

100 QUESTIONS/RÉPONSES



NAUSÉES ET VOMISSEMENTS DE LA GROSSESSE, HYPERÉMÈSE GRAVIDIQUE

Association HG - Nausées Vomissements de la Grossesse
Pr Philippe Deruelle
Dr Luisa Attali



PARTIE 1

GÉNÉRALITÉS

1. DÉFINITION

1

Que sont les nausées et les vomissements de la grossesse (NVG) ?

Les NVG sont un trouble fréquent du début de grossesse, environ 70 à 80 % des femmes enceintes en souffriront pendant cette période.

Dans la plupart des cas, les nausées et vomissements restent légers et donc sans danger, mais en cas d'aggravation, ils peuvent se transformer en pathologie : l'hyperémèse gravidique (HG).

Bien qu'on les appelle souvent à tort, «nausées matinales», ils peuvent survenir à tout moment de la journée et varier en intensité selon les femmes.

On parle de nausées et vomissements gravidiques non pathologiques, lorsqu'une femme enceinte a des nausées et/ou des vomissements liés à la grossesse, en l'absence d'autre symptôme.

Les NVG commencent généralement entre la 4^e et la 9^e semaine de grossesse, atteignent un pic autour de la 9^e semaine et s'estompent souvent vers la fin du premier trimestre (12-16 semaines).

Cependant, certaines femmes peuvent en souffrir plus longtemps, voire pendant toute leur grossesse, même si leurs symptômes sont légers.

Il est important de noter les signes d'aggravation qui peuvent alerter :

- Les vomissements sont fréquents et empêchent de s'alimenter ou de s'hydrater correctement.
- Une perte de poids significative est observée (> ou = à 5 % du poids initial).
- Une sensation de faiblesse ou des signes de déshydratation (bouche sèche, vertiges, urines rares) apparaissent.
- Un score PUQE¹ > ou = à 7.

1. Score PUQE: Voir question 5.

Chaque femme réagit différemment, il est donc important de tenir compte du ressenti de chacune.

En cas de besoin, une prise en charge médicale est envisagée selon l'algorithme du Consensus Formalisé d'Experts (CFE) du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF) sur la « Prise en charge des nausées et vomissements de la grossesse ».

2

À partir de quand parle-t-on d'hyperémèse gravidique (HG) ?

L'hyperémèse gravidique (HG) est la forme sévère des nausées et des vomissements pendant la grossesse (NVG), qui va bien au-delà des nausées matinales courantes.

La plupart des sociétés savantes ont proposé de définir l'HG selon la présence des nausées et vomissements gravidiques associés à au moins un des signes suivants :

- Une perte de poids $\geq 5\%$.
- Un ou des signes cliniques de déshydratation.
- Un score PUQE¹ ≥ 7 .

Cependant, ces éléments n'abordent pas complètement la maladie dans son intégralité, et ne tiennent pas compte de l'altération de la qualité de vie.

C'est pourquoi, fin 2021, un groupe incluant des chercheurs, des femmes et leurs familles ayant vécu une HG, des professionnels de la périnatalité (obstétriciens, gynécologues, sage-femmes), et d'autres professionnels de la santé impliqués dans la prise en charge des femmes atteintes d'HG (médecins généralistes, diététiciens, infirmières), a proposé une définition internationale (définition de Windsor), qui va au-delà de la perte de poids, des symptômes digestifs et de la déshydratation.

Ils ont proposé de définir l'HG comme l'apparition des symptômes en début de grossesse (avant 16 semaines d'aménorrhée [SA]) avec des nausées ou des vomissements sévères, une incapacité à manger ou à boire normalement, une limitation importante des activités de la vie quotidienne, ou des signes de déshydratation.

Cette définition est plus en cohérence avec l'ensemble des symptômes de cette maladie.

1. Score PUQE: Voir question 5.



Sources

- JANSEN LAW, KOOT MH, VAN'T HOOFT J, et al. *The windsor definition for hyperemesis gravidarum: A multistakeholder international consensus definition*. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology. 2021; 266: 15-22. doi: 10.1016/j.ejogrb.2021.09.004.

