

ACADÉMIE D'ORLÉANS-TOURS

UNIVERSITÉ DE TOURS

FACULTE DE PHARMACIE « Philippe-Maupas »

Année 2024-2025

N°28

**THÈSE D'EXERCICE
pour le
DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE**

Par

Justine DHAEYER, née le 12 juin 2000 à CHARTRES (28)

PRÉSENTÉE ET SOUTENUE PUBLIQUEMENT LE 23 MAI 2025

Création et mise en place des entretiens d'accompagnement de la femme
enceinte à la pharmacie des Acacias à Brou (28)

JURY

Président : Mme MAUPOIL Véronique, Pharmacien, Professeur, Faculté de Pharmacie - TOURS

Membres :

- Mme GLEVAREC Gaëlle, Pharmacien, Maître de Conférences, Faculté de Pharmacie - TOURS
- Mme LE GALL DU TERTRE Marine, Pharmacien, Pharmacie des Acacias - BROU
- Mme LAJOIE Chloé, Pharmacien, Pharmacie des Acacias - BROU
- Mme BRISSET Sabrina, Pharmacien, Pharmacie du Thymerais - CHATEAUNEUF EN THYMERAI

ANNEE : 2024 - 2025

Directeur : Pr Denys BRAND

Directeur Adjoint : M. Matthieu JUSTE

Assesseurs : M. Gildas PRIE, Mme Mélanie BOUVIN PLEY, Mme Emilie ALLARD-VANNIER, M. Bruno GIRAUDAU, Mme Claire POUPLARD, Mme Audrey OUDIN, Mme GERMON Stéphanie

ENSEIGNANTS

16 PROFESSEURS D'UNIVERSITÉ

ALLARD-VANNIER	Emilie	PHARMACIE GALENIQUE
ALLOUCHI	Hassan	CHIMIE PHYSIQUE
BOUDESOCQUE-DELAYE	Leslie	PHARMACOGNOSIE
BRAND	Denys	MICROBIOLOGIE
BRAIBANT	Martine	MICROBIOLOGIE
CHEVALIER	Stéphane	BIOCHIMIE GENERALE & BIOTHERAPIE
CHOURPA	Igor	CHIMIE ANALYTIQUE
CLASTRE	Marc	BIOLOGIE CELLULAIRE & BIOCHIMIE VEGETALE
DIMIER-POISSON	Isabelle	PARASITOLOGIE & MYCOLOGIE MEDICALES, IMMUNITE ANTI-
ENGUEHARD-GUEIFFIER	Cécile	CHIMIE THERAPEUTIQUE
MAHEO	Karine	PHYSIOLOGIE
MAUPOIL-DAVID	Veronique	PHARMACOLOGIE
MUNNIER	Émilie	PHARMACIE GALENIQUE
TAUBER	Clovis	BIOPHYSIQUE & BIOINFORMATIQUE
VELGE-ROUSSEL	Florence	IMMUNOLOGIE PARASITAIRE
VIAUD-MASSUARD	Marie-Claude	CHIMIE ORGANIQUE

6 PROFESSEURS D'UNIVERSITÉ ET PRATICIENS HOSPITALIERS

ANTIER	Daniel	PHARMACIE CLINIQUE
ARLICOT	Nicolas	BIOPHYSIQUE & BIOINFORMATIQUE
EMOND	Patrick	BIOPHYSIQUE & BIOINFORMATIQUE
GIRAUDAU	Bruno	SANTÉ PUBLIQUE, BIostatistique & ÉPIDÉMIOLOGIE
LANOTTE	Philippe	MICROBIOLOGIE
POUPLARD	Claire	HEMATOLOGIE

2 PROFESSEURS ÉMERITES

BARIN	Francis	MICROBIOLOGIE
THIBAUT	Gilles	IMMUNOLOGIE

33 MAITRES DE CONFÉRENCES

AUBREY	Nicolas	BIOCHIMIE GENERALE & BIOTHERAPIE
BESSON	Pierre	PHYSIOLOGIE
BIRER-WILLIAMS	Caroline	BIOLOGIE CELLULAIRE & BIOCHIMIE VEGETALE
BONNIER (disponibilité)	Franck	CHIMIE ANALYTIQUE
BORDY	Romain	PHARMACOLOGIE & TOXICOLOGIE
BOUVIN-PLEY	Mélanie	MICROBIOLOGIE
BREDELOUX	Pierre	PHARMACOLOGIE
DAVID	Stéphanie	PHARMACIE GALENIQUE
DEBIERRE-GROCKIEGO	Françoise	PARASITOLOGIE & MYCOLOGIE MEDICALES, IMMUNITE ANTI-
DELAYE	Pierre-Olivier	CHIMIE THERAPEUTIQUE
DENEVAULT	Caroline	CHIMIE THERAPEUTIQUE
DOUZIECH-EYROLLES	Laurence	AFFAIRE REGLEMENTAIRE ET MANAGEMENT DE LA QUALITE

DUMAS	Jean-François	BIOCHIMIE GENERALE ET BIOTHERAPIE
GERMON	Stéphanie	PARASITOLOGIE & MYCOLOGIE MEDICALES, IMMUNITE ANTI-
GLEVAREC	Gaëlle	BIOLOGIE CELLULAIRE & BIOCHIMIE VEGETALE
HERVE-AUBERT	Katel	CHIMIE ANALYTIQUE
JUSTE	Matthieu	PARASITOLOGIE & MYCOLOGIE MEDICALES, IMMUNITE ANTI-
LAJOIE	Laurie	IMMUNOLOGIE
LANOUE	Arnaud	BIOLOGIE CELLULAIRE & BIOCHIMIE VEGETALE
MARC	Jillian	BIOMOLECULES ET BIOTECHNOLOGIES VEGETALES
MAVEL	Sylvie	CHIMIE THERAPEUTIQUE
LOUDIN	Audrey	BIOLOGIE CELLULAIRE & BIOCHIMIE VEGETALE
POUPET	Cyril	BIOLOGIE CELLULAIRE & BIOCHIMIE VEGETALE
PASQUALIN	Côme	PHARMACOLOGIE
PRIE	Gildas	CHIMIE ORGANIQUE
SAHLI	Ramla	PHARMACOGNOSIE
SIEROCKI	Pierre	CHIMIE ORGANIQUE
SOUCE	Martin	CHIMIE ANALYTIQUE
VERCOUILLIE	Johnny	BIOPHYSIQUE & BIOINFORMATIQUE
VERGER	Alexis	PHARMACIE GALENIQUE
VERGOTE	Jackie	AFFAIRE REGLEMENTAIRE ET MANAGEMENT DE LA QUALITE
VIERRON	Emilie	SANTÉ PUBLIQUE, BIostatistique & ÉPIDÉMIologie
ZHANG	Bei-Li	PHARMACOLOGIE

1 MAST

CAMUS GABRIEL	Mathilde	<i>Filière Officine</i>
---------------	----------	-------------------------

5 MAITRES DE CONFÉRENCES ET PRATICIENS HOSPITALIERS

FOUCAULT-FRUCHARD	Laura	PHARMACIE CLINIQUE
FOUCAULT	Amélie	HEMATOLOGIE
MARLET	Julien	MICROBIOLOGIE
POUPIN	Pierre	SANTÉ PUBLIQUE, BIostatistique & ÉPIDÉMIologie
VEYRAT DUREBEX	Charlotte	BIOCHIMIE CLINIQUE

3 AHU (Assistant Hospitalier Universitaire)

BOULARD	Pierre	IMMUNOLOGIE
DOUEZ	Emmanuel	PHARMACIE GALENIQUE
TULOUP	Vianney	PHARMACIE CLINIQUE

1 PRAG

WALTERS-GALOPIN	Susan	ANGLAIS
-----------------	-------	---------

1 CONTRAT D'ENSEIGNEMENT

GERBIER	Soledad	ANGLAIS
---------	---------	---------

3 CHARGÉS DE RECHERCHE

EPARDAUD	Mathieu	INRAE
MEVELEC	Marie-Noëlle	INRAE
MOIRE	Nathalie	INRAE



SERMENT DE GALIEN

En présence des Maitres de la Faculté, je fais le serment :

D'honorer ceux qui m'ont instruit(e) dans les préceptes de mon art et de leur témoigner ma reconnaissance en restant fidèle aux principes qui m'ont été enseignés et d'actualiser mes connaissances ;

D'exercer, dans l'intérêt de la santé publique, ma profession avec conscience et de respecter non seulement la législation en vigueur, mais aussi les règles de Déontologie, de l'honneur, de la probité et du désintéressement ;

De ne jamais oublier ma responsabilité et mes devoirs envers la personne humaine et sa dignité ;

En aucun cas, je ne consentirai à utiliser mes connaissances et mon état pour corrompre les mœurs et favoriser des actes criminels ;

De ne dévoiler à personne les secrets qui m'auraient été confiés ou dont j'aurais eu connaissance dans l'exercice de ma profession ;

De faire preuve de loyauté et de solidarité envers mes collègues pharmaciens ;

De coopérer avec les autres professionnels de santé ;

Que les Hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert(e) d'opprobre et méprisé(e) de mes confrères si j'y manque.

Date : 23 mai 2025

L'étudiant,
DHAEYER Justine

Le Doyen de la Faculté,
Professeur Denys BRAND

Remerciements

Je tiens, tout d'abord, à exprimer ma gratitude aux membres de mon jury. Mesdames Le Gall du Tertre et Glevarec, merci de m'avoir accompagné dans ce projet et d'avoir pris le temps de travailler avec moi pour développer ces entretiens. Je vous remercie pour votre disponibilité et votre réactivité. Madame Maupoil, merci d'avoir accepté de présider ce jury, j'ai commencé mes études avec vos cours de pharmacologie en PACES et je les termine avec vous comme présidente de jury, c'est une belle fin. Sabrina, Cloclo, merci d'avoir accepté de composer ce jury, vous êtes toutes les deux des pharmaciennes que j'admire et que j'estime, votre présence me touche.

Je remercie tout particulièrement Madame Le Gall Du Tertre, merci d'avoir encadré cette thèse, d'avoir pris le temps d'échanger avec moi et de réfléchir ensemble à la réalisation de cette thèse. Merci de m'avoir laissé créer ces entretiens en toute liberté. Mais surtout, je te remercie de m'avoir donné ma chance, de m'avoir fait découvrir notre métier avec passion et merci de m'avoir formé toutes ces années avec autant de bienveillance.

À toute l'équipe des Acacias, merci pour ces belles années ! Je ne serais pas la pharmacienne que je suis sans vous ! Mention spéciale pour les roses : Adeline, Amélie, Anaïs, Chloé, Chantal, Mini, Stéphanie. Venir travailler les samedis a toujours été un plaisir, je savais que je passerais une bonne journée avec vous. Vous resterez à jamais dans mon cœur, vous êtes mes roses préférées ♥.

Je tiens également à remercier le Docteur Sengmany, Madame Franchet, Madame Pinsard et Madame Venetozzi pour avoir pris le temps de me recevoir et de mettre en place notre collaboration.

Merci à toutes les femmes enceintes que j'ai pu rencontrer dans le cadre de cette thèse, merci pour votre disponibilité et le temps que vous m'avez accordé.

Je dédie cette thèse à toutes les personnes qui m'ont encouragé et soutenu tout au long de mes études, en particulier à mes parents, à Seb, qui m'ont permis de faire mes études sereinement, merci pour le soutien, merci pour l'écoute, merci pour tout ! Je vous aime ♥.

Maman, merci de m'avoir appris la vie comme tu l'as fait, merci de toujours me soutenir et m'accompagner dans mes projets, de t'être toujours dévouée pour nous, merci pour tous les petits plats, merci pour tout ce que tu as fait pour moi toutes ces années, merci d'être une si bonne maman ! Je t'aime ♥.

À mon frère, Thomas, merci du soutien, merci pour toutes ces heures passées à me faire réciter. Je n'aurais jamais été diplômé sans toi ! Je t'aime ♥.

À ma famille, merci d'être vous !

À l'aube de ma vie de pharmacienne diplômée, j'ai une pensée particulière pour mamie Paulette. Je sais que tu serais fière de moi et je suis persuadé que tu es avec nous de là où tu es.

Anaïs, qui aurait cru qu'on en serait là 7 ans plus tard ?! On a beaucoup douté, on s'est battues mais on l'a fait. Je ne serais pas là sans ton soutien et nos soirées raclettes, crêpes ou croque-monsieur...

Leone, j'ai tellement de raisons de te remercier que je ne sais pas par quoi commencer. Je ne serais pas la femme que je suis sans toi, sans ton soutien indéfectible, sans ton écoute inconditionnelle, sans nos fous rires, sans nos appels, sans tous ces moments inoubliables à tes côtés. Merci de toujours être là, merci d'être toi ! Follow you. Je t'aime ♥

Je ne peux pas clôturer mes études sans un petit mot pour vous. Maé, Camille, merci pour toutes ces années, tous ces moments partagés, tous ces fous rires, tous ces goûters. Merci pour tout, tout court. Mes études n'auraient pas été les mêmes sans vous ♥

À tous les oubliés, tous ceux qui m'ont soutenu et qui me soutiennent encore, merci !

