont maintenus sur la base du traitement initial jusqu'à l'amélioration du patient, puis on espace progressivement les prises jusqu'à l'arrêt. L'espacement des prises s'échelonne suivant la réponse du patient au traite-

ment. Par exemple, si l'amélioration des symptômes s'est faite sur 2 semaines, on diminuera les prises sur 2 semaines également. De même, si la guérison se fait sur 3 jours, on peut arrêter le traitement une semaine après le début en ne prenant des granules qu'une fois par jour les 2 derniers jours.

Homéopathie pendant la grossesse

Pendant la grossesse, l'homéopathie trouve très naturellement sa place dans le traitement des différents troubles, qu'ils soient physiques ou psychologiques, grâce à ses caractéristiques particulières mais aussi à son innocuité pour la femme enceinte et son fœtus.

1. Pathologies du comportement : troubles anxieux et troubles du sommeil

>>> L'anxiété chez les futures mères peut se diviser en deux grandes catégories :

– l'anxiété avec anticipation et un trac paralysant feront prescrire *Gelsemium* 9 CH, une dose par jour à l'approche d'un événement stressant (consultation, échographie, déménagement...);

– l'anxiété liée à une hyperémotivité nécessitera un traitement par *Ignatia*, *Pulsatilla*, *Argentum nitricum* ou *Sepia*, en 5 à 9 CH (en fonction de l'ancienneté des troubles).

>>> Des antécédents obstétricaux lourds (mort fœtale *in utero*, hémotome rétroplacentaire, hémorragie de la délivrance, éclampsie) ou la perte récente d'un proche peuvent nécessiter la prise d'*Aconit*, remède de fond dans les troubles anxieux avec peur de la mort, agitation, cauchemars et réveils nocturnes. *Arsenicum album* serait également indiqué dans ce contexte chez une patiente refusant les soins médicaux.

>>> Les insomnies sont une plainte récurrente chez les futures mères. L'approche globale et individuelle de l'homéopathie, couplée à un rappel sur l'hygiène du sommeil, donne de bons résultats dans ce domaine. De nombreux remèdes peuvent être utilisés car les troubles du sommeil sont très différents les uns des autres et très modalisés. On peut cependant citer l'utilisation de *Cocculus* chez la patiente ayant des habitudes de sommeil complètement chamboulées (de type décalage horaire), de *Coffea* dans les états de surexcitation, de *Sulfur* en cas de réveils fréquents ou de *Stramonium* pour les terreurs nocturnes [3].

2. Pathologies digestives

Le début de grossesse est particulièrement marqué par des troubles digestifs qui, même s'ils cessent spontanément à l'approche du 2^e trimestre, restent un désagrément majeur pour les patientes et un des motifs principaux de consultation aux urgences gynécologiques. On distinguera différents types de nausées :

- si elles sont constantes mais plus intenses le matin, avec un hoquet fréquent, et si l'odeur du tabac est insupportable, *Nux vomica* est le remède indiqué ;
- si l'idée ou l'odeur de la nourriture est insupportable à la patiente et que celle-ci a une tendance à la constipation, on prescrira *Sepia* ;
- en cas d'hypersalivation, on pensera à *Pulsatilla* ;
- si les troubles sont assimilables au mal des transports, *Cocculus* sera le plus indiqué ;
- en cas de vomissements incoercibles ne soulageant pas, *Ipeca* sera le remède à choisir (en revanche, si la patiente se sent mieux au grand air et après les vomissements, on prescrira plutôt *Tabacum*) [4].

Si les nausées et les vomissements cessent, ou tout au moins s'estompent, à

l'approche du 4^e mois, les reflux gastro-œsophagiens et la constipation peuvent, eux, se majorer. Le pyrosis devra être traité par *Iris versicolors* s'il est associé à des céphalées et aggravé par le mouvement, ou par *Kreosotum* s'il est amélioré par les boissons chaudes. La constipation chez la femme enceinte est très fréquente et présente de nombreuses caractéristiques. *Sepia* reste un remède de première intention très efficace, mais on peut aussi se tourner vers *Nux vomica* en cas de faux besoins associés à des hémorroïdes ou vers *Hydrastis* en cas d'abus de laxatifs.

Les troubles digestifs de la grossesse étant souvent d'apparition récente et de forte intensité, on utilise principalement les remèdes en 9 CH, à raison de 3 prises par jour de 3 à 5 granules.

3. Troubles veineux

Les jambes lourdes ou les œdèmes font souvent leur apparition au cours du dernier trimestre. Si les conseils hygiéno-diététiques et les bas de contention sont insuffisants, on peut facilement leur associer *Hamamelis* 4 CH, à raison d'une dose par semaine. En cas de syndrome des jambes sans repos, *Zincum* 9 CH sera particulièrement indiqué. Enfin, les varices vulvaires seront soulagées par *Sepia* en 7 ou 9 CH [4].

