



---

# **GUIDE**

---



## **Approche nutritionnelle pour aider à contrôler les nausées et les vomissements pendant la grossesse**



The Ottawa | L'Hôpital  
Hospi tal | d'Ottawa



*Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital  
d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un  
fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter  
votre fournisseur de soins de santé, qui pourra déterminer  
si l'information s'applique à votre  
situation particulière.*

*Nom :* \_\_\_\_\_

*Date :* \_\_\_\_\_

*Diététiste:* \_\_\_\_\_

*N° tél.:* \_\_\_\_\_

**P256 (05/09)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

# Table des matières

	Page
Introduction .....	1
Facteurs de risque .....	2
Directives générales .....	3
Considérations nutritionnelles .....	4
Autres considérations .....	5
Aliments recommandés .....	6
Menu type .....	8
Recettes .....	9
Ressources .....	10
Notes .....	11



# Introduction

**S**i vous avez des nausées au début de la grossesse, ne vous alarmez pas. Elles s'expliquent par les changements hormonaux qui commencent autour de la 4<sup>e</sup> semaine et vont jusqu'à la 15<sup>e</sup> semaine de grossesse. Faites attention autour de la 20<sup>e</sup> semaine, puisque les hormones montent à nouveau.

À cause des nausées, vous serez très sensible à l'apparence, à la texture et à l'odeur des aliments. On ne s'attend pas à ce que vous tolériez un régime équilibré. Les calories provenant de n'importe quelle source sont acceptables. Laissez-vous gagner par vos fringales.

Le but de ce livret est de vous aider à contrôler les nausées et les vomissements et de vous permettre de retrouver une alimentation et une qualité de vie adéquates pendant votre grossesse.

Par contre, si vous ne tolérez aucun aliment solide ou liquide pendant 24 heures, ou si vous perdez beaucoup de poids à n'importe quel temps pendant la grossesse, contactez le personnel de soins de santé immédiatement.

# Facteurs de risque

Environ 50 à 80% des femmes enceintes ont des nausées et vomissements. Les facteurs suivants peuvent augmenter vos risques :

1. grossesse multiple
2. histoire de nausées et vomissements comme effet secondaires des contraceptifs oraux
3. histoire de susceptibilité au mal des transports
4. histoire familiale de nausées pendant la grossesse

Le système suivant vous aidera à déterminer votre condition.

Répondez aux questions suivantes et encerclez votre choix.

---

1. Dans les dernières 12 heures, **pendant combien de temps avez-vous ressenti des nausées?**

Pas du tout	une heure ou moins	2 à 3 heures	4 à 6 heures	Plus de 6 heures
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

2. Dans les dernières 12 heures, **avez-vous vomi?**

7 fois ou plus	5 à 6 fois	3 à 4 fois	1 à 2 fois	Non
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

3. Dans les dernières 12 heures, **combien de fois avez-vous eu des hauts-le-coeur?**

Aucun	1 à 2 fois	3 à 4 fois	5 à 6 fois	7 fois ou plus
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

---

Additionnez les points et voyez votre condition :

**0–6 points** = léger

**7–12 points** = modéré

**13 points ou plus** = sévère

Si votre pointage est  $\geq 13$ , consultez le personnel de soins de santé.

# Directives générales

1. **Mangez de petites quantités** de n'importe quel aliment aussitôt que vous avez faim.
2. Choisissez les **hydrates de carbone** pour prévenir l'hypoglycémie qui peut causer les nausées.
3. Buvez beaucoup de **liquides**, mais uniquement de petites quantités à la fois **entre** les repas plutôt qu'avec les repas. Attendez 30 minutes ou plus après le repas avant de boire.
4. **Évitez les aliments frits ou trop gras** (tel beurre, margarine, mayonnaise, bacon, sauces, vinaigrettes, abaisses de tarte, viandes frites, pommes de terre frites, crème glacée). Ils sont difficiles à digérer et peuvent causer les nausées.
5. **Évitez les aliments trop épicés.** Salez au goût et choisissez des assaisonnements tels que le persil et le thym pour ajouter de la saveur à vos aliments.
6. Évitez les aliments et les boissons qui dégagent des **odeurs fortes**, tels que le poisson, la viande et le café, qui peuvent aggraver les symptômes.
7. Évitez la **caféine** (café régulier, thé, boissons au cola et chocolat).
8. Mettez de côté les aliments **très chauds** ou **très froids**.