3

Y a-t-il une différence entre les nausées matinales de la grossesse et les NVG non compliqués ?

Non, il n'y a pas de différence entre les nausées matinales de la grossesse et les NVG non compliqués.

Les deux termes désignent le même état. Ce sont des nausées et/ou des vomissements débutant au 1^{er} trimestre de la grossesse en l'absence d'une autre cause à ces symptômes.

Les NVG non compliqués sont définis par :

- Une perte de poids < 5%.
- L'absence de signes cliniques de déshydratation et.
- Un score PUQE¹ < ou = à 6.



Attention

Même en cas de NVG non compliqués, il est essentiel de surveiller l'impact des symptômes sur le quotidien afin d'éviter toute aggravation.



Sources

- P. DERUELLE, L. SENTILHES, L. GHEQUIÈRE, R. DESBRIÈRE, G. DUCARME, L. ATTALI, A. JARNOUX, F. ARTZNER, A. TRANCHANT, T. SCHMITZ, M.-V. Consensus formalisé d'experts du Collège national des gynécologues et obstétriciens français : prise en charge des nausées et vomissements gravidiques et de l'hyperémèse gravidique. Sénat.

1. Score PUQE: Voir question 5.

4

Pourquoi les nausées et les vomissements de la grossesse sont-ils souvent banalisés ?

Plusieurs critères peuvent expliquer la normalisation et la minimisation des NVG et de leurs impacts.

■ Une norme

Les NVG touchent, dans les études, 70 à 80 % des femmes enceintes. Cette fréquence en fait un passage obligé pour la majorité des femmes qui entament leur grossesse.

Dans notre société où l'expérience de la grossesse est souvent idéalisée et fantasmée, les NVG sont vus positivement, et deviennent le signe d'une grossesse qui se déroule bien.

■ La perception de la société

La valorisation constante de l'expérience de la maternité peut entraîner une minimisation des difficultés associées à la grossesse.

Les récits idéalisés de la maternité, en surreprésentation dans les films ou sur les réseaux sociaux, peuvent créer une pression sur les femmes pour qu'elles affichent une attitude positive malgré leurs symptômes. Cela impacte la manière dont elles expriment leur souffrance. Il existe toujours un tabou, celui d'avouer de « ne pas aimer être enceinte ».

« La grossesse n'est pas une maladie » : ce dogme provoque mépris et rejet dès les premiers signes d'un relâchement. On sous-entend, en cas de plainte de la future mère qu'elle est dans l'incapacité de gérer sa grossesse et donc son futur-enfant.

■ Le manque de sensibilisation et d'écoute de la parole de la femme

Dans notre société et dans l'histoire, la condition des femmes n'a pas permis que leurs souffrances soient entendues et prises en compte.

Considérées comme faibles ou immatures, les femmes souffrant de NVG, et qui le manifestent, sont critiquées et considérées comme incapables d'être mères.

Les connaissances ont évolué sur les mécanismes de la pathologie, mais les croyances subsistent malgré tout:

- « C'est que tu rejettes ta grossesse! ».
- « Vous vomissez votre bébé! ».
- « C'est parce qu'elle n'est pas assez forte ».
- « Tu en voulais vraiment de cet enfant? ».

■ **Et bien d'autres encore...**

Le doute se pose sur la future mère, qui, au-delà de sa souffrance, se tait pour ne pas subir de jugement, et supporte dans l'ombre, le poids de notre société, au détriment de sa propre santé.

Le score PUQE est un outil clinique largement utilisé pour évaluer la gravité des nausées et des vomissements, et de l'hyperémèse gravidique, chez les femmes enceintes.

PUQE est l'acronyme de « Pregnancy-Unique Quantification of Emesis ».

Ce score a été validé en langue française, puisque développé au Québec.

Il est calculé en fonction du nombre de vomissements, de l'intensité des nausées et des haut-le-cœur. Il comporte 3 questions, et seulement quelques minutes sont nécessaires pour le compléter.

Chaque question correspond à une échelle de Likert cotée de 1 à 5, du moins sévère au plus sévère. Plus le score est élevé, plus la gravité des NVG est importante.