Table des matières

Liste des abréviations	4
Liste des figures	5
Liste des tableaux	6
 Introduction	 7
1. Cadre légal de l'accompagnement de la femme enceinte par le pharmacien d'officine	9
2. Rappels physiologiques et suivi de grossesse.....	10
➤ Rappels physiologiques	10
➤ Suivi de grossesse.....	11
 Partie 1 : Création des entretiens	 13
I. États des lieux de l'offre de soins en région Centre Val-de-Loire	13
1. Périnatalité en région Centre-Val-de-Loire.....	13
2. De l'offre de soins en Eure-et-Loir	13
3. Actions proposées par la pharmacie des Acacias	15
II. Amélioration des connaissances	15
III. Analyse des besoins de connaissances de la femme enceinte.....	17
IV. Le contenu des entretiens	26
1. Automédication	26
2. Risque infectieux.....	27
➤ Vaccination de la femme enceinte.....	28
➤ Le cytomégalovirus	30
➤ La toxoplasmose.....	31
3. Alimentation au cours de la grossesse	32
➤ Prise de poids	33
➤ Les références nutritionnelles (41)	33
4. Diabète gestationnel.....	34
5. Sécurité alimentaire.....	35
6. Alcool et tabac	37

➤ L'alcool	37
➤ Le tabac	38
7. Maux de la grossesse	39
➤ Nausées et vomissements.....	39
➤ Reflux gastro-oesophagien.....	40
➤ Constipation	40
➤ Insuffisance veineuse	41
➤ Lombalgies	42
➤ Vergetures et troubles cutanés.....	43
➤ Équilibre psychologique	44
8. Le trousseau.....	44
9. Alimentation du bébé et allaitement	45
➤ Allaitement.....	45
➤ L'alimentation artificielle	47
V. La salle et le déroulement de l'entretien à la pharmacie des Acacias.....	48
➤ Déroulé de l'entretien.....	49
VI. Documentation remise à la patiente.....	50
 Partie 2 : Mise en place des entretiens	 58
I. Recrutement.....	58
II. Difficultés rencontrées	59
III. Entretiens.....	60
1. Entretien n°1	60
2. Entretien n°2	61
3. Entretien n°3.....	63
4. Entretien n° 4	64
5. Entretien n°5.....	65
6. Entretien n°6.....	66
7. Entretien n°7	67
IV. Synthèse des entretiens.....	68
V. Facturation	70
VI. Amélioration de la prise en charge au comptoir	70

1.	Mise en place de la journée de la femme enceinte	71
2.	Création d'une affiche "Conseils à la femme enceinte au comptoir"	73
3.	Création d'une étiquette de référence.....	107
VII.	Évaluations.....	107
1.	Retour des futurs parents.....	107
2.	Retour de l'équipe officinale	108
Partie 3 : Conclusion		109
Annexes 1 : Flyer « Médicaments et grossesse, les bons reflexes		112
Annexe 2 : Guide « Ma maternité ».....		118
Annexe 3 : Bon de prise en charge pour la vaccination grippe		137
Annexe 4 : Affiche "Vous buvez un peu, il boit beaucoup"		138
Annexe 5 : Guide de l'allaitement maternel.....		139
Annexe 6 : Guide d'administration des vaccins pendant la grossesse		172
Bibliographie		175

Liste des abréviations

CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie

TROD : Test Rapide d'Orientation Diagnostique

PDA : Préparation des Doses à Administrer

EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

LH : Hormone Lutéinisante

HCG : Hormone Chorionique Gonadotrope

SA : Semaine d'Aménorrhée

PMI : Protection Maternelle et Infantile

ANSM : Agence Nationale de Sécurité du Médicament

AINS : Anti-Inflammatoire Non Stéroïdien

VRS : Virus Respiratoire Syncytial

ARN : Acide Ribonucléique

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

CMV : Cytomégalovirus

IMC : Indice de Masse Corporel

AMM : Autorisation de Mise sur le Marché

RCP : Résumé des Caractéristiques Produit

CRAT : Centre de Référence des Agents Tératogènes

RGO : Reflux Gastro-Oesophagien

TTC : Toutes Taxes Comprises

OTC : Over The Counter : désigne les médicaments ne nécessitant pas d'ordonnance

Liste des figures

Figure 1 : Carte situant les différentes maternités par rapport à la pharmacie des Acacias.....	14
Figure 2 : Capture d'écran du post Facebook relatif à la diffusion du questionnaire....	23
Figure 3 : Affichette déposée sur les comptoirs et aux laboratoires d'analyse à destination des femmes enceintes	23
Figure 4 : Graphique représentant l'inquiétude des femmes enceintes en 2024 et en 2025	24
Figure 5 : Photographie de l'installation de la salle dans laquelle sont réalisés les entretiens d'accompagnement des femmes enceintes à la pharmacie des Acacias	48
Figure 6 : Photographie de l'installation de la salle dans laquelle sont réalisés les entretiens d'accompagnement des femmes enceintes à la pharmacie des Acacias	48
Figure 7 : Recto du flyer réalisé par nos soins sur le thème du tabac.....	52
Figure 8 : Verso du flyer réalisé par nos soins sur le thème du tabac.....	53
Figure 9 : Flyer de conseils de sécurité alimentaire au cours de la grossesse réalisé par nos soins.	55
Figure 10 : Flyer sur la vaccination au cours de la grossesse réalisé par nos soins.....	56
Figure 11 : Flyer concernant l'infection par le CMV au cours de la grossesse réalisé par nos soins.....	57
Figure 12 : Photographie de l'installation du stand pour tester les différents produits à disposition.....	71
Figure 13 : Photographie de l'installation de la zone d'accueil de la pharmacie des Acacias lors de la journée de la femme enceinte	71
Figure 14 : Publication Facebook pour annoncer la journée de la femme enceinte à la Pharmacie des Acacias.....	72
Figure 15 : Publication Instagram pour annoncer la journée de la femme enceinte à la Pharmacie des Acacias.....	72
Figure 16 : Flyers déposés sur les comptoirs pour annoncer la journée de la femme enceinte	73
Figure 17 : Affiche "Conseil à la femme enceinte" réalisé par nos soins	106
Figure 18 : Photographie des étiquettes mises en place	107

Liste des tableaux

Tableau 1 : Recommandation de prise de poids selon l'IMC selon IOM Pregnancy Weight Guidelines	33
Tableau 2 : Tableau recensant les données d'utilisation chez les femmes enceintes selon les RCP et le CRAT en avril 2025	75

Introduction

La pharmacie d'officine est le premier recours de soins pour la population générale. En effet, grâce à ses horaires d'ouvertures larges, sa proximité, la disponibilité de son personnel qualifié sans rendez-vous, la pharmacie d'officine représente l'option simple et pratique en cas de question sur sa santé. Dans ce cadre, les entretiens pharmaceutiques tendent à se développer depuis quelques années et ce type de prestations est de plus en plus mis à l'honneur dans les nouvelles missions confiées aux pharmaciens. Effectivement, le pharmacien d'officine a pour mission d'accompagner les patients souffrant de maladies chroniques et en particulier les patients sous anticoagulants oraux, les patients asthmatiques traités par des corticoïdes inhalés mais aussi les patients traités avec des anticancéreux par voie orale et les sujets âgés polymédiqués via le bilan partagé de médication. À ces entretiens pharmaceutiques, s'ajoutent des entretiens dits "courts" pour l'accompagnement des patients traités par des antalgiques de palier II et les entretiens d'accompagnement de la femme enceinte qui feront l'objet de cette thèse d'exercice. Dorénavant, le pharmacien d'officine propose également la réalisation de bilans de prévention (1).

Du fait de sa place plutôt centrale dans le parcours de soins des patients, beaucoup de patients se tournent vers le pharmacien pour répondre à leurs questions sur leur santé car c'est le plus disponible. Ainsi, quelques heures de comptoir permettent de se rendre compte que les patients ont un besoin d'informations et de transparence sur les questions de santé, là où le jargon scientifique peut s'avérer parfois complexe à appréhender pour eux. Nous avons identifié que ce besoin était accentué chez la femme enceinte car de nombreuses fausses informations et « conseils » lui parviennent de toute part sans réelle source fiable à la base de ces informations. Partant de ce constat, nous avons décidé d'améliorer leur prise en charge pharmaceutique à la pharmacie des Acacias en proposant à nos patientes des entretiens appelés « entretien maman », au cours desquels nous abordions tout ce qu'elles souhaitaient à propos de la grossesse toutefois sans réelle ligne conductrice. L'entretien était proposé sous forme d'échange entre une préparatrice et la future maman, sans support ni disposition particulière.

Le pharmacien d'officine a donc une place à prendre dans le parcours de prise en charge des patients.es, c'est d'ailleurs dans cette démarche qu'a été signée la Convention Pharmaceutique du 09 mars 2022 qui offre au pharmacien une position d'acteur dans le domaine de la santé publique grâce à de nombreuses missions de prévention et d'accompagnement des patients. Parmi lesquelles nous retrouvons notamment l'accompagnement des femmes enceintes. Pour ces femmes, le pharmacien d'officine incarne une source d'information fiable, extérieure au cercle familial et à son

entourage, ainsi, nous adoptons une figure neutre vis-à-vis des croyances et conseils provenant de toute part lors de la grossesse.

Ces entretiens courts d'accompagnement de la femme enceinte s'inscrivent dans une démarche d'amélioration de la prise en charge globale des patients à l'officine. Nous avons demandé à la déléguée de l'assurance maladie de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de l'Eure-et-Loir (28) quels étaient les éléments déclencheurs de cette nouvelle mission, ces entretiens ont pour but d'uniformiser la prise en charge des femmes enceintes au comptoir entre les différentes officines. Le conseil pharmaceutique étant la base de notre métier, il est, pour nous, logique d'aborder notamment l'automédication au comptoir avec ces femmes et leurs proches avant même la mise en place de ces entretiens. Cette prise en charge n'étant pas optimale dans toutes les officines, ceci a motivé le choix de rémunérer le pharmacien pour cet acte et donc d'uniformiser la prise en charge des femmes enceintes sur tout le territoire.

Lors de la réalisation de ces entretiens d'accompagnement de la femme enceinte, à la pharmacie des Acacias, nous nous sommes fixés plusieurs objectifs :

- Lutter contre l'automédication
- Augmenter la couverture vaccinale de la femme enceinte
- Réaliser le bilan médicamenteux des patientes le nécessitant
- Repérer les signes d'alerte des grossesses dangereuses et/ou à risque et les orienter
- Conseiller les dispositifs médicaux pouvant être utiles lors de la grossesse (exemples : bas de compression, ceintures de maintien lombaire)
- Diminuer la charge mentale de la femme enceinte vis-à-vis de la pression sociale
- Sécuriser la grossesse par des actions de prévention vis-à-vis notamment de la toxoplasmose, la sécurité alimentaire, la consommation de tabac et d'alcool

La pharmacie des Acacias est située à Brou dans l'Eure-et-Loir (28). C'est une commune de 3 000 habitants comportant plusieurs commerces, une seule officine et 2 médecins généralistes. Une autre officine se situe dans la commune voisine mais les autres officines se situent à une quinzaine de kilomètres de la commune. L'officine est ouverte de 8h45 à 19h30 du lundi au vendredi et de 8h45 à 18h le samedi.

L'équipe officinale est composée de 5 pharmaciens, 9 préparatrices, un apprenti préparateur et une réceptionniste. Chaque membre du personnel est responsable d'un rayon permettant d'avoir un conseil spécialisé et de qualité sur tous les univers disponibles dans l'officine. L'équipe est formée pour la prescription et l'administration de vaccins, la réalisation de test rapide d'orientation diagnostique (TROD) angine et cystite. Elle est équipée d'un préparatoire, d'une salle de vaccination, d'une salle de

contention et une d'orthopédie. Divers entretiens pharmaceutiques sont réalisés dans l'officine dont les entretiens sur les anticancéreux oraux, sur les anticoagulants, sur l'asthme et ceux pour les femmes enceintes. De plus, l'officine dispose d'une salle de préparation des doses à administrer (PDA) puisque nous avons une activité de PDA pour l'établissement d'hébergement pour personne âgées dépendante (EHPAD) du village.

1. Cadre légal de l'accompagnement de la femme enceinte par le pharmacien d'officine

Les entretiens d'accompagnement de la femme enceinte sont encadrés par l'Arrêté du 31 mars 2022 (« JO Convention pharmaceutique 2022 », s. d.) portant approbation de la Convention nationale organisant les rapports entre les pharmaciens titulaires d'officine et l'assurance maladie. D'après l'article III.II de cet arrêté :

“L'objectif de l'accompagnement proposé par le pharmacien aux femmes enceintes est de sensibiliser ces dernières au risque lié à la consommation de substances tératogènes ou foetotoxiques pendant la grossesse et le cas échéant, à l'importance de la vaccination.

Lorsque le pharmacien identifie que la femme est enceinte, et ce quel que soit le stade de la grossesse, il lui propose quand il l'estime nécessaire un entretien au cours duquel il devra :

- Demander à la femme enceinte si elle prend des traitements prescrits ou en automédication (une vigilance particulière doit être portée aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), y compris l'aspirine), si elle n'a pas arrêté seule un traitement prescrit, l'informer en cas de risque pour le fœtus ou elle-même et évoquer de manière générale les risques liés à la prise de médicaments, en détaillant les recommandations de l'ANSM.*
- Évoquer les risques liés à la consommation ou à l'utilisation d'autres substances (alcool, compléments alimentaires, phytothérapie et aromathérapie...)*
- Remettre à la patiente le flyer réalisé par l'ANSM à destination des femmes enceintes intitulé « Médicaments et grossesse, les bons réflexes » (ANNEXE 1) et disponible sur les sites du Cespharm et de l'ANSM ou le lui envoyer via la messagerie sécurisée à l'adresse mail de son espace numérique de santé (« Mon espace santé »).*

- Envoyer par messagerie sécurisée à cette même adresse le lien vers la page « femme enceinte » du site ameli.fr ainsi que le guide réalisé par l'assurance maladie intitulé « ma maternité » (ANNEXE 2).