# Considérations nutritionnelles

- **Essayez des craquelins** ou des rôties sèches avant de vous lever le matin et ne laissez pas écouler trop de temps avant de prendre votre déjeuner.
- **Évitez le lait et les jus** lorsque les nausées et les vomissements sont sévères. Réintroduisez-les graduellement et choisissez ceux que vous tolérez le mieux.
- Sirotez du thé ou des boissons gazeuses fréquemment pour prévenir la déshydratation; sucez de la glace ou des «popsicles».
- **Ne mélangez pas** les solides et les liquides, tels que les céréales avec du lait, la soupe avec des craquelins et les ragoûts.
- **Évitez** vos aliments favoris lorsque vous êtes très malade.
- **Préférez les aliments froids** (fromage et craquelins, salades, fruits, sandwiches, etc.).
- **Préférez le poulet ou le poisson** si les viandes rouges sont un problème.
- **Introduisez le gingembre** dans votre régime.
- **Utilisez le citron.** Essayez n'importe quoi à saveur de citron.
- **Mangez avant le coucher** ou pendant la nuit; incorporez des aliments élevés en protéines (oeuf, fromage, yogourt, beurre d'arachide, viande froide).
- **Amenez des aliments partout où vous allez.** Il est préférable d'avoir l'estomac plein.
- **Essayez des repas liquides** – faciles à digérer et peuvent réduire les nausées (voir «Recettes »).
- **Demandez à quelqu'un de préparer vos repas** et vos collations pour vous.
- Ajoutez 5 ml de vanille à 250 ml de thé régulier pour produire une sensation «**sèche**» si la salivation excessive est un problème, ou sucez des bonbons durs ou mâchez de la gomme.
- **Incluez plus** d'aliments riches en **vitamine B6** (par exemple : melon d'eau, pomme de terre au four, banane, poitrine de dinde).



# Autres considérations

- **Évitez les odeurs fortes** (cuisson, agents nettoyant, parfums forts) et portez de la menthe fraîche ou du citron pour masquer les odeurs.
- **Prenez de l'air frais** autant que possible en marchant ou en ouvrant les fenêtres; cela aide aussi à se débarrasser des odeurs.
- **Assoyez-vous droit** après les repas au lieu de vous étendre.
- **Évitez de vous brosser les dents** immédiatement après les repas – essayez une pâte à dent pour enfants à saveur de fruit ou trempez votre brosse à dent dans un rince-bouche.
- **Reposez-vous et détendez-vous** plus souvent, les jambes surélevées et la tête légèrement élevée. La fatigue semble aggraver les nausées et vomissements.
- **Essayez différentes activités** pour vous tenir occupé (par exemple : petit point, lecture, casse-tête, musique)
- **Continuez votre supplément prénatal**; s'il vous dérange, prenez-le au coucher.
- **L'acupression** aux poignets est sécuritaire et a démontré une diminution des symptômes.
- **Minimisez ou éliminez d'autres déclencheurs :**
  - lumières clignotantes ou brillantes
  - pression sur l'abdomen
  - bruit (télévision, enfants)
  - se tenir debout trop longtemps
  - mouvement
  - estomac vide

# Aliments recommandés

Ces aliments sont alléchants pour la femme enceinte à cause de leur goût et/ou de leur texture.

## **Hydrates de carbone / Aliments «secs»**

- Craquelins, biscottes melba, bâtons de pain, galettes de riz, rôties, biscuits Graham
- Bagels, muffins anglais, biscuits à thé, petits pains, pains à la cannelle
- Pain aux raisins, barres de céréales à déjeuner, carrés Rice Krispies<sup>®</sup>, céréales sèches (Crispix<sup>®</sup>, Shreddies<sup>®</sup>), céréales chaudes instantanées prêtes-à-servir, céréales cuites
- Gaufrettes à la vanille, biscuits secs, biscuits au gingembre, biscuits à thé
- Riz blanc
- Pommes de terre au four nature, en purée
- Nouilles nature, nouilles chinoises (sèches ou cuites)

## **Boissons / Aliments «liquides»**

- Ginger ale non gazeux, thé au gingembre (eau chaude versée sur gingembre râpé)
- Limonade, Jello<sup>®</sup> au citron, «slush» au citron (limonade sur glace concassée), sorbet au citron, eau avec citron
- Jus de fruits, boissons fruitées, cristaux à saveur de fruits, Tang<sup>®</sup>, Kool Aid<sup>®</sup>, Gatorade<sup>®</sup> (diluer avec eau au besoin)
- Eau embouteillée, eau pétillante aromatisée, eau gazéifiée
- Sucettes glacées, sucettes au jus, «slush» aux fruits
- Tisane permise (par exemple : pelure de citron, gingembre, mélisse-citronnelle, tilleul, pelure d'orange, églantier)
- Bouillon ou consommé
- Melons, fruits en conserve, coupe de fruits individuelle, fruits congelés