Quatre catégories sont également proposées :

- Absence de Nausées-Vomissements (NV) si le score est inférieur ou égal à 3 points.
- Faible pour un score allant de 4 à 6 points.
- Modéré pour un score allant de 7 à 12 points.
- Sévère pour un score allant de 13 à 15 points.

Le score PUQE ne comportait initialement pas de questions liées à la qualité de vie. Une question sur le bien-être a donc été ajoutée récemment pour en tenir compte.

■ Score PUQE modifié

Entourez la réponse qui correspond le mieux à votre situation **au cours des dernières 24 heures**.

Combien de temps vous êtes-vous sentie nauséeuse ou avez-vous « mal au cœur » ?

- Pas du tout (1)
- Moins d'1 h (2)
- 2-3 h (3)

- 4-6 h (4)
- Plus de 6 h (5)

Combien de fois avez-vous vomi ?

- Pas du tout (1)
- 1-2 fois (2)
- 3-4 fois (3)
- 5-6 fois (4)
- plus de 7 fois (5)

Combien de haut-le-cœur ou de renvois sans véritable vomissement avez-vous eu ?

- Pas du tout (1)
- 1-2 fois (2)
- 3-4 fois (3)
- 5-6 fois (4)
- Plus de 7 fois (5)

Score total (faire la somme des points obtenus aux questions 1, 2 et 3) :

- Nausées et vomissements gravidiques légers ≤ 6 ,
- modérés 7 à 12,
- sévères ≥ 13 .

Sur une échelle de 0 à 10, comment évalueriez-vous votre bien-être ?

- 0 (le pire possible)
- 10 (aussi bien que vous vous sentiez avant la grossesse).

La fondation américaine Hyperemesis Education and Research (HER) qui est une association de patientes américaines de lutte contre l'hyperémèse gravidique a créé un outil, le HELP (HyperEmesis Level Prediction) Score (Figure) afin de mieux évaluer les NVG et en particulier les formes les plus sévères.

Cet outil contient des questions concernant l'intensité des nausées et des vomissements identiques au score PUQE¹, et ajoute 9 questions supplémentaires sur l'hydratation, l'alimentation, les traitements et leur efficacité ainsi que sur la qualité de vie.

Le score HELP varie de 0 à 60, avec un score de 33 à 60 pour classer les patientes comme graves, ce qui offre plus de place pour évaluer les niveaux de gravité, mais aussi pour évaluer l'amélioration des symptômes par rapport au score PUQE, qui lui est calculé sur un total de 15 points, avec seulement 3 points (de 13 à 15) pour le groupe « sévérité ».

Bien que le score PUQE soit le score le plus utilisé et validé pour quantifier les NVG, la proposition de seulement trois questions présente la limite de mal évaluer certaines femmes, qui sont classées dans le groupe modéré, alors qu'en réalité, elles ont une maladie plus sévère, et nécessitent une intervention plus importante. Par exemple, le groupe de femmes qui ont trop de nausées pour manger ou boire mais de faibles scores de vomissements et de haut-le-cœur, obtiennent des scores relativement faibles au score PUQE, alors qu'elles peuvent être alitées avec une altération importante de leur qualité de vie. Ces femmes perçoivent pourtant leur maladie comme sévère, et cela nécessiterait alors des mesures de prise en charge plus agressives.

Cependant, ce score, bien que prometteur, n'a été validé scientifiquement que dans une étude, et ne l'a pas été en français. Des travaux sont en cours pour valider son utilisation en complément du score PUQE.