Si la patiente a un traitement en cours, le pharmacien lui conseille de contacter son médecin.

Le montant de l'honoraire pour la réalisation de cet entretien est fixé à 5 € TTC au seul bénéfice des femmes enceintes. Ce tarif est majoré d'un coefficient de 1,05 dans les départements et collectivités d'outre-mer. Le tarif couvre l'ensemble des missions détaillées ci-dessus."

2. Rappels physiologiques et suivi de grossesse

➤ Rappels physiologiques

Chez une femme en âge de procréer, il existe deux grandes hormones sexuelles : les œstrogènes et la progestérone. La sécrétion de ces hormones par les ovaires va rythmer le cycle menstruel de la femme (2). Un cycle menstruel est défini comme l'ensemble des phénomènes physiologiques qui préparent le corps de la femme à une fécondation et une potentielle grossesse. La durée moyenne d'un cycle menstruel est de 28 jours mais ceci est variable d'une femme à l'autre (3,4). Le cycle menstruel est marqué par trois phases principales (4) :

- La phase folliculaire qui évolue du premier jour des menstruations jusqu'à l'ovulation. Cette phase dure en moyenne 10 à 14 jours et permet à l'organisme de sélectionner un ovule et de le rendre mature afin de le libérer à l'ovulation dans le but d'obtenir une fécondation. En parallèle, on observe un épaississement de la paroi utérine afin qu'elle soit apte à accueillir un zygote (4).
- L'ovulation survient aux alentours du 14e jour d'un cycle de 28 jours. Elle est déclenchée par la sécrétion d'un pic d'hormone lutéinisante (LH), cette libération massive d'hormone entraîne la rupture du follicule ovarien et la libération de l'ovule qui est alors happé par la trompe correspondante. La phase ovulatoire est la phase la plus fertile pour une femme. Si l'ovule rencontre un spermatozoïde, la fécondation a lieu, le zygote se divise et ira s'implanter dans la muqueuse utérine. Si aucune fécondation n'a lieu, l'ovule libéré dégénérera (3,4).

- La phase lutéale commence après l'ovulation et se termine aux menstruations suivantes. Elle dure 14 jours pendant lesquels le follicule rompu se transforme en corps jaune. Ce corps jaune permet de préparer l'utérus et l'endomètre à l'implantation d'un potentiel embryon, mais aussi d'épaissir la glaire cervicale pour empêcher l'entrée de spermatozoïdes et de bactéries. Le corps jaune involuera si aucune fécondation n'a eu lieu et un nouveau cycle débutera. A l'inverse, si une fécondation a eu lieu, le corps jaune restera en place afin de permettre la croissance de l'embryon (4,5).

L'ovule fécondé devient une cellule œuf qui se divisera successivement jusqu'à devenir un blastocyste et se fixera dans la paroi utérine 5 à 7 jours après la fécondation, c'est la nidation (6). Deux tissus distincts se développeront alors : le placenta et l'embryon. Le placenta est un organe qui permet de maintenir la grossesse en sécrétant différentes hormones comme la chorionique gonadotrope (HCG) qui stimule la production d'œstrogène et de progestérone par les ovaires. Il permet également les échanges, notamment via le cordon ombilical, entre la mère et l'embryon. Il véhicule l'oxygène et les nutriments de la mère vers l'enfant et les déchets dans l'autre sens (7). À partir de la dixième semaine de grossesse, la barrière foeto-placentaire, formée par les différentes couches de tissus séparant le sang maternel du sang fœtal se met en place (8).

L'embryon, quant à lui, se développe dans le sac amniotique, à l'intérieur du placenta. C'est à ce stade que se développe la plupart des organes. La majeure partie des anomalies congénitales surviennent à ce stade de développement car à cette période, l'embryon est très sensible aux médicaments, drogues et autres substances, infections virales et radiations (7).

Le stade fœtal commence à partir du 2ème mois de grossesse et se termine à l'accouchement, les organes sont alors formés et se différencient pour devenir fonctionnels (7).

➤ Suivi de grossesse

Les premiers signes de grossesse sont une absence de retour de menstruations, une sensibilité des seins, des nausées, des ballonnements. Ceci sera confirmé par un test de grossesse, souvent le premier test réalisé est un test urinaire qui permet de détecter la HCG dans les premières urines du matin puis ce test pourra être confirmé (qu'il soit positif ou négatif) par un dosage sanguin des β -HCG (6).

Si la prise de sang est positive, une échographie sera programmée au cours du premier trimestre de grossesse afin de confirmer cette dernière mais aussi pour vérifier la bonne implantation de l'embryon, d'identifier une grossesse gémellaire mais aussi de dater le début de grossesse et donc de déterminer la date probable d'accouchement (6).

La durée de grossesse est exprimée de deux manières différentes (6):

- En semaines d'aménorrhées (SA) : nombre de jours (ou de semaines) écoulées depuis le premier jour des dernières menstruations
- En semaine (ou mois) de grossesse : nombre de semaines (ou de mois) écoulées depuis la date estimée de fécondation (soit 14 jours après le premier jour des menstruations pour un cycle régulier de 28 jours).

La grossesse est considérée comme à terme à partir de la 37ème semaine de grossesse, avant cette date, la naissance sera considérée comme prématurée. Au-delà de 42 semaines de grossesse, la grossesse sera considérée comme post-terme (9).

7 examens prénataux sont conseillés dont un avant la fin du 3ème mois de grossesse puis un par mois jusqu'à l'accouchement. Lors de la première consultation, le professionnel de santé s'assure du bon déroulement de la grossesse et prescrit des examens complémentaires s'il le juge nécessaire. Certaines sérologies seront toutefois systématiques notamment pour le dépistage de la rubéole, de la toxoplasmose, de l'hépatite B et de la syphilis mais aussi une détermination du groupe sanguin maternel avec une recherche des agglutinines irrégulières ainsi qu'une glycosurie et une protéinurie. Le dépistage du virus de l'immunodéficience humaine est systématiquement proposé (10).

À partir du 4ème mois, seront réalisés chaque mois : un examen clinique, une glycosurie, une protéinurie, un dépistage de colonisation bactérienne par bandelette urinaire et un dépistage de la toxoplasmose si le résultat précédent était négatif (11).

Une échographie par trimestre est préconisée pour surveiller le développement du fœtus, la première a lieu lors de la première consultation, la seconde a lieu entre 20 et 25 SA et la troisième entre 25 et 38 SA. Un prélèvement vaginal à la recherche du streptocoque B sera également proposé entre 25 et 38 SA (10).

Un bilan bucco-dentaire est également pris en charge à 100% par l'assurance maladie à partir du 4ème mois. Des séances de préparation à l'accouchement et à la parentalité peuvent également être prises en charge (12).

Partie 1 : Création des entretiens

I. États des lieux de l'offre de soins en région Centre Val-de-Loire

1. Périnatalité en région Centre-Val-de-Loire

D'après le bilan de périnatalité de l'observatoire régional Centre-Val-de-Loire de la santé (13), 25 384 naissances ont été dénombrées en 2022 en région Centre-Val-de-Loire (données les plus récentes disponibles à l'heure actuelle). 89.8 % de ces naissances se sont déroulées dans le département de domicile de la mère. Or 7% des femmes ont accouché hors de la région Centre-Val-de-Loire alors qu'elles y résident. Il a été constaté que les naissances hors régions se font principalement pour les résidentes de l'Eure-et-Loir avec 14 % de naissances en Ile-de-France et les résidentes de l'Indre avec une fuite des naissances vers la région Nouvelle-Aquitaine (16.4 % des naissances).

2. De l'offre de soins en Eure-et-Loir

Notre démarche de création et de mise en place des entretiens d'accompagnement des femmes enceintes à la pharmacie des Acacias s'inscrit dans une demande croissante de soin en plein désert médical. En effet, il est compliqué pour les habitants du village de Brou (28160) d'obtenir une consultation médicale face à la pénurie de professionnels de santé dans ce secteur. En réalité, depuis quelques années, il y a une désertification de professionnels permettant la prise en charge de la santé de la femme avec notamment la fermeture de la maternité de Châteaudun le 28 juin 2018 (14) contraignant les futurs parents à aller encore plus loin pour pouvoir donner naissance puisque les maternités les plus proches se situent maintenant (15)(Figure 1) :

- Au centre hospitalier Louis Pasteur (Coudray - 28) à 41 km de la pharmacie des Acacias
- À la clinique du Saint Coeur (Vendôme - 41) à 58 km de la pharmacie des Acacias

- Au centre hospitalier du Mans (Le Mans - 72) à 86 km de la pharmacie des Acacias
- Au centre hospitalier régional d'Orléans (Orléans - 45) à 87 km de la pharmacie des Acacias

Les distances calculées ont pour point de départ la pharmacie des Acacias à Brou mais il faut aussi avoir en tête que ces distances sont allongées pour les personnes résidant dans les communes alentour de Brou qui peuvent déjà faire une dizaine de kilomètres pour atteindre Brou.

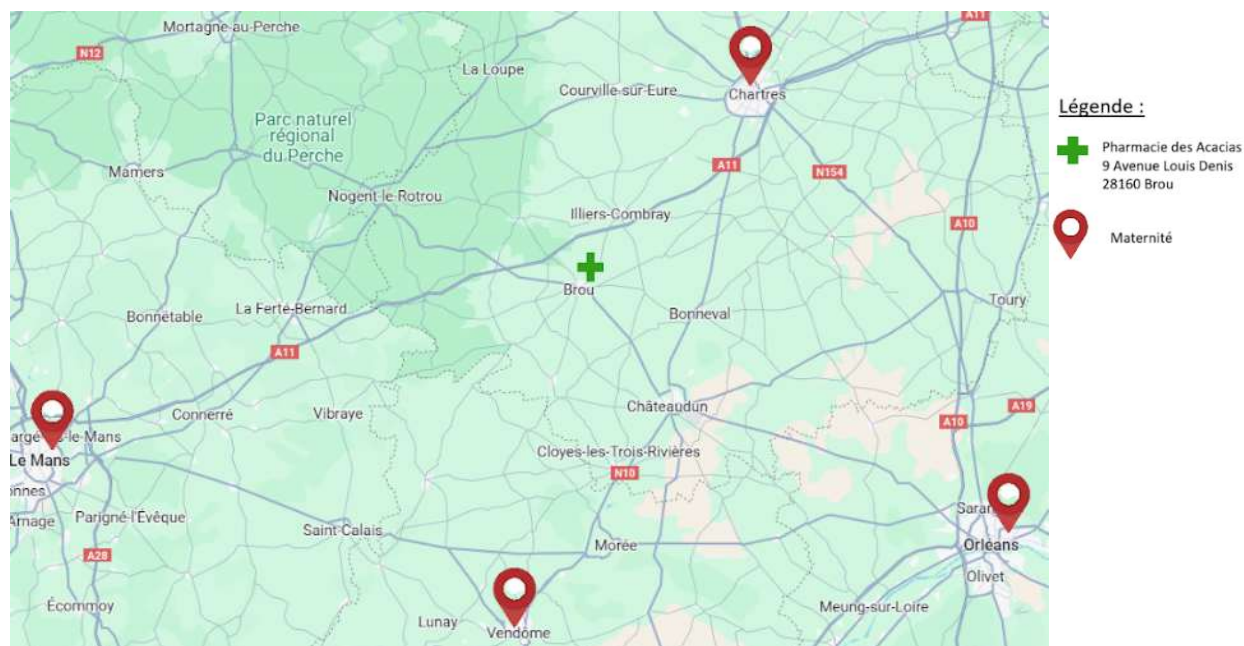


Figure 1 : Carte situant les différentes maternités par rapport à la pharmacie des Acacias

Concernant le suivi de grossesse, les problématiques sont similaires à la différence que nous avons désormais un centre de périnatalité avec une protection maternelle et infantile (PMI) et 2 sages-femmes libérales à Châteaudun suite à la fermeture de la maternité. Il faut tout de même faire une vingtaine de kilomètres pour avoir accès à une consultation avec une sage-femme ou un gynécologue-obstétricien et ce alors que certains foyers n'ont aucun moyen de locomotion. Dans ce contexte, un des médecins généralistes du secteur, le Docteur COURAULT Valentin, situé sur la commune de Yèvres (28160) possède un diplôme universitaire de gynécologie-obstétrique. La PMI, elle, réalise plusieurs permanences par mois sur la commune de Brou et propose des visites à domicile lorsque cela s'avère nécessaire.

3. Actions proposées par la pharmacie des Acacias

La pharmacie des Acacias propose depuis plusieurs années des entretiens conseils aux femmes enceintes. L'idée lors de la réalisation de cette thèse d'exercice est donc de coupler ces entretiens pratiques à une analyse pharmaceutique de qualité. Nous sommes donc maintenant capables d'apporter une réponse scientifique et physiopathologique en complément de l'expertise fournie par les préparatrices référentes de ces entretiens. Ainsi, nous avons intégré les entretiens femmes enceintes demandés par l'assurance maladie suite à la convention pharmaceutique du 9 mars 2022 à ceux déjà présents afin d'offrir aux patientes de la pharmacie des Acacias la prise en charge la plus complète possible.