Les traitements homéopathiques sont également efficaces sur les hémorroïdes. En première intention, on peut utiliser *Aesculus* 9 CH, mais il est préférable d'approfondir les modalités d'apparition des hémorroïdes (mauvais état veineux, obésité, constipation...) afin d'en traiter également la cause.

4. Pathologies saisonnières et prévention

Pendant la période hivernale, l'homéopathie peut être un soutien pour les femmes enceintes en améliorant leurs défenses immunitaires ou en rempla-

cement d'un vaccin tel que celui de la grippe, substitué en homéopathie par *Influenzinum*.

Au printemps, période à risque pour les rhinites allergiques, la prescription de *Poumon histamine*, en complément de *Pollens* (on peut en préciser le type : chêne, graminées, bouleau...) et/ou *Poils* (chat, chien, cheval), soulage rapidement et prévient les symptômes allergiques [5].

Tout au long de l'année, les traitements du rhume et des syndromes grippaux sont particulièrement efficaces. On utilisera *Allium cepa* ou *Euphrasia* en cas de rhinite fluide accompagnée d'écoulements irritants, mais on préférera *Sambucus* en cas de nez bouché, *Hydrastis* pour les sécrétions muco-purulentes ou *Belladonna* dans les contextes de fièvre avec céphalées et/ou mal de gorge.

5. Pathologies dermatologiques

La peau et les phanères sont également le siège de modifications pendant la grossesse. En complément d'une bonne hydratation de la peau et d'une alimentation équilibrée, on peut prévenir l'apparition des vergetures par la prise de *Calcarea fluorica* en 9 CH et limiter les cicatrices de celles déjà formées par la prise de *Graphites* à la même dilution [4].

En complément des traitements allopathiques, *Arsenicum album*, *Dolichos pruriens* et *Sulfur* sont indiqués dans les cas de prurit gravidique : le premier agit sur les démangeaisons améliorées par les applications chaudes tandis que les deux autres traitent les grattages nocturnes (dans les pathologies hépatiques pour *Dolichos* et sur les terrains diabétiques pour *Sulfur*) [6].

Un traitement homéopathique peut également être mis en place pour d'autres affections telles que l'acné, l'eczéma, les *Molluscum* ou même les boutons de

REVUES GÉNÉRALES

Obstétrique

fièvre. De manière générale, en dermatologie, on privilégiera des basses dilutions (4 ou 5 CH) en prise unique dans la journée [7].

6. Aide au sevrage tabagique

La grossesse est souvent la période propice à l'arrêt du tabac. En complément des substituts nicotiniques possibles, *Nux vomica* et *Ignatia* en 9 CH, à raison de 5 granules 2 à 3 fois par jour, peuvent améliorer l'irritabilité et l'hyperémotivité [8].

7. Symptomatologies douloureuses

De nombreuses patientes souffrent de mal de dos pendant la grossesse. En complément de séances d'ostéopathie ou d'acupuncture, un traitement homéopathique soulagera leurs symptômes : *Arnica* pour les lombalgies et *Rhus Toxicodendron* en cas de raideur et de contractures. *Hypericum* et *Magnesia phosphorica* sont, quant à eux, plus indiqués dans les douleurs de sciatiques. Pour le traitement des douleurs musculaires ou osseuses, on prescrira des hautes dilutions (9 ou 15 CH), à raison de 5 granules 2 fois par jour.

Enfin, si les futures mères se plaignent parfois de mouvements actifs fœtaux douloureux, on peut prescrire *Arnica* 15 CH, une dose par jour.

8. Mycoses

Pendant la grossesse, un déséquilibre de la flore vaginale peut être à l'origine de mycoses. On peut traiter de façon systématique les démangeaisons par *Apis*, l'inflammation par *Belladonna* et, en attendant la confirmation par un prélèvement, une dose de *Candida albicans* en 15 CH apportera un soulagement rapide à la patiente. On peut encore davantage cibler le traitement en analysant les leucorrhées : *Helonias* pour un aspect de lait caillé, *Mercurius solubilis* pour des pertes jaunes ou vertes,

ou bien *Hydrastis* pour des leucorrhées visqueuses [9]. Une dose de *Sepia* par semaine en basse dilution limitera les récurrences et, en dehors de la grossesse, pour cette même indication, on pourra donner cette même dose mais une seule fois par mois, au début du cycle.

Avant, pendant et après l'accouchement

À l'approche de l'accouchement, on peut préparer le corps et l'esprit à la naissance. On sait, en effet, que l'état physique et psychologique influence le bon déroulement du travail et de l'accouchement, et permet une meilleure récupération.