1. Score PUQE: Voir question 5.

Figure : HELP score traduit et adapté de l'américain

HELP SCORE (HyperEmissis Level Prediction Score)						
Nom : _____	Date : _____ / _____ / _____ en kg	Poids de la semaine dernière : _____ en kg	Prénom : _____	Age restantuel : _____ % en semaines d'aménorrhée (SA)	Changement* : _____ %	
Poids du cœur : _____ en kg	□ Ondansetron (zophérol / zéfotim)	□ Doxylamine + Pyridoxine	□ Métopimazine (Vogéline)	□ Météocopramide (Priméralan)	□ Autre (s) : _____	
Traitement(s) actuel(s) (cochez la case) :						
Le score comporte 12 questions pour chacune d'entre elles, pour chaque ligne, cochez la case qui décrit les symptômes des dernières 24h (sauf précision).						
Mon niveau de nausées les dernières 24 h	0 (Aucun)	1 (Léger)	2	3 (Modéré)	4	5 (Sévère)
Nombre de vomissements depuis 24 h	0 (Aucun)	1-2	3-5	6-8	9-12	13 ou plus
Nombre d'épisées de haut-le-cœur depuis 24 h	0 (Aucun)	1-2	3-5	6-8	9-12	13 ou plus
Quantités et couleur des urines						
Pareil	plus souvent, clair	Un peu moins souvent, couleur normale	1 fois toutes les 8h, jaune légèrement foncé	Moins d'1 fois toutes les 8h, plus foncée	Rarement, noire ou sanglante, avec une mauvaise odeur	
Severity des nausées/vomissements 1h après les traitements, Où après avoir bu ou mangé si pas de traitement	0 (Aucun)	1 (Léger)	2	3 (Modéré)	4	5 (Sévère)
Nombre moyen d'heures pendant lesquelles je ne suis pas en mesure de travailler de manière adéquate à mon travail ET/Où à la maison en raison de la maladie	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11 et plus
Je peux travailler normalement	Quelques heures	Je peux travailler partiellement	peu seulement	je	je ne peux pas	Je ne peux m'occuper de moi-même
En luttant : je suis dans une mauvaise humeur ou émotive						
Severity des nausées/vomissements et haut-le-cœur	Normallement	Fatigué mais le moral reste bon	Un peu moins facilement que d'habitude	C'est toutefois très difficile	En luttant :	Mal : je suis irritable, déprimée
Psychologiquement, je fais face aux nausées, vomissements et haut-le-cœur		Total d'environ 3 repas et 6 verres ou plus de liquides	1 repas et quelques verres de liquide, ou seulement du liquide, ou un peu liquide	moins d'un repas liquide, minime, ou IV fréquentes	je	
Quantité totale que j'ai pu manger/noire ET garder :		Pareil, pas de perte de poids	Total d'environ 2 repas et un peu liquide	Très peu,	je ne garde rien, IV quotidienne	
Bouteilles d'eau moyenne = 2 verres d'eau/500 ml						
Mes médicaments anti-nausées et vomissements sont gardés ou tolérés						
je n'ai pas de traitement	Toujours	Presque toujours	Parfois	Rarement	Jamais	Où sont en intraveineux ou sous-cutané
Génial	Mieux	Pareil	Pré	Bien pire	Pire que tout !!!	
Mes symptômes comparés à la semaine précédente sont						
Perte des poids en 7 jours* : _____ %	0%	1%	2%	3%	4%	5%
Nombre de médicaments pour les nausées ou les vomissements	0	1	2	3	4	5
Pour chaque colonne, faites le total des poids = nombre de réponses dans la colonne x nombre de points pour chaque réponse	0 pts	1 pt/réponse	2 pts/réponse	3 pts/réponse	4 pts/réponse	5 pts/réponse
Total pour toutes les colonnes :					≤ 19 = Rien/Léger	De 20 à 32 = Modéré
					De 33 à 60 = Sévère	

* % des pertes de poids =

Le poids du jour - poids avant grossesse) x 100



Sources

- MACGIBBON KW, KIM S, MULLIN PM, FEJZO MS. *HyperEmesis Level Prediction (HELP Score) Identifies Patients with Indicators of Severe Disease: a Validation Study*. Geburtshilfe Frauenheilkd. janv 2021; 81(1):90-8.

Quels sont les critères d'hospitalisation pour des NVG ?