Grâce à la réalisation de cette thèse, nous avons pu rencontrer Madame FRANCHET (responsable de la PMI de Châteaudun), Madame VENETTOZZI (infirmière puéricultrice à la PMI de Châteaudun) et Madame PINSARD (sage-femme à la PMI de Châteaudun). Ensemble, nous avons pu discuter de la prise en charge des femmes enceintes du secteur. D'après elles, le pharmacien d'officine a toute sa place à prendre dans le parcours de soins des femmes enceintes, grâce notamment à notre compétence de vaccination, qui permet d'augmenter la couverture vaccinale de la femme enceinte et de son coparent. De plus, nous avons, de par notre position de professionnel de santé accessible, un grand levier d'action dans le champ de la prévention et de par notre disponibilité sans rendez-vous, une capacité d'écoute et de temps à consacrer à la femme enceinte plus importante que d'autres professionnels de santé qui ne peuvent pas prendre trois quarts d'heure de consultation pour une seule patiente. Par ailleurs, certaines familles ont une grande confiance dans leur pharmacien d'officine, tout comme elles l'avaient dans leur médecin de famille, il est donc intéressant, dans ce contexte que les pharmaciens d'officine proposent ce genre d'accompagnements. Le principal besoin identifié pour les femmes enceintes par les professionnels du secteur est un accompagnement afin de lutter contre l'isolement des femmes enceintes et des jeunes mamans. Nos entretiens répondent, à notre sens, à cet enjeu majeur de leur prise en charge.

II. Amélioration des connaissances

Dans l'objectif de créer et mettre en place ces entretiens d'accompagnement de la femme enceinte, j'ai eu l'occasion de faire la formation : "Femme enceinte, accompagnement à l'officine" proposée par la CERP academy, la CERP étant notre grossiste. L'objectif de cette formation était de parfaire mes connaissances sur le sujet

et de trouver comment aborder l'entretien tout en lui trouvant une chronologie cohérente. Au cours de cette formation, ont été abordés :

- Le cadre légal
- Des données épidémiologiques
 - Nombres de grossesse en France
 - Âge moyen à l'accouchement par rang de naissance de l'enfant
 - Quelques données
- La physiologie de la grossesse
 - Le cycle ovarien
 - Le cycle menstruel
 - Interactions hormonales
 - Réserve ovarienne
 - Fertilité et fenêtre de fertilité
 - Test d'ovulation
 - Les hormones
 - Test de grossesse
 - Principales étapes de la gestation
 - Fausses couches spontanées
 - Le placenta
 - Incompatibilité foeto-maternelle
- Le suivi médical de la grossesse
 - Objectifs de consultations
 - Examen d'imagerie
 - Examen biologique
- Les médicaments et la grossesse
 - Risque selon le moment de la grossesse
 - Médicaments tératogènes/foetotoxiques
 - Les bons réflexes
 - Pictogrammes
 - Les outils
 - Dispensations particulières
 - Isotretinoïne
 - Vaccins
 - Médicaments et allaitement
- Le conseil officinal pendant la grossesse
 - Toxicité de l'alcool et du tabagisme
 - Alimentation équilibrée de la femme enceinte
 - Vitamine B9
 - Fer
 - Omega 3
 - Cytomégalovirus

- Toxoplasmose
- Listériose
- Cas de comptoir

Ces thèmes ayant déjà été traités durant mon cursus universitaire, je n'ai pas acquis de nouvelles connaissances grâce à cette formation, mais elle m'a tout de même permis de poser un cadre pour la réalisation de cette thèse d'exercice. La formation continue sur ces entretiens d'accompagnement permet de réactualiser ses connaissances sur la grossesse et d'améliorer sa prise en charge des patientes concernées. Cette thèse d'exercice regroupe tout ce qu'il faut savoir et réviser, à notre avis, avant de vous lancer dans la mise en place de ce genre d'entretien.

III. Analyse des besoins de connaissances de la femme enceinte

Afin de connaître les besoins informatifs des femmes enceintes, nous avons réalisé un questionnaire à destination des femmes enceintes ou des mamans ayant accouché récemment. Nous avons fixé une limite à un accouchement au cours de l'année 2024 car nous avons estimé qu'il n'y avait pas eu d'événement notable dans leur prise en charge comme une fermeture de maternité, des années COVID-19, de changements d'horaire de la PMI rendant donc la prise en charge des femmes enceintes en 2024 identique à celle de 2025. Nous avons exclu les autres femmes car nous avons estimé qu'au vu de l'évolution des recommandations concernant les femmes enceintes, les besoins informatifs des femmes ayant accouché avant 2024 n'étaient pas pertinents dans le cadre de cette thèse. En effet, leur prise en charge ayant évolué ces dernières années avec la mise en place de ces entretiens courts en officine, mais aussi avec la promotion de la vaccination et l'évolution des recommandations vaccinales dans la population générale, nous avons estimé que leur suivi n'était pas semblable à celui des femmes enceintes actuellement.

L'objectif de la réalisation de ce questionnaire est d'adapter les entretiens à leurs demandes et ainsi de créer un parcours d'accompagnement répondant au mieux à leurs besoins et inquiétudes.

Inquiétudes des femmes enceintes

Je suis étudiante à la faculté de Pharmacie de Tours, je réalise ma thèse sur les femmes enceintes et leur besoin d'information au cours de la grossesse. Je vous remercie d'avance de répondre à ces quelques questions.

Ce questionnaire concerne les femmes enceintes ou celles ayant déjà été enceinte vivant en Eure et Loire.

* Indique une question obligatoire

1. Etes-vous actuellement enceinte ?

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui *Passer à la question 2*
☐ Non *Passer à la question 16*

Concernant votre grossesse

2. Est-ce votre première grossesse ? *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
☐ Non

3. Quel est le terme prévu de la grossesse ? (ou la date estimée de début de grossesse : précisez le, le cas échéant) *

4. La grossesse est-elle considérée comme "à risque" ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

5. Par quel professionnel de santé êtes-vous suivi pendant cette grossesse ? *

6. Quelles sont vos sources d'inquiétudes concernant la grossesse ? *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Votre alimentation
☐ Les symptômes de la grossesse (nausées, insomnies, mal de dos, troubles digestifs, mycoses, saignements, pertes vaginales, etc)
☐ Les activités (sport, voyage, exposition au soleil)
☐ La sexualité pendant la grossesse
☐ Etre malade pendant la grossesse (rhume, grippe, ...)
☐ La prise de médicaments
☐ La vaccination
☐ La consommation de tabac, alcool, drogue
☐ Quand consulter lors de l'apparition d'un symptôme
☐ La fausse couche
☐ L'accouchement par voie basse
☐ La césarienne
☐ La prématurité
☐ Le retour à la maison avec le bébé
☐ L'allaitement / l'alimentation du bébé
☐ Mettre au monde un enfant malade ou malformé
☐ Autre : _____

7. Vous sentez vous assez écoutée / rassurée par les professionnels de santé au cours de votre grossesse ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

8. Etes-vous dans le milieu médical ? (Vous, votre conjoint(e) ou vos parents (ou beaux-parents)) *

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

9. Quelles informations aimeriez-vous connaître concernant la grossesse ? *

10. Pour l'instant, quels sont vos sources d'informations concernant la grossesse ? *

11. Selon vous, comment pourrions nous vous informer ? (pour les informations importantes et générales sur la grossesse) *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Des flyers / dépliants
☐ Des spots télévisés
☐ Grâce aux réseaux sociaux
☐ Avec une consultation spécialisée par un professionnel de santé
☐ Un site internet
☐ Autre : _____

12. Quelles sources jugez vous "fiables" ? *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Votre sage femme / gynécologue
☐ Le pharmacien
☐ Votre entourage / ami(e)s
☐ Les publications sur les réseaux sociaux
☐ Internet
☐ Les spots télévisés
☐ Autre : _____

13. Vous sentez vous rassurée par le fait d'avoir un professionnel de santé proche et disponible ? (si oui, vers quel professionnel vous tourneriez vous ?) *

14. Seriez vous intéressée par un entretien en pharmacie afin de répondre à vos questions/angoisses ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

15. Accepteriez vous d'être recontactée pour discuter de votre expérience de la grossesse ?

(Si oui, laissez moi vos coordonnées svp)

A propos de votre (vos) grossesse(s)

16. Combien de grossesses avez vous eu ? (Fausse couche et IVG comprise) *

Une seule réponse possible.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17. De quand date votre dernière grossesse ? *

18. Par quel professionnel de santé étiez vous suivi ? *

19. Quelles étaient vos sources d'inquiétudes pendant la grossesse ? *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Votre alimentation
- ☐ Les symptômes de la grossesse (nausées, insomnies, mal de dos, troubles digestifs, mycoses, saignements, pertes vaginales, etc)
- ☐ Les activités (sport, voyage, exposition au soleil)
- ☐ La sexualité pendant la grossesse
- ☐ Etre malade pendant la grossesse (rhume, grippe, ...)
- ☐ La prise de médicaments
- ☐ La vaccination
- ☐ La consommation de tabac, alcool, drogue
- ☐ Quand consulter lors de l'apparition d'un symptôme
- ☐ La fausse couche
- ☐ L'accouchement par voie basse
- ☐ La césarienne
- ☐ La prématurité
- ☐ Le retour à la maison avec le bébé
- ☐ L'allaitement / l'alimentation du bébé
- ☐ Mettre au monde un enfant malade ou malformé
- ☐ Autre : _____

20. Vous êtes vous sentie assez écoutée / rassurée par les professionnels de santé au cours de votre grossesse ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

21. Etes-vous dans le milieu médical ? (Vous, votre conjoint(e) ou vos parents (ou beaux-parents)) *

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

22. Quelles informations auriez vous aimer connaitre concernant la grossesse ? *

23. Quels étaient vos sources d'informations concernant la grossesse ? *

24. Selon vous, comment aurions nous pu vous informer (pour les informations importantes et générales sur la grossesse) *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Des flyers / dépliants
- ☐ Des spots télévisés
- ☐ Grâce aux réseaux sociaux
- ☐ Avec une consultation spécialisée par un professionnel de santé
- ☐ Un site internet
- ☐ Autre : _____

25. Quelles sources jugez vous "fiables" ? *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Votre sage femme / gynécologue
- ☐ Le pharmacien
- ☐ Votre entourage / ami(e)s
- ☐ Les publications sur les réseaux sociaux
- ☐ Internet
- ☐ Les spots télévisés
- ☐ Autre : _____

26. Auriez-vous été rassurée d'avoir un professionnel de santé proche et disponible * lors de votre grossesse ?

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
- ☐ Non

27. Vers quel professionnel de santé, vous êtes vous tournée lorsque vous aviez * besoin d'informations concernant la grossesse ?

28. Auriez vous été intéressée par un entretien en pharmacie afin de répondre à * vos questions/angoisses ?

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
- ☐ Non

29. Accepteriez vous d'être recontactée pour discuter de votre expérience de la grossesse ?

(Si oui, laissez moi vos coordonnées svp)

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

Nous avons diffusé le questionnaire via le Facebook de la pharmacie des Acacias afin de toucher le public connecté aux réseaux sociaux (Figure 2).

Nous avons également réalisé une affichette avec un QR code menant directement au questionnaire que nous avons apposé sur les comptoirs de la pharmacie afin que les femmes enceintes puissent y répondre le temps que nous préparions leurs ordonnances (Figure 3). Certaines femmes ne savaient pas utiliser le QR code, nous avons donc mis en place un envoi du lien par mail, pour les femmes le désirant, sur demande au comptoir. Les affichettes ont également été déposées aux laboratoires d'analyse de biologie médicale de Brou (28160), Bonneval (28800) et Châteaudun (28200) afin d'être remises à toutes les femmes enceintes se présentant au laboratoire pour un examen ou un contrôle.



Figure 2 : Capture d'écran du post Facebook relatif à la diffusion du questionnaire



Figure 3 : Affichette déposée sur les comptoirs et aux laboratoires d'analyse à destination des femmes enceintes

Nous avons obtenu 49 réponses entre le 01/02/2025 et le 31/03/2025. Sur ces 49 réponses, 30 étaient des femmes enceintes soit 61.2% des femmes répondantes étaient enceintes au moment du questionnaire et 7 femmes avaient accouché au cours

de l'année 2024. C'était une première grossesse pour 56.7% d'entre elles (soit 17 femmes). 16.7% (n=5) des grossesses étaient considérées comme à risque.

Au niveau du suivi, 26 femmes (86.6%) sont suivies par une sage-femme dont une patiente qui cite également son médecin traitant comme référent. Nous avons 3 patientes (10%) qui sont suivies exclusivement par un gynécologue obstétricien et une patiente suivie par un spécialiste en procréation médicalement assistée à Dreux (28).