1. Préparation au 9^e mois

À partir de 36 semaines d'aménorrhée, il est possible de préparer le corps à la mécanique de l'accouchement. Habituellement, on propose la combinaison *Actaea racemosa-Calophyllum* en 9 CH. À l'approche du terme, on peut lui ajouter *Gelsemium*, également en 9 CH, à raison de 10 granules par jour en cas de stress. Au moment du départ à la maternité, il est même conseillé de renouveler cette prise.

2. Pendant le travail

Pendant le travail, la patiente peut prendre 1 ou 2 granules de *Caulophyllum* à la même dilution que pendant la préparation. En fonction de l'évolution de la dilation du col et de l'intensité des contractions, on peut ajouter *Actaea racemosa*. En cas de contexte fébrile, *Belladonna* sera privilégié. Avec une pratique plus élargie, de nombreux autres remèdes ont leur place en salle de travail (*tableau I*).

3. Après la délivrance

Le soir de l'accouchement, une dose d'*Arnica* en 15 CH prévient les douleurs

périnéales, mais aussi les douleurs postopératoires en cas de césarienne. On renouvelle la prise quotidiennement pendant 5 jours si besoin et, en cas de fatigue, notamment après une hémorragie de la délivrance, on peut ajouter *China* en 9 CH, à raison de 5 granules 3 fois par jour.

Post-partum et allaitement

Le *post-partum*, plus spécifiquement en cas d'allaitement maternel, est une période tout aussi particulière que la grossesse en matière de prise en charge thérapeutique. En effet, on cherche à soulager des maux plus physiologiques que véritablement pathologiques (tranchées, montée laiteuse et *baby blues*), tout en ayant toujours une palette de médicaments allopathiques restreinte à notre disposition du fait des nombreuses contre-indications. C'est la raison pour laquelle l'homéopathie apparaît une fois encore comme un atout non négligeable, même après l'accouchement.

1. Douleurs

Comme cela a été évoqué précédemment, *Arnica* en haute dilution est le remède de prédilection dans le traitement des douleurs périnéales et postopératoires. On peut lui associer *Staphysagria* sur une cicatrice douloureuse au toucher et *Silicea* en cas d'antécédent de chéloïde.

Les tranchées pourront être soulagées par *Caulophyllum* 9 CH ou par *Chamomilla*, également en 9 CH, si la patiente est intolérante, voire agressive face à la douleur.

2. Allaitement : stimulation, sevrage

Lors de l'allaitement maternel, de nombreux désagréments ou des complications plus ou moins bénignes peuvent apparaître, voire parfois

	Symptômes	Médicaments	Posologie
9 ^e mois	Préparation physique	<i>Caulophyllum, Actaea racemosa</i>	9 CH 5 gr/j à partir de 36 SA
	Stress Peur de l'accouchement	<i>Gelsemium</i>	9 CH 10 gr/j si besoin le dernier mois 15 CH 1 dose au début des CU
Dystocie de démarrage	CU inefficaces, atonie, col spasmé	<i>Caulophyllum</i>	7 ou 9 CH 2 gr/30min
	Lombalgies, fourmillements, raideur des jambes	<i>Rhus toxicodendron</i>	7 ou 9 CH 5 gr toutes les heures
	Lombalgies améliorées debout, vomissements	<i>Viburnum opulus</i>	7 ou 9 CH 5 gr toutes les heures
Stagnation de la dilatation	Spasmes, col rigide, pesanteur pelvienne	<i>Actaea racemosa</i>	9 CH 10 gr puis 1 gr/30min
	Contexte fébrile, rupture précoce de la poche des eaux	<i>Belladonna</i>	9 CH 10 gr puis 1 gr/30min
	Non-progression, vaginisme col souple	<i>Pulsatilla</i>	9 CH 10 gr puis 1 gr/30min
	CU douloureuses de l'ombilic vers les lombaires, col souple, spasme à la CU	<i>Nux vomica</i>	9 CH 10 gr puis 1 gr/30min
	Douleurs tiraillantes avec soif et agitation, col rigide		9 CH 10 gr puis 1 gr/30min
Post-partum immédiat	Douleurs	<i>Arnica</i>	15 CH, 1 dose, 1 fois
	Fatigue	<i>China</i>	7 CH, 5 gr/j pendant 7 jours

TABLEAU I : Exemples de schémas thérapeutiques homéopathiques pendant l'accouchement

le compromettre. Les traitements homéopathiques fournissent un appui intéressant pendant cette période. On retiendra différents remèdes qui agissent individuellement soit sur la tension et la douleur mammaire (*Apis*, *Bryonia*, *Belladonna*), soit sur les crevasses (*Graphites*, *Nitricum acidum*), la fatigue (*China*) et pour la stimulation de la lactation ou, au contraire, au moment du sevrage (*Ricinus*, en basse dilution pour stimuler mais en haute dilution pour diminuer la sécrétion) [9].