Selon le consensus formalisé d'experts (CFE) du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF) sur la « Prise en charge des nausées et vomissements de la grossesse », les critères d'hospitalisation en cas d'HG incluent :

- Une déshydratation sévère, dont les signes sont la sécheresse de la bouche, la diminution de la production d'urine, ou des étourdissements.
- Une perte de poids significative, soit de plus de 10 % du poids corporel pré-grossesse.
- Une ou des anomalies du bilan biologique, tels que des troubles électrolytiques (déséquilibres dans les niveaux de sodium ou potassium) ou une insuffisance rénale (créatininémie élevée).
- Une incapacité à maintenir une alimentation et une hydratation adéquates et suffisantes, qui empêche de conserver une nutrition et une hydratation appropriées.
- Une détérioration de l'état physique ou psychologique.
- Une intolérance alimentaire totale, qui consiste en l'incapacité totale à tolérer la nourriture et les liquides.
- Un échec des traitements ambulatoires, pendant lesquels il a été observé une absence d'amélioration malgré les traitements à domicile ou en consultation externe.

Ces critères ne doivent pas être interprétés de façon stricte. L'association de plusieurs anomalies ne franchissant pas les seuils définis peut aussi conduire à une hospitalisation.

2. SYMPTÔMES

8

Les NVG peuvent-ils être un signe précoce de grossesse ?

Oui, une grossesse peut être suspectée de manière précoce par différents symptômes (absence de règles, gonflement/sensibilité de la poitrine, fatigue...), les nausées et vomissements font partie de ces signes qui peuvent alerter.

Ces derniers s'installent en général aux alentours de la 4^e semaine de grossesse, voire même plus tôt pour certaines.

Ils sont communément appelés « nausées matinales », dénomination utilisée bien souvent à tort puisqu'ils peuvent survenir à n'importe quel moment de la journée.

Il est important de préciser que ces symptômes peuvent également être provoqués par d'autres facteurs, et qu'il est donc nécessaire de prendre contact avec un professionnel de santé en cas de doute, afin d'effectuer un test de grossesse pour confirmer, ou non, le diagnostic.

Une prise en charge précoce des nausées et des vomissements de la grossesse peut permettre un meilleur accompagnement de la future maman. En cas d'aggravation des symptômes, la mise en place d'un suivi médical et psychologique peut s'avérer nécessaire pour traverser cette période.

La perte de poids pendant la grossesse peut-elle être causée par des vomissements excessifs ?

Il est très fréquent de prendre du poids lors d'une grossesse, mais malheureusement la situation est bien souvent inverse lorsque la future mère souffre de NVG ou d'Hyperémèse Gravidique.

En effet, les vomissements liés à l'HG peuvent mener à une perte de poids significative.

L'incapacité à manger ou la faible alimentation dues aux NVG entraîne un déficit calorique important qui oblige le corps à puiser dans ses réserves, tant musculaires que graisseuses.

La conséquence peut être l'installation d'une cétose de jeûne, puisque, sans apport de glucide suffisant, le foie va chercher à compenser. Il va pour cela produire des corps cétoniques, qui vont transformer les graisses du corps en énergie. Processus normal qui devient dans ce cas un cercle vicieux puisque cette cétose peut provoquer à son tour une augmentation des NVG.

La déshydratation liée aux NVG entraîne rapidement une perte hydrique qui se constate au niveau du poids puisque le corps humain adulte est composé en moyenne de 50 à 65 % d'eau, pourcentage qui baisse significativement sans apport régulier de liquide.

Il reste important de constater la perte de poids par rapport au poids initial du début de grossesse, afin de pouvoir effectuer une prise en charge rapide par réhydratation si besoin.

Une étude datant de fin 2013 met également en évidence le rapport entre la non prise de poids supérieure à 7 kg pendant la grossesse, et les risques de petit poids à la naissance pour le bébé, ou de RCIU (Retard de Croissance Intra-Utérin), il peut donc dans certains cas, y avoir un impact sur le fœtus.

Pour celles qui arrivent à se sustenter *a minima*, il est également possible de prévoir une supplémentation nutritionnelle.

Dans tous les cas, il est important de déculpabiliser la future maman qui ne pourra pas suivre de règles hygiéno-diététiques standards durant cette période.



Sources

- A. HASTOYA, P. LIEN TRANB, O. LAKESTANI, G. BARAUB, P. GÉRARDINB, c, M. BOUKERROUB, *, d, e. Journal de Gynecologie Obstetrique et Biologie de la Reproduction (2015) 44, 154-163 – *L'hyperémèse gravidique : quelles conséquences sur la grossesse ? Hyperemesis gravidarum and pregnancy outcomes.*