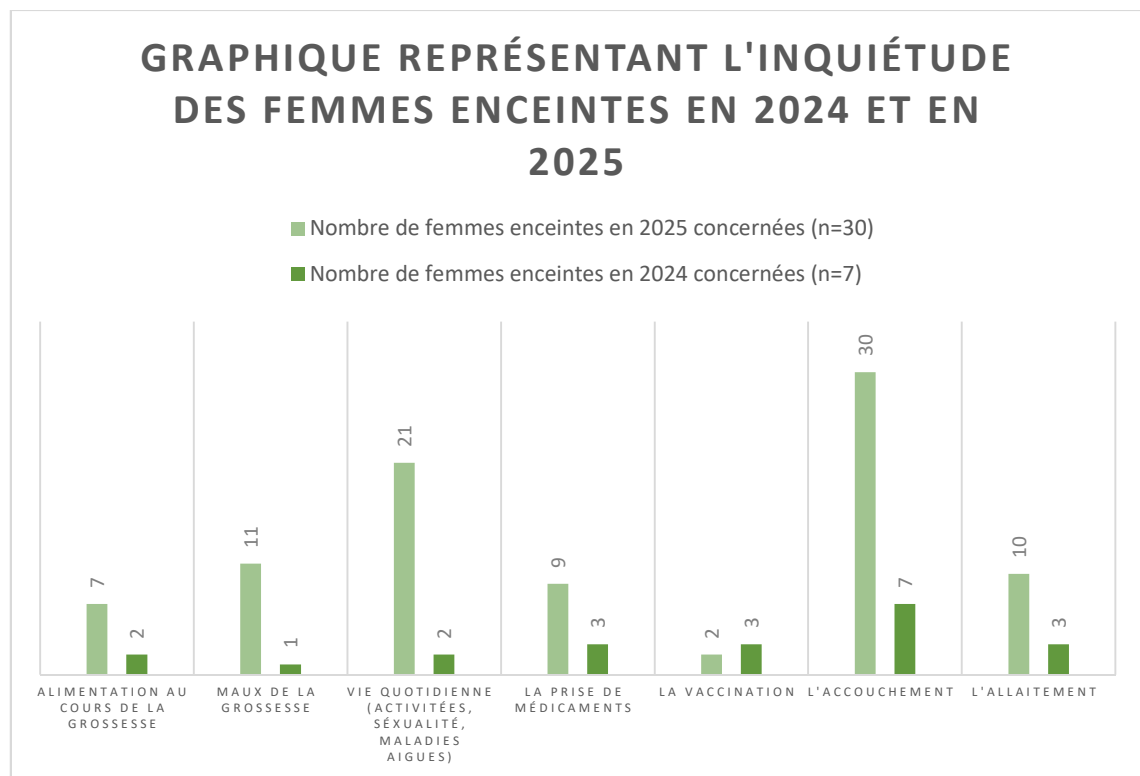


Figure 4 : Graphique représentant l'inquiétude des femmes enceintes en 2024 et en 2025

Les résultats obtenus concernant les inquiétudes des femmes enceintes paraissent, pour certains, surprenants (Figure 4). Effectivement, seulement 23 % (n=9) des femmes se déclarent inquiètes à propos de l'alimentation au cours de la grossesse alors que c'est l'une des demandes les plus fréquentes au comptoir de la part des femmes enceintes. Leurs principales demandes concernent l'alimentation au cours de la grossesse et la prise de médicaments. Les résultats concernant la prise de médicaments posent également question puisque cela n'inquiète que 32% (n=12) de la population sondée. La vaccination n'est cependant pas dans leurs préoccupations puisque cela n'inquiète que 13.5% (n=5) des femmes sondées, ceci est confirmé par la réalisation de nos entretiens au cours desquels nous nous sommes rendus compte que pour la plupart, elles n'avaient pas connaissance des recommandations de vaccination au cours de la grossesse. Les résultats concernant les maux de la grossesse et l'allaitement ne sont, pour leur part, pas surprenants et étaient attendus. L'accouchement représente également une grosse part d'inquiétudes chez

les femmes enceintes mais nous avons fait le choix de ne pas aborder ce sujet en entretien car cela ne relève pas de notre domaine de compétences.

Malgré ces inquiétudes variées, 76.7% (n=23) des femmes enceintes interrogées se sentent assez écoutées et rassurées par les professionnels de santé. Nous pouvons alors nous demander s'il n'existe pas ici un biais, puisque la réponse à ce questionnaire était basée sur le volontariat, nous pouvons alors supposer que les femmes ayant accepté de répondre sont plutôt actives dans leur prise en charge et se renseignent sur le sujet. 80% des femmes répondantes (n=24) n'étaient pas du milieu médical ni leurs apparentés au premier degré.

Concernant les informations qu'elles auraient aimé connaître nous notons des questionnements sur l'accouchement par voie basse, sur les contractions et comment savoir les reconnaître, davantage d'informations sur le suivi de grossesse.

D'après leurs réponses, les sources d'informations des femmes enceintes sont plutôt la sage-femme, l'entourage et internet. Nous leur avons également demandé, grâce à ce questionnaire, de quelle manière nous pourrions les informer, pour 53.3% (n=16) d'entre elles nous pourrions les informer grâce aux réseaux sociaux, tandis que 40% (n=12) estiment qu'internet serait un bon moyen de communiquer. Enfin, 66.7% (n=20) des femmes enceintes estiment qu'une consultation spécialisée avec un professionnel de santé serait un bon canal d'information. Nous pouvons alors noter que nos entretiens ont toute leur place à prendre dans ce contexte de demande d'information de la part des patientes.

Les sources jugées fiables par les patientes sont la sage-femme pour 100% (n=30), le pharmacien pour 46.7% (n=14), l'entourage et les ami(e)s pour 20% (n=6) et internet pour 13.3% (n=4) d'entre elles. On note ici la faible part de confiance de la population sondée pour son pharmacien d'officine puisque moins de 50% d'entre elles le juge comme source fiable. Il est donc primordial d'axer d'avantage notre pratique sur le conseil et les nouvelles missions afin de faire valoir notre compétence scientifique, d'autant plus que, de par nos horaires d'ouverture larges et notre disponibilité sans rendez-vous, nous sommes le professionnel de santé le plus accessible. Dans la continuité du résultat précédent, les patientes se sentent rassurées d'avoir un professionnel de santé, à savoir leur sage-femme, qui suit leur grossesse tout en se rendant disponible pour elles. Seulement une femme sur les 30 sondées cite son pharmacien.

40% (n=12) des femmes enceintes interrogées se déclarent intéressées par un entretien en pharmacie afin de répondre à leurs questions et angoisses mais 6 d'entre elles n'ont pas laissé leur coordonnées afin d'être recontactées. La formulation de la

question n'était cependant peut-être pas assez claire sur l'intérêt de nous laisser leurs coordonnées induisant alors un biais méthodologique dans cette étude.

Nous avons intégré les femmes ayant accouché en 2024 à notre étude afin d'avoir un avis a posteriori sur les informations dont elles ont manqué au cours de la grossesse, ce qui en est ressorti est un besoin d'information sur les maladies aiguës, la prise de médicaments, la vaccination, l'alimentation au cours de la grossesse, l'allaitement. Ces sujets ont donc été intégrés au cours de nos entretiens.

IV. Le contenu des entretiens

1. Automédication

La lutte contre l'automédication est un point clé de ces entretiens d'accompagnement de la femme enceinte puisque d'après l'agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) une femme sur trois se déclare insuffisamment informée sur les risques de la prise de médicament au cours de la grossesse (16).

L'étude viavoice sur le rapport à l'automédication des femmes enceintes mandatée par l'ANSM (18), réalisée en 2019-2020, montre que :

- Près d'une femme sur deux pense que "la consommation de médicaments en début de grossesse (1er trimestre) est plus risquée qu'au 2e ou au 3e trimestre" et un tiers considère que les médicaments courants (antidouleur, antinauséeux) sont peu risqués pendant la grossesse.
- Seules 3 femmes sur 10 déclarent de manière affirmée se sentir suffisamment informées sur les risques liés à la prise de médicaments pendant la grossesse.
- 1 femme sur 10 considère qu'il ne faut pas parler de sa grossesse avant 3 mois et ce même aux professionnels de santé.

Nous retrouvons cette notion dans l'étude de Laura Gallouédec réalisée au centre hospitalier de régional universitaire de Brest en 2022 (17) qui étudie la perception du risque lié aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) en cours de grossesse. Il ressort de cette étude que 47% des femmes interrogées s'automédiquent dont 80% s'appuient sur leur expérience et connaissance. Il y a donc, ici, des actions à mener pour informer ces femmes et lutter contre l'automédication.

Seulement, les médicaments ne sont pas sans risques lors de la grossesse. Certaines substances comportent un risque tératogène. Ce sont des substances qui modifient le développement de l'embryon et du fœtus pour induire des anomalies physiques, métaboliques ou fonctionnelles. L'origine a lieu au cours de la grossesse mais ne se révèle pas forcément à la naissance (19). Tandis que d'autres substances sont dites

foetotoxiques, elles sont alors responsables d'anomalies de croissance et de développement fœtal. Les effets néonataux, eux, sont causés par des substances prises pendant les dernières semaines de grossesse, lors de l'accouchement ou après l'accouchement (médicaments passant dans le lait maternel), on retrouve alors des effets liés aux médicaments en eux-mêmes ou des effets liés au sevrage du nouveau-né après l'accouchement (20,21).

Le risque dépend de la période. Pendant les 2 premières semaines de gestation, c'est la période préimplantatoire, durant cette période, c'est alors la loi du tout ou rien qui s'applique c'est-à-dire que si une substance toxique est ingérée par la mère, soit l'embryon s'implante et il n'y aura alors pas d'effet causé par cette prise là (rien n'est garanti si la mère réitère la prise de ce toxique) ou alors l'embryon ne s'implante pas et la grossesse s'arrête spontanément. Après la 2ème semaine de gestation et jusqu'à la fin du 2ème mois de grossesse, nous sommes dans la période embryonnaire, c'est la période la plus à risque d'effets malformatifs. À partir du 3ème mois et jusqu'à l'accouchement, c'est la période fœtale, l'organogénèse est pratiquement terminée (sauf pour le système nerveux central, les reins et les organes génitaux externes), il y aura alors moins d'effets malformatifs, ce seront plutôt des effets fonctionnels et métaboliques qui seront observés (19).

Dans nos entretiens, nous avons donc mis l'accent sur ces risques liés à l'automédication en questionnant les femmes sur leurs consommations ce qui nous a ouvert des discussions lorsque c'était le cas.

2. Risque infectieux

Le risque infectieux est omniprésent lors de la grossesse, en effet, la femme enceinte continue à vivre normalement, à avoir des interactions sociales, à se nourrir, à vivre avec son animal de compagnie. Or, certaines pathologies infectieuses peuvent avoir des conséquences pour le fœtus, c'est pourquoi nous mettons en place des mesures de précaution et de prévention afin de limiter le risque de contamination dans sa vie quotidienne.

La grippe et le COVID-19 sont des maladies à risque pour la femme enceinte et le fœtus, c'est pourquoi il est recommandé à la femme enceinte de se protéger de ces infections grâce à la vaccination (22) (cf. vaccination de la femme enceinte).

De plus, de nombreuses maladies sont vectorisées par l'alimentation, il est donc primordial d'être vigilant face aux aliments consommés lors de la grossesse (cf. sécurité alimentaire).

➤ Vaccination de la femme enceinte

La vaccination est essentielle autant pour la mère que pour l'enfant à naître. Cet acte de prévention permet de lutter contre des maladies potentiellement graves qui auraient des conséquences (mise en jeu du pronostic de la mère, fausse couche, malformation du bébé, retard de croissance, accouchement prématuré,...). Les vaccinations actuellement recommandées pendant la grossesse sont (23) :

- La vaccination contre la grippe saisonnière
- La vaccination contre la COVID-19
- La vaccination contre la coqueluche
- La vaccination contre le virus respiratoire syncytial (VRS)

La vaccination de la femme enceinte peut se faire uniquement avec des vaccins inactivés (24). Une vaccination avec un vaccin vivant ou vivant atténué est déconseillée au cours de la grossesse car il y a un risque potentiel d'infection du fœtus même si les études sont plutôt rassurantes. Ainsi, sont contre-indiquées pendant la grossesse, les vaccinations contre la rougeole, la rubéole, les oreillons, et la varicelle. Il est cependant important de noter qu'une vaccination par ces vaccins (ou autres types de vaccin non recommandé) ne constitue pas un motif d'interruption de grossesse (25).

Vaccination antigrippale (26,27)

La vaccination antigrippale est recommandée quel que soit le terme de la grossesse. Cette vaccination permet de prévenir les infections graves chez la femme enceinte pouvant conduire à des complications cardiaques et/ou pulmonaires, avec un potentiel passage en réanimation. De plus, elle permet de protéger de manière passive le nouveau-né pendant ses 6 premiers mois de vie grâce à un passage transplacentaire passif des anticorps antigrippaux, le protégeant ainsi d'une hospitalisation pour maladie grippale voire d'un décès. Les vaccins antigrippaux étant tous inactivés, nous pouvons utiliser indifféremment chaque spécialité vaccinale (Fluarix Tetra®, Vaxigrip Tetra® ou Influvac Tetra® pour la saison 2024-2025).

Vaccination contre la Covid-19 (28)

De la même manière, la vaccination contre la Covid-19 est recommandée quel que soit le terme de la grossesse. Elle protège la mère de la survenue de formes graves de la maladie qui pourraient entraîner un séjour en réanimation, un retard de croissance du fœtus ou une mort fœtale in utero. La réponse immunitaire fournie par la mère en réponse à l'ARN messager va produire des anticorps anti-COVID19 qui passeront la

barrière placentaire (à la différence de l'ARN messager qui lui ne passe pas la barrière foeto-placentaire) de manière passive et protégeront l'enfant pendant ses premiers mois de vie.

Vaccination contre la coqueluche (29,30)

La vaccination anticoquelucheuse est recommandée depuis 2022 en France mais elle avait déjà lieu dans de nombreux autres pays sur recommandation de l'organisation mondiale de la santé (OMS). Elle peut se faire dès le début du 2ème trimestre mais doit se faire préférentiellement entre la 20ème et la 36ème semaine d'aménorrhée. Elle permet de protéger le nouveau-né de cette infection potentiellement mortelle jusqu'à sa primo-vaccination. Ceci est permis par le passage des anticorps anti-coquelucheux par transfert passif à travers le placenta au cours de la grossesse. La vaccination est effective s'il s'est écoulé un mois entre la date de vaccination et la date d'accouchement. De cette manière, il n'est pas nécessaire d'appliquer une stratégie cocooning si la vaccination a été faite pendant la grossesse au moins un mois avant la date d'accouchement. Elle sera toutefois maintenue en cas de non vaccination au cours de la grossesse.