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la Haute Autorité de Santé (HAS) et d'autres instances médicales (ANAES) recommandent un allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de vie du nouveau-né. Cependant, certaines femmes ne peuvent ou ne veulent pas allaiter. Or, en raison de leurs effets secondaires non négligeables, les traitements pharmacologiques de l'inhibition de la lactation ne devraient pas être prescrits de façon systématique selon les derniers

rapports professionnels [10-11]. Si, pour le moment, aucun traitement homéopathique n'a prouvé son efficacité dans l'inhibition de la lactation et que ce domaine reste donc à explorer dans les années à venir, notamment en testant les médicaments visant à diminuer la sécrétion lactée (*Ricinus*, *Lac caninum* ou *Prolactinum* en haute dilution, par exemple), différentes études ont prouvé l'intérêt de l'utilisation de *Bryonia* et *Apis* en association avec une restriction hydrique et la prise d'anti-inflammatoires [12-13].

3. Baby blues

En raison des changements hormonaux qui se produisent après la naissance, environ 85 % des jeunes mamans peuvent ressentir de la tristesse, avoir des difficultés à dormir, rencontrer des changements sur le plan de l'appétit ainsi que des problèmes de concentration. Au cours de cette période de transition, couramment appelée "baby blues", les symptômes apparaissent

dès les premiers jours et peuvent durer 2 semaines. En attendant la régulation naturelle hormonale, *Pulsatilla* traitera les labilités émotionnelles, *Phosphoricum acidum* sera plus indiqué pour la fatigue, *Sepia* améliorera le mal-être, les pleurs solitaires et l'envie de solitude tandis qu'*Actaea racemosa* sera le remède typique des patientes logorrhéiques et se plaignant de contractions persistantes avec un "ventre vide" [9].

Afin d'aider les patientes à vivre pleinement leur grossesse, leur accouchement et leurs premiers jours de jeunes mères, l'homéopathie apporte donc des solutions thérapeutiques en complément, et parfois même en remplacement, des traitements allopathiques. Même si la clinique homéopathique reste délicate à réaliser de façon optimale lors des consultations obstétricales mensuelles, la connaissance de certains "schémas de prescription" est un pas vers une pratique plus quotidienne de cette médecine. De plus en plus de pra-

REVUES GÉNÉRALES

Obstétrique

ticiens, gynécologues-obstétriciens et sages-femmes, se forment à l'homéopathie afin de pouvoir proposer à leurs patientes une palette de médicaments plus individuelle et sans risques pour leur bébé. De même, si jusqu'à présent les homéopathes pratiquaient en secteur libéral, de plus en plus de maternités leur laissent désormais une place pour des consultations spécifiques en milieu hospitalier.

Bibliographie

1. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Homeopathie>.
2. Institut National Homéopathique Français, <http://www.inhfparis.com>.
3. CASTOR A. Traitement homéopathique des troubles du sommeil chez la femme enceinte. Mémoire UFR Santé Médecine Biologie Humaine, Département universitaire des Médecines complémentaires, Université Paris XIII : Bobigny, 2010.
4. TÉTAU JM. Homéo grossesse. *Hachette*, Paris, 2004.
5. Guide des médicaments homéopathiques unitaires. *Boiron*, octobre 2015.
6. HORVILLEUR A. Vademecum de la prescription en homéopathie. *Masson*, Paris, 2011.
7. PACAUD G. Le guide de l'homéopathie. *Marabout*, 2009.
8. DEMONCEAUX A, CHICHE JL. L'homéopathie au cours de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum. *Réalités en Gynécologie-Obstétrique*, mai 2006;111:6-10.
9. CHARVET C, DEMONCEAUX A, DONNER F. Thérapeutique homéopathique, schémas et protocoles en gynécologie-obstétrique. *CEDH*, 2010.
10. MARCELLIN L, CHANTRY AA. Allaitement maternel (partie II) : méthode d'inhibition de la lactation – recommandations pour la pratique clinique. *Elsevier Masson*, Paris – Science-Direct, octobre 2015.
11. ANSM. Bromocriptine (Parlodel®, et bromocriptine Zentiva®) : le rapport bénéfice/risque n'est plus favorable dans l'inhibition de la lactation. Point d'information, juillet 2013.
12. BERREBI A, PARANT O, FERVAL F *et al.* Traitement de la douleur de la montée laiteuse non souhaitée par homéopathie dans le post-partum immédiat. *J Gynecol Obstet Biol Reprod*, 2001;30:353-357.
13. GOEFFERT B. Inhibition de la montée de lait en post-partum : étude prospective randomisée en double aveugle avec double placebo, évaluant l'efficacité d'un traitement homéopathique versus bromocriptine. Thèse pour le diplôme d'état de docteur en médecine, Poitiers, 2002.

L'auteur a déclaré ne pas avoir de conflits d'intérêts concernant les données publiées dans cet article.