## ***Fringales...***

- **salé** chips, pretzels, nachos, fromage, légumes salés
- **aigre-sur** cornichons, limonade, sel et vinaigre
- **aigre-doux** gingembre mariné
- **terreux** riz brun, soupe crème de champignons, quinoa, humus, aubergine
- **croquant** céleri, pommes vertes, galettes de riz
- **doux** pommes de terre en purée, riz
- **mou** pain, nouilles, patates
- **sucré** gâteau, céréales sucrées, lait fouetté
- **fruité** jus, sucettes glacées aux fruits, «smoothies»
- **mouillé** jus, melon, soupe, soda
- **sec** craquelins, pain croûté

# Menu type

## **15 minutes avant le lever**

biscuit sec, muffin ou céréales sèches

## **Déjeuner** (aussitôt que possible après le lever)

8 h rôtie, muffin, petit pain ou bagel avec confiture ou fruit mou

9 h jus, lait, yogourt, thé ou eau

## **Collation du matin**

10 h biscuits secs ou biscottes melba avec beurre d'arachides

11 h jus, lait, thé ou eau, sucettes glacées

## **Dîner**

12 h fromage et pain ou sandwich  
biscuits secs

13 h jus, lait, thé, eau ou boisson gazeuse

## **Collation de l'après-midi**

15 h pain aux raisins ou craquelins

16 h sucettes glacées, jus, lait ou boisson gazeuse

## **Souper**

18 h riz, nouilles ou pommes de terre avec viande sans  
sauce et légumes et/ou fruit mou

19 h jus, lait, thé, eau ou boisson gazeuse

## **Collation du soir**

20 h craquelins ou pain fromage ou beurre d'arachides

## **Évitez de boire**

Augmentez votre apport **graduellement** selon votre tolérance.

# Recettes

## ***Lait fouetté «nourrisson»***

125 ml jus de pomme                      5 ml mélasse  
1 banane congelée ou autre fruit   5 ml levure nutritionnelle  
125 ml yogourt                              15 ml germe de blé  
poudre de protéines ou noix        15 ml miel ou sirop d'érable  
125 ml lait ou substitut

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à la consistance désirée. Adapter la recette à vos préférences en matière de texture et de saveur. Si un ingrédient vous déplaît, enlevez-le.

## ***Lait fouetté «banane-orange»***

500 ml jus d'orange  
2 bananes écrasées  
250 ml crème glacée

Mettez tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à consistance lisse.

## ***Doigts Jello® aux pommes***

1 boîte (340 ml) de concentré de jus de pomme congelé  
– ou autre jus  
3 enveloppes de gélatine sans saveur  
375 ml eau

Ajoutez la gélatine au jus. Bouillir l'eau. Mélanger ensemble jusqu'à ce que la gélatine fonde. Retirer du feu et mettre dans un moule (22 cm x 33 cm) légèrement graissé. Réfrigérer et couper en cubes lorsque ferme.

## ***Bananes congelées***

Bananes fermes  
Bâtonnets en bois  
Miel ou beurre d'arachides  
125 ml miettes de céréales, germe de blé grillé ou noix hachées  
Couper les bananes en demies et insérer un bâtonnet dans chacune. Envelopper de plastique et placer au congélateur. Quand vous serez prête à les manger, tremper dans le miel ou le beurre d'arachides et rouler dans l'ingrédient de votre choix.

# Ressources

## ***Pour plus de renseignements :***

- Appelez la diététiste au 613-737-8906.
- Discutez avec votre infirmière/personne qui assure vos soins de santé.
- Appelez Motherisk au 1-800-436-8477

## ***Pour plus d'information et groupes de support:***

- [www.hyperemesis.org](http://www.hyperemesis.org)

# Références

BabyCentre. *Morning Sickness: Causes, Concerns, Treatments* [En ligne]. Disponible: <https://www.babycenter.com/morning-sickness>

Erick, M. (2003, February 23). *No More Morning Sickness* [En ligne]. Disponible: <http://www.morningsickness.net>

Koren, G. Motherisk – PUQE (pregnancy-unique quantification of emesis and nausea) scoring system for nausea and vomiting of pregnancy. *Am J Obstet Gynecol* 2002; 186:S228-31.

Mayo Clinic (2002, June 18). *Nutrition Tips for Managing Nausea and Vomiting* [En ligne]. Disponible:

Missouri Department of Health (1998, May 12). *Coping with Nausea & Vomiting in Pregnancy* [En ligne]. Disponible:

Northwest Memorial Hospital (2001, September). *Nausea and Vomiting During Pregnancy (Hyperemesis)* [En ligne]. Disponible:

-