Il est recommandé de vacciner chaque femme enceinte à chaque grossesse et ce même si elle a déjà été vaccinée contre la coqueluche récemment ou lors d'une précédente grossesse car les taux d'anticorps circulants ne sont alors pas suffisants pour assurer une protection optimale au nouveau-né. Toutefois, cette vaccination n'est pas obligatoire.

Les vaccins contre la coqueluche étant des vaccins inactivés, le Boostrixtetra® et le Repevax® peuvent être utilisés indifféremment dans la vaccination de la femme enceinte.

La vaccination contre la coqueluche pour la femme enceinte est prise en charge à 65% par l'assurance maladie avant le 6ème mois (24 SA) sur prescription d'un médecin, la part restante est prise en charge par la complémentaire santé tandis qu'à partir du premier jour du 6ème mois, la vaccination contre la coqueluche est prise en charge à 100% par l'assurance maladie dans le cadre de la prise en charge maternité. A l'inverse, les vaccinations contre la grippe et la COVID-19 ne sont prises en charge par l'assurance maladie qu'à partir du 6ème mois sur présentation d'un bon de prise en charge (ANNEXE 3)

La vaccination contre le VRS est très récente, le vaccin Abrysvo® est arrivé sur le marché en septembre 2024. Il a été intégré au calendrier vaccinal quelques semaines après sa commercialisation. Ce vaccin est recommandé chez la femme enceinte entre la 32ème et la 36ème semaine d'aménorrhée en amont de la saison épidémique et jusqu'à la fin de celle-ci, soit de septembre à décembre. Une vaccination maternelle permet un passage transplacentaire passif des anticorps et ainsi une protection du nouveau-né dans ses premiers mois de vie. Si la naissance a lieu dans les 14 jours suivant l'administration de l'Abrysvo®, une administration de Beyfortus® est recommandée afin d'assurer une immunisation passive du nouveau-né grâce à l'anticorps monoclonal anti-VRS présent dans cette spécialité.

La vaccination contre le VRS peut se faire en même temps que l'administration d'un vaccin antigrippal ou contre la Covid-19 mais doit respecter un délai de 14 jours avec une vaccination contre la diphtérie-tétanos-polio-coqueluche.

Ce vaccin est pris en charge à 100% dans le cadre de l'assurance maternité.

➤ Le cytomégalovirus

L'infection au cytomégalovirus (CMV) est bénigne dans la population générale mais peut être risquée chez la femme enceinte car elle peut entraîner des lésions chez le fœtus (33). C'est la plus fréquente des infections materno-foetales (34). Les femmes sont contaminées par contact direct avec des sécrétions (salive, larmes, urines) de personnes infectées, le plus souvent des enfants en bas âge. Les femmes enceintes d'un second (ou troisième, etc.) enfant et les aides maternelles sont donc les personnes les plus à risques (35).

La plupart des cas sont asymptomatiques, mais dans certains cas nous pourrions observer de la fièvre et de la fatigue (36). La primo-infection de la femme enceinte est la situation la plus à risque, surtout si cela survient en début de grossesse, car c'est à ce moment que le virus a le plus de risques d'être transmis au fœtus. La contamination du fœtus se fait par voie hématogène transplacentaire au cours de la grossesse ou lors de l'accouchement. En cas de contamination foétale, la plupart des cas seront asymptomatiques, mais des atteintes foetales pourront être observées comme de la surdité, des anomalies oculaires, des séquelles neurologiques ou encore des retards de croissance in utero (34).

Le diagnostic pourra être fait face aux symptômes présentés par la mère ou face à des anomalies de développement détectées au cours du suivi échographique. Un suivi échographique mensuel sera alors débuté, si des anomalies fœtales sont détectées, une amniocentèse sera alors réalisée. En cas d'atteinte très sévère, une interruption thérapeutique de grossesse est préconisée (33). Malheureusement, il n'existe pas de traitement pour le CMV mais il y a tout de même des moyens de prévention comme (33,35) :

- Ne pas partager de couverts, assiettes, aliments avec un enfant
- Bien se laver les mains ou utiliser de la solution hydro-alcoolique après avoir touché ses sécrétions
- Ne pas embrasser un enfant sur la bouche
- Ne pas prendre un bain avec un enfant en bas âge
- Ne pas partager les affaires de toilette avec un enfant

Étant donné qu'il n'y a pas de traitement pour les infections à CMV, nous avons décidé de ne pas intégrer sa prévention aux entretiens d'accompagnement des femmes enceintes pour ne pas sur-inquiéter les femmes enceintes et les isoler socialement durant les 9 mois de la grossesse. Nous avons jugé la balance bénéfice / stress négative. Nous avons toutefois réalisé un dépliant informatif pour les femmes enceintes se questionnant à ce sujet (cf. documentation remise à la patiente).

➤ La toxoplasmose

La toxoplasmose est causée par un parasite : *Toxoplasma gondii*. Elle est le plus souvent asymptomatique mais peut être grave chez la femme enceinte et chez l'immunodéprimé. Le risque est présent en cas de séroconversion au cours de la grossesse, c'est-à-dire en cas d'infection de la mère par le parasite au cours de la grossesse. Dans le cas de la toxoplasmose congénitale, le fœtus pourra présenter des séquelles neurologiques, des anomalies du développement, un accouchement prématuré ou une mort in utero. Plus la contamination par le toxoplasme a lieu tôt au cours de la grossesse, plus les risques de passage placentaire sont faibles, mais dans ce cas les séquelles sont plus importantes qu'en fin de grossesse et inversement si la contamination a lieu en fin de grossesse, le risque d'un passage placentaire du toxoplasme est plus important mais les séquelles sont moins graves qu'en début de grossesse (37).

En cas de toxoplasmose congénitale, l'enfant sera suivi régulièrement par un ophtalmologue jusqu'à l'adolescence pour surveiller la survenue de toxoplasmose oculaire.

La contamination se fait par consommation de viande pas assez cuite ou de légumes contaminés mal lavés, mais peut aussi se faire par contact avec les excréments

de chat (seulement ceux allant en extérieur, les chats d'appartement ne sont pas concernés).

Il existe plusieurs moyens pour prévenir la contamination par ce parasite (38) :

- Cuire suffisamment la viande (cuite à cœur)
- Bien laver les légumes avant de les consommer
- Bien se laver les mains en faisant à manger et en rentrant du jardin
- Ne pas changer la litière du chat soi-même, ou à défaut porter des gants
- Changer et laver la litière toutes les 24h ce qui ne laisse pas le temps aux oocystes d'être infestants.

Le diagnostic de la toxoplasmose se fait par sérologie. Dans le cadre de la grossesse, une prise de sang est prescrite lors de la première consultation médicale relevant du cadre de la grossesse pour connaître le statut d'immunisation de la mère. Si la mère est positive, elle a déjà contracté la toxoplasmose et est donc immunisée, il n'y a alors aucun risque pour le fœtus. A l'inverse, si la mère a une sérologie négative, un suivi sera alors mis en place avec un contrôle sérologique tous les mois jusqu'à un mois après l'accouchement pour contrôler une éventuelle séroconversion de la mère et donc détecter une infection par le toxoplasme (39).

Lorsqu'un cas de toxoplasmose est détecté chez une femme enceinte, un traitement par spiramycine est débuté jusqu'à ce que la patiente ait une consultation avec un centre spécialisé où une amniocentèse sera réalisée. Si l'examen fœtal est négatif, le traitement par spiramycine sera mis en place en préventif jusqu'à l'accouchement pour prévenir le passage transplacentaire du parasite.

Si l'examen fœtal est positif, une toxoplasmose congénitale est diagnostiquée, sera alors mis en place un traitement curatif par pyriméthamine et sulfadiazine associées à de l'acide folique pour compenser l'inhibition du cycle des folates provoquée par la pyriméthamine. Cette association sera prescrite jusqu'à l'accouchement et durant la première année de vie de l'enfant. En cas de malformation majeure visible sur l'échographie, une interruption thérapeutique de grossesse pourra alors être proposée jusqu'à la date du terme (39).

3. Alimentation au cours de la grossesse

Au cours de la grossesse, il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée, autant pour la mère que pour le bébé. Dans ce cadre, il est conseillé de manger cinq fruits et légumes par jour, du pain, des céréales et des sucres lents à chaque repas, des produits laitiers trois fois par jour, des protéines chaque jour tout en limitant

la consommation de matière grasse, de sel et de produits sucrés. L'eau, quant-à-elle, est à consommer à volonté (40).

➤ Prise de poids

L'apport nutritionnel quotidien ne doit pas être inférieur à 1 600 kcal/j, des apports insuffisants auront des répercussions sur la croissance du fœtus. La prise de poids moyenne pendant la grossesse est de 13 kg, cependant ceci est à mettre en relation avec l'indice de masse corporel (IMC) de la mère avant la grossesse (41). Ainsi (42):

Tableau 1 : Recommandation de prise de poids selon l'IMC selon IOM Pregnancy Weight Guidelines

	IMC avant la grossesse	Prise de poids recommandée pendant la grossesse
Maigreur	$IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$	12,5 – 18 kg
Poids normal	$18,5 \text{ kg/m}^2 < IMC \leq 25,0 \text{ kg/m}^2$	11,5 – 16 kg
Surpoids	$25,0 \text{ kg/m}^2 < IMC \leq 30,0 \text{ kg/m}^2$	7 – 11,5 kg
Obésité	$IMC \geq 30,0 \text{ kg/m}^2$	5 – 9 kg

Une prise de poids supérieure à ces recommandations augmente le risque d'avoir un poids de naissance élevé ou un surpoids de l'enfant. Une prise de poids inférieure à ces recommandations augmente le risque de petit poids à la naissance et d'accouchement prématuré. La prise de poids se fait progressivement, avec en moyenne la prise de 1 kg par mois les 4 premiers mois et le reste des kilos répartis sur les cinq mois suivants.

➤ Les références nutritionnelles (41)

Les proportions des lipides, protéines, féculents journaliers sont identiques à ceux de la population générale, c'est à dire environ 45% de glucides, 35% de lipides et 20% de protéines par jour sauf pour les protéines pour lesquelles les besoins de la femme enceinte sont légèrement supérieurs à ceux de la population générale en raison des besoins protéino-énergétiques de la croissance fœtale (et de l'allaitement). De la même manière, il est recommandé d'avoir un apport en oméga 3 suffisant au cours de

la grossesse (principalement au 3^{ème} trimestre) et lors des deux premières années de vie de l'enfant car ils ont un rôle dans le développement du cerveau et de la rétine, un déficit d'apport en oméga 3 pourrait donc entraîner des troubles cognitifs chez l'enfant.

Comme abordé au début de cette partie, il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour, ceci permet d'atteindre les recommandations d'apport en fibres et ainsi limiter les effets de la constipation qui est un symptôme fréquent de la grossesse.

Une consommation en calcium suffisante (950 mg/j) est primordiale pour assurer une bonne croissance du fœtus et limiter les troubles hypertensifs chez la mère. C'est pourquoi il est recommandé de consommer trois produits laitiers par jour ou à défaut des eaux minérales riches en calcium. La vitamine D facilite l'absorption du calcium, il est donc important d'avoir un apport satisfaisant tout au long de la grossesse (15µg/j) par la consommation de poisson gras ou de produits laitiers enrichis en vitamine D ou encore par la synthèse endogène grâce aux rayons du soleil.

La supplémentation en vitamine B9 est essentielle en début de grossesse et si possible en périconceptionnelle. En effet, cette vitamine permet la croissance et le renouvellement cellulaire, ainsi un apport insuffisant de folates en début de grossesse pourra entraîner une anomalie de fermeture du tube neural (appelée spina bifida) qui pourra causer un handicap neurologique. L'apport recommandé est de 600 µg/j.

Les besoins en fer sont augmentés lors de la grossesse, une supplémentation pourra être nécessaire pour éviter les carences et les anémies en fin de grossesse. Toutefois, une alimentation équilibrée peut s'avérer suffisante, nous retrouvons du fer dans les légumineuses, la viande et le poisson.

Les femmes ayant des régimes alimentaires particuliers (végétarien, végétalien, végan, etc.) devront consulter un professionnel adapté pour définir ensemble la consommation nécessaire de chaque aliment pour couvrir suffisamment les besoins de la grossesse.

4. Diabète gestationnel

Le diabète gestationnel touchait 16.4% des femmes enceintes en 2021 (43). Le diabète gestationnel est défini, selon l'OMS, comme un trouble de la tolérance glucidique conduisant à une hyperglycémie de sévérité variable, débutant ou diagnostiquée pour la première fois pendant la grossesse (44). Si la femme n'est pas diabétique, il disparaîtra après la grossesse mais pour certaines femmes, la grossesse est l'occasion de découvrir leur diabète (45).

Le diabète gestationnel peut être asymptomatique ou se manifester par les mêmes symptômes qu'un diabète de type I ou de type II c'est-à-dire une polyurie, polydipsie, fatigue intense, vision floue, etc. Le diagnostic se fait par une glycémie à jeun au premier trimestre suivie d'un test d'hyperglycémie provoquée par voie orale à 75g de glucose entre la 24ème et la 28ème semaine d'aménorrhée chez les femmes considérées comme à risque. Parmi ces femmes, on retrouve les femmes ayant une grossesse tardive, les femmes atteintes d'obésité ou de surpoids, d'antécédents de diabète gestationnel, des antécédents de macrosomie fœtale. Si la femme ne présente pas de risque, aucun test ne sera fait en préventif, elle pourra toutefois développer un diabète gestationnel car il est lié à un dérèglement hormonal donc il peut toucher n'importe quelle femme (45).

Cette pathologie présente des risques autant pour la mère que pour l'enfant. En effet, les femmes atteintes de diabète gestationnel sont plus à risque de complication pendant la grossesse, avec notamment de l'hypertension pouvant conduire à une pré-éclampsie, un accouchement prématuré et le risque de développer un diabète de type II après la grossesse (45). Le surplus de glucose chez la mère passera la barrière placentaire, ce glucose en excès sera alors stocké par les organes de l'enfant, ce qui pourra engendrer une macrosomie fœtale (poids supérieur à 4kg) compliquant alors l'accouchement avec une possible dystocie des épaules ou une césarienne. À la naissance, il y a alors un risque de détresse respiratoire pour l'enfant et d'hypoglycémie. Plus tard, cet enfant sera plus à risque de développer un surpoids et/ou un diabète de type II (43,45).

Les antidiabétiques oraux étant contre-indiqués chez la femme enceinte, si les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas, un traitement par insuline sera mis en place (45).

5. Sécurité alimentaire

En termes de sécurité alimentaire, nous avons déjà abordé la toxoplasmose précédemment (Cf. risque infectieux) mais il faut également être vigilant au risque de listériose.

La listériose est causée par une bactérie, *Listeria monocytogenes*. Elle est responsable de septicémie ou d'infection du système nerveux mais on trouve aussi des formes materno-foetales. Cette bactérie a la particularité de pouvoir se multiplier à basse température et en présence de forte concentration en sel. C'est une bactérie ubiquitaire qu'on retrouve partout, aussi bien dans l'eau, dans le sol, dans les végétaux en décomposition et chez de nombreux animaux. Le principal mode de contamination

chez l'humain est l'ingestion d'aliment contaminé par *Listeria monocytogenes*. Elle est sensible à la chaleur mais peut se multiplier à faible température (active à 4°C), cependant elle n'altère pas le goût, l'aspect ou l'odeur des aliments. Les aliments les plus fréquemment contaminés sont les produits laitiers surtout ceux à pâtes molles et au lait cru mais aussi les charcuteries, les poissons fumés, certains végétaux et les viandes crues ou peu cuites, nous éviterons donc leur consommation au cours de la grossesse (46).

Dans la forme materno-foetale de la listeria, l'incubation peut durer un à deux mois. Chez la femme enceinte, la listeria peut entraîner une fièvre isolée mais aussi un avortement, un accouchement prématuré ou une mort fœtale. Le risque se situe plus du côté de l'enfant à naître qui pourra présenter une infection sévère (aggravée par la prématurité) qui peut combiner une septicémie, une infection pulmonaire, neurologique et/ou cutanée (46).

L'infection sera diagnostiquée par l'analyse de prélèvement sanguin, de liquide cérebro-spinal ou d'un autre site physiologiquement stérile. Le traitement se fera par la prise d'antibiotiques (46).

En prévention de la listeria, il existe quelques mesures à mettre en place (46) :

- Ne pas consommer d'aliments à base de lait cru, charcuterie (cuite et crue même si une consommation de la charcuterie crue est possible après cuisson), de viandes, coquillages et poissons crus
- Nettoyer et désinfecter régulièrement le réfrigérateur

De manière générale, nous conseillons à la femme enceinte (41) :

- Ne pas consommer de viandes, charcuterie, œufs, poisson cru ou peu cuit : cuire à cœur les aliments.
- Ne pas consommer de produit laitier au lait cru, ni de fromages à pâtes molles à croûtes fleuries, à croûtes lavées, et les fromages vendus râpés.
- Ne pas consommer les crustacés décortiqués vendus cuits et nécessitant une conservation au froid.
- Respecter les dates limites de consommation
- Éplucher et bien laver les fruits, légumes et herbes aromatiques
- Bien laver les ustensiles de cuisine
- Se laver les mains régulièrement : avant de faire à manger, de passer à table, après avoir touché des aliments crus, après le jardinage ou d'avoir touché de la terre
- Nettoyer et désinfecter régulièrement le réfrigérateur
- Éviter de toucher les déjections des chats allant dehors

Il faudra également être vigilant à la consommation de foie car ces produits sont riches en vitamine A qui est tératogène (41).

6. Alcool et tabac

Le repérage des addictions est un point clé du suivi de grossesse, notamment celles au tabac et à l'alcool. Les consultations périnatales sont l'occasion de détecter ces addictions mais toutes les femmes n'ont pas accès à ce type de consultation par manque de temps des professionnels de santé concernés et de par les difficultés pour obtenir une consultation dans un contexte de désert médical.

Les recommandations, en France, vis-à-vis de ces substances sont une absence totale de consommation lors de la grossesse. Il est toutefois difficile de quantifier cette consommation car il y a un fort biais de désirabilité sociale d'autant plus que cette recommandation de "0 alcool et 0 tabac au cours de la grossesse" est maintenant bien connue par la population générale (47).

➤ L'alcool

L'alcool ingéré par la mère passe rapidement dans la circulation fœtale après ingestion. L'alcoolémie fœtale est équivalente à l'alcoolémie maternelle, seulement, les capacités enzymatiques du fœtus étant moindres que celles de la mère, le fœtus sera exposé plus longtemps à la substance qui est toxique pour son développement.

L'alcool est un agent fœtotoxique et tératogène majeur c'est-à-dire que c'est un agent qui modifie le développement de l'embryon et du fœtus pour induire des anomalies physiques, fonctionnelles et/ou métaboliques. Ces anomalies ont pour origine la grossesse mais ne se révèlent pas forcément à la naissance (19). En effet, quel que soit le moment de la grossesse, l'alcool passe la barrière fœtoplacentaire et induit des effets sur tous les stades de développement allant de l'organogenèse au développement du système nerveux central, ce qui explique les différents signes retrouvés dans le syndrome d'alcoolisation fœtale. Nous pourrions alors retrouver une dysmorphie faciale, un retard de croissance (pré et/ou postnatal) et des troubles neurodéveloppementaux avec des troubles de l'apprentissage, troubles de types dys-, une déficience sensorielle (surtout visuelle), des troubles du comportement, des troubles des facultés d'adaptation et des conduites sociales. La consommation d'alcool pendant la grossesse est la première cause de handicap mental non génétique en France

(48,49). Il n'existe pas de traitement du syndrome d'alcoolisation fœtale, la prise en charge sera dépendante des troubles développés par l'enfant (48).

➤ Le tabac

Au-delà de la baisse de fertilité des femmes tabagiques, la consommation de tabac lors de la grossesse comporte des risques pour le fœtus mais aussi pour la maman. Effectivement, les femmes enceintes tabagiques présentent un risque augmenté de grossesse extra-utérine, de fausse couche, d'accouchement prématuré, d'hématome rétroplacentaire pouvant conduire à un décollement placentaire et donc une césarienne en urgence (50).

Par ailleurs, le tabac et les autres composants de la cigarette (hydrocarbures, métaux lourds par exemple) passent la barrière fœtoplacentaire et sont responsables d'anomalies de développement avec notamment un retard de croissance in utero et un faible poids de naissance. Ce retard de croissance est expliqué par l'augmentation du taux de monoxyde de carbone chez les patientes tabagiques, diminuant de fait le taux de dioxygène circulant et donc un ralentissement développemental causé par l'hypoxie fœtale (50).

Un arrêt (ou a minima, une diminution de la consommation de tabac) est recommandé au cours de la grossesse. Toutefois, il est important de ne pas culpabiliser la future maman si elle n'arrive pas à arrêter sa consommation, la réduction est alors une bonne alternative. L'arrêt de la consommation doit se faire le plus tôt possible dans la grossesse (51).

La Haute Autorité de Santé recommande une prise en charge psychologique en première intention associée si besoin, à un traitement nicotinique de substitution. La mise en place de ce type de traitement permet de limiter rapidement l'exposition fœtale au monoxyde de carbone et d'améliorer ainsi les échanges gazeux placentaires. L'utilisation des traitements nicotiniques, n'est à ce jour, responsable d'aucun effet fœtotoxique ou tératogène et leur utilisation et la délivrance de nicotine par ce biais est préférable à celle de la cigarette. Toutes les formes peuvent être utilisées, même si les formes orales peuvent être mal tolérées en début de grossesse, on préférera alors l'utilisation de dispositifs transdermiques. L'utilisation du spray nécessite cependant un avis médical car il contient de l'alcool (51).

7. Maux de la grossesse

➤ Nausées et vomissements

Les nausées et vomissements sont des troubles fréquents lors de la grossesse notamment au cours du premier trimestre. Dans la plupart des cas, ils ne sont pas graves et sont spontanément résolutifs à la fin du premier trimestre, toutefois, s'ils persistent au-delà de la 20ème semaine d'aménorrhée, une consultation médicale sera nécessaire. Leur cause physiopathologique n'est pas encore totalement élucidée, mais les variations hormonales causées par la grossesse seraient impliquées dans ce phénomène (52).

Pour limiter ce symptôme, nous pouvons conseiller à la femme enceinte (52):

- De fractionner les repas
- Éviter les aliments gras et épicés
- Boire suffisamment d'eau (minimum 1.5L)
- Manger des choses appétissantes qui font plaisir
- Prendre l'air et faire de grandes respirations à l'arrivée de la nausée
- Éviter les efforts physiques après avoir mangé
- Éviter les odeurs de cuisine ou les odeurs dites "fortes"

Peu de médicaments ont l'autorisation de mise sur le marché (AMM) en France pour le traitement des nausées au cours de la grossesse, faute de recherche clinique sur cette population particulière.

En cas d'échec des règles hygiéno-diététiques précédemment citées, nous utiliserons en première intention de la doxylamine. Elle peut être utilisée seule hors AMM ou en association avec de la vitamine B6 dans le Cariban® ou le Xonvea®. Ces deux spécialités ont l'AMM dans la prise en charge des nausées et vomissements de la grossesse. La vitamine B6 a sa place dans la stratégie thérapeutique car elle inhibe les récepteurs muscariniques et histaminiques H1 diminuant ainsi la stimulation du centre de vomissement.

L'ondansétron et le métoclopramide peuvent aussi être utilisés dans le cadre des nausées et vomissements de la grossesse mais ne disposent pas de l'AMM dans cette indication (53).

En phytothérapie, des gélules de gingembre peuvent être conseillées dans cette indication.

Il est également possible de conseiller de l'homéopathie, d'après *Soulager et guérir avec l'homéopathie* (54), pour ces patientes (55) :

- Si les nausées ne sont pas calmées par les vomissements : Ipeca 9CH à raison de 5 granules toutes les heures en espaçant selon l'amélioration.
- Si les nausées s'améliorent en mangeant : Ignatia amara 15 CH à raison de 5 granules toutes les heures en espaçant selon l'amélioration.
- En cas d'hypersensibilité aux odeurs : Colchicum autumnale 9 CH à raison de 5 granules toutes les heures en espaçant selon l'amélioration.
- Si les vomissements sont systématiques : Sepia officinalis 9CH à raison de 5 granules matin et soir.

Dans tous les cas, il faudra être vigilant à la déshydratation de ces patientes.

➤ Reflux gastro-oesophagien

Les reflux gastro-oesophagiens sont fréquents en fin de grossesse, notamment à cause de la taille du fœtus qui augmente et fait pression sur les organes abdominaux, mais il est possible d'en souffrir également en début de grossesse (56).

On conseillera alors à la femme enceinte de (56) :

- Surélever la tête de lit pour éviter la remontée du contenu gastrique
- Ne pas s'allonger après le repas pour éviter la remontée du contenu gastrique
- Limiter la consommation d'aliments acides (tomates, café, citron, boissons gazeuses, ...)
- Limiter la consommation d'aliments gras et sucrés
- Éviter les repas trop copieux
- Éviter de faire une activité physique après le repas
- Fractionner les repas

Le traitement de référence pour les reflux gastro-oesophagiens est l'utilisation d'antiacides auxquels on pourra ajouter si besoin des inhibiteurs de la pompe à protons pour limiter la production d'acide chlorhydriques (HCl) par les cellules de l'estomac (57).

On pourra conseiller du Robinia pseudo acacia 9CH (5 granules matin et soir) en homéopathie (55).

➤ Constipation

D'après la société nationale française de colo-proctologie, la constipation est définie comme une fréquence d'émission des selles inférieure à trois fois par semaine

ou des selles dures ou des difficultés d'évacuation au moins 25 % du temps. La constipation est un trouble fréquent au cours de la grossesse car la motricité intestinale est diminuée sous l'effet de l'imprégnation hormonale accrue au cours de la grossesse. La sédentarité de la période est également un facteur de risque tout comme le volume utérin qui augmente et peut gêner la progression des matières fécales dans le côlon (58).

Certaines mesures hygiéno-diététiques permettent cependant de lutter contre la constipation (56) :

- Consommer des fibres, fruits et légumes
- Boire suffisamment (minimum 2.5 L pour lutter contre la constipation)
- Avoir une activité physique régulière
- Surélever les pieds lorsque la personne est sur les toilettes pour avoir les genoux à hauteur de hanche
- Se présenter sur les toilettes à heures régulières afin de créer un rythme de défécation

De nombreux traitements existent pour la prise en charge de la constipation, on retrouve notamment (59–61) :

- Les laxatifs de Lest qui augmentent le volume fécal et facilitent son évacuation
 - Exemples : Psyllium, Ispaghul, sterculia
- Les laxatifs osmotiques qui ramollissent les selles en captant l'eau intestinale
 - Exemples : Macrogol, lactulose, Sorbitol
- Les laxatifs stimulants sont déconseillés chez la femme enceinte car ils agressent la muqueuse intestinale
 - Exemples : Séné, bourdaine, boldo, bisacodyl

Tout comme pour les autres maux de la grossesse, il sera possible de conseiller de l'homéopathie pour le traitement de la constipation (55) :

- Opium 9CH à raison de 5 granules matin et soir s'il n'y a pas de particularités au niveau des selles
- Bryonia 9CH à raison de 5 granules matin et soir pour des selles sèches

➤ Insuffisance veineuse

L'imprégnation hormonale tend à faire diminuer le tonus des veines et donc leur élasticité, ce qui contribue à l'installation de l'insuffisance veineuse à laquelle s'associe la compression de la veine cave inférieure par l'utérus au fur et à mesure du développement de la grossesse. La femme enceinte est donc à fort risque de développer de l'insuffisance veineuse. C'est pourquoi, les recommandations actuelles sont de porter des chaussettes de contention, en l'absence de contre-indication, tout au long de la

grossesse et jusqu'à 6 semaines après l'accouchement s'il est réalisé par voie basse ou 6 mois post-césarienne (62).

Certains conseils peuvent également aider à lutter contre la sensation de jambes lourdes (63) :

- Surélever les pieds du lit
- Passer ses jambes (de la cheville vers le genou) à l'eau froide à la fin de la douche
- Marcher
- Éviter de rester à côté de sources de chaleur

À cause du poids qui augmente et du volume de l'utérus qui augmente, le tout associé à une diminution du tonus des veines, les femmes enceintes sont plus à risque de développer des hémorroïdes. Ce risque est augmenté par une constipation préexistante mais il favorise aussi la constipation de par la douleur à la défécation, or, de nombreuses femmes enceintes sont constipées au cours de leur grossesse, cette pathologie n'est donc pas à négliger même si elle est taboue pour la population générale. Pour éviter l'apparition d'hémorroïdes, nous conseillerons à la femme enceinte d'éviter de manger de la viande, des épices, du café. Des hémorroïdes peuvent également survenir en post-partum immédiat à cause des efforts de poussées réalisés lors de l'accouchement (64). On pourra alors appliquer des pommades à l'oxyde de zinc plus ou moins associé à un anesthésique local pour soulager ces femmes (65).

Selon les résumés des caractéristiques produits (RCP), aucun traitement habituellement utilisé pour le traitement de la crise hémorroïdaire ne peut être utilisé chez la femme enceinte. Le centre de référence des agents tératogènes (CRAT), lui, a déterminé que la Titanoréine®, le Tronothane®, le Rectoquotane®, Deliproct®, l'Ultraproct® peuvent être utilisés par voie locale et que certains veinotoniques comme la diosmine, l'hesperidine, la troxérutine et le rutoside peuvent être utilisés par voie orale (65).

➤ Lombalgies

La prise de poids liée à la grossesse impose des contraintes physiques nouvelles pour le corps de la femme et la forte imprégnation hormonale des tissus imposent, elle aussi, de nouvelles contraintes (66).

Du fait de la prise de poids et de l'augmentation du volume abdominal, le centre de gravité de la future maman est modifié au cours de la grossesse, le maintien d'une bonne posture est alors primordial. Pour compenser la prise de poids, la femme enceinte va courber le bas du dos créant alors une hyperlordose lombaire qui est responsable de

douleurs lombaires et pelviennes. Pour éviter la formation de cette hyperlordose lombaire, il est préconisé de porter une ceinture de maintien lombaire afin d'adopter une bonne posture et ainsi limiter les douleurs. De plus, la sangle abdominale permet de soutenir un petit peu le poids du ventre, soulageant la pression sur le bassin. De plus, la sécrétion de relaxine par le placenta a pour but d'assouplir les ligaments en vue de l'accouchement, mais cela entraîne un relâchement ligamentaire et donc des douleurs (67).

Des exercices de piscine et des massages peuvent soulager ces douleurs lombaires (56). Si besoin, un traitement par paracétamol pourra être instauré ponctuellement. Les AINS, eux, sont contre-indiqués au cours de la grossesse, surtout au 3ème trimestre (68).

➤ Vergetures et troubles cutanés

Les vergetures sont des stries sur la peau. Ce sont des cicatrices causées par l'étirement de la peau sous l'influence des hormones de la grossesse et de la prise de poids. Au cours de la grossesse, la peau perd en élasticité car la synthèse d'élastine et de collagène, impliquées dans la souplesse et la résistance cutanée, diminue sous l'action des hormones (69).

Lorsqu'elles sont récentes, les vergetures sont roses et légèrement en relief, puis deviennent blanches avec le temps. Les zones les plus à risque de vergetures sont le ventre, les hanches, les cuisses et les seins. Il est possible de prévenir ou d'atténuer ces cicatrices, mais il faut agir tôt, dès le début de la grossesse. Il est primordial d'hydrater la peau matin et soir afin de nourrir le tissu cutané et ainsi éviter qu'il se fissure mais aussi lui faire gagner en élasticité. La prévention des vergetures passe également par une bonne hydratation et par une régulation de la prise de poids. Ces conseils sont à appliquer pendant la grossesse mais aussi dans les semaines qui suivent l'accouchement (56,69).

Le masque de grossesse apparaît après le premier trimestre, il se caractérise par l'apparition de petites taches brunes irrégulières sur le visage, principalement au niveau du front, des pommettes et du nez mais il peut aussi toucher le cou et le décolleté (70). Cette hyperpigmentation est causée par une production plus importante de mélanine sous l'effet de l'augmentation des taux d'hormones notamment des œstrogènes. Pour prévenir son apparition, on conseillera aux femmes enceintes d'appliquer une protection solaire haute protection quotidiennement et de limiter l'exposition au soleil. Nous préconisons également le port de chapeau ou de casquette (71). Le masque de grossesse disparaît le plus souvent dans l'année suivant la grossesse mais pourra

réapparaître lors de futures grossesses. S'il persiste au-delà d'un an, une consultation dermatologique sera nécessaire et des crèmes dépigmentantes pourront alors être utilisées (71).

➤ Équilibre psychologique

La grossesse est une période de bouleversement dans la vie d'une femme la rendant plus vulnérable psychologiquement. En effet, au cours de ces 9 mois, son corps va changer, elle subira des modifications hormonales influant sur son moral et la perspective d'être parent modifie la vie des patients et patientes (72). La grossesse entraîne des émotions très variées et parfois contradictoires. Cette période suscite de nombreuses questions et inquiétudes, il est donc primordial d'être présent pour écouter et rassurer les patientes sur ces points-là qui sont essentiels pour qu'elles profitent de leur grossesse au maximum.

Des troubles du sommeil en début de grossesse sont un des signes d'alerte d'une dépression, on orientera la patiente vers un médecin le cas échéant. Les signes de dépression chez la femme enceinte sont identiques à ceux du reste de la population (73).

8. Le trousseau

Nous ne l'attendions pas, mais le trousseau est un sujet qui est souvent revenu au cours des entretiens. Nous avons donc décidé de l'aborder systématiquement. Les maternités traitent le sujet avec leurs patientes mais pas avant le 3ème trimestre.

Le trousseau du bébé doit contenir tout ce dont il aura besoin pendant son séjour à la maternité. Ainsi, nous conseillons (56) :

- Prévoir des habits de saison car la régulation thermique de l'enfant n'est pas optimale à la naissance
- Des bodys
- Des brassières de laine ou de coton
- Des chaussons et chaussettes
- Des pyjamas et surpyjamas
- Des serviettes éponges, gants de toilette
- Des bavoirs, langes
- Des couches
- Des vêtements chauds pour la sortie
- Un siège auto homologué

- Un sac pour la salle de naissance contenant un body cache cœur (plus simple à enfiler, une brassière de laine ou de coton, une paire de chaussons ou de chaussettes, un pyjama, un surpyjama, un bonnet, une turbulette.

Pour la maman, nous conseillons (56) :

- Une serviette de bain ou un peignoir
- Une trousse de toilette
- Des soutiens-gorge d'allaitement, lanoline, coussinets d'allaitement s'il y a un désir d'allaitement
- Des vêtements confortables et adaptés au séjour
- Un coussin d'allaitement
- Des chaussons
- Le livret de famille
- Des protections périodiques jetables
- Des en-cas ou aliments qui font plaisir
- Un sac pour la salle de naissance contenant : Un T-shirt long, un oreiller pour le confort, une playlist, un brumisateur, un slip filet jetable.

Nous conseillons également au papa de se faire un trousseau pour le séjour à la maternité avec des produits pouvant lui être nécessaires, un chargeur de téléphone, des collations, ...

9. Alimentation du bébé et allaitement

➤ Allaitement

L'OMS recommande de débiter l'allaitement dans l'heure qui suit la naissance et de le poursuivre exclusivement pendant 6 mois puis de commencer la diversification tout en continuant d'allaiter jusqu'à deux ans. L'allaitement est considéré comme exclusif lorsqu'aucun autre aliment, solide ou liquide, n'est consommé (y compris l'eau) (74). Ce type d'allaitement protège le nouveau-né des infections gastro-intestinales, ORL et respiratoires (75).

L'allaitement présente de nombreux bienfaits autant pour la maman que pour l'enfant. En effet, la composition du lait s'adapte aux besoins de l'enfant en temps réel, il contient tous les éléments nutritifs nécessaires à la croissance et au développement de l'enfant. De plus, il protège l'enfant de certaines maladies grâce au passage des anticorps maternels dans le lait. Enfin, il est facile à digérer. Tandis que pour la maman, l'allaitement permet à l'utérus de reprendre sa place plus rapidement, il diminue le

risque de cancer du sein ou de l'ovaire, de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'endométriose mais surtout il permet de construire un lien d'attachement entre la mère et l'enfant (75).

Pendant les 48 à 72 premières heures, le lait produit est appelé colostrum, il a la particularité d'être riche en protéines et anticorps. La première montée de lait survient alors dans les 48 à 72 heures après la naissance et la femme le ressentira par une tension mammaire ou un œdème, c'est alors que le volume du lait produit augmentera pour répondre aux besoins du nourrisson (56). L'allaitement doit se faire à la demande et les tétées ne doivent être limitées ni en fréquence ni en temps (75). La production de lait est dépendante de chaque femme, il est possible de la stimuler avec des plantes galactogènes. Si toutefois la femme allaitante produisait trop de lait par rapport au besoin de son enfant, il existe des coussinets d'allaitement qui évitent de tacher les vêtements ou des coquilles qui recueillent le lait en surproduction qui aurait tendance à couler (56).

On recommandera aux futures mamans d'avoir une alimentation suffisante, variée et équilibrée d'autant plus si elles allaitent car la composition du lait maternel est liée à l'éveil des goûts de l'enfant. Un régime hypocalorique est à déconseiller pendant cette période du fait de la dépense énergétique qui augmente (41). L'alcool, le tabac et certains médicaments passent dans le lait maternel, il est donc recommandé de ne pas fumer, ne pas boire et ne pas faire d'automédication lors de l'allaitement.

Toutefois, l'allaitement peut entraîner divers désagréments pour la femme allaitante comme des crevasses au niveau du mamelon qui est une cause fréquente d'arrêt d'allaitement, on conseillera alors à la femme d'étaler quelques gouttes de son lait sur le mamelon en fin de tétée car il a un fort pouvoir cicatrisant. On lui conseillera aussi de vérifier la position du bébé lors de la tétée afin de s'assurer qu'elle est adéquate. Il est alors possible d'utiliser des bouts de seins pour faire une interface entre le mamelon lésé et la bouche de l'enfant (56). Il est également possible de souffrir d'engorgement c'est-à-dire que le sein sera gonflé, douloureux, rouge avec potentiellement une fièvre associée. Cet engorgement pourra évoluer en mastite, qui elle, est considérée comme pathologique contrairement à l'engorgement qui est physiologique. Le sein sera alors inflammatoire à cause de la stagnation du lait dans les canaux lactifères. On conseillera à la femme enceinte de favoriser la tétée sur le sein douloureux afin de permettre l'écoulement du surplus de lait, de faire des massages aréolaires et d'appliquer des compresses froides entre les tétées pour calmer l'inflammation (76).

Pour éviter ces désagréments, par volonté de faire participer le papa aux repas de l'enfant ou pour de la praticité au quotidien, il est possible d'utiliser un tire-lait

manuel ou électrique. C'est un appareil qui permet de récupérer le lait. Une fois extrait, le lait se conserve quatre heures à température ambiante, quarante-huit heures au réfrigérateur et quatre mois au congélateur. Il est donc important de noter la date et l'heure de recueil du lait après l'avoir tiré. Il pourra ensuite être mis en biberon pour faciliter l'alimentation du nourrisson. Pour réchauffer le lait, si besoin, on déconseillera l'utilisation du micro-ondes car il diminue la qualité nutritionnelle du lait, on préférera l'utilisation d'un chauffe-biberon ou de le réchauffer au bain-marie (75).

L'allaitement est recommandé pendant 6 mois mais dans les faits il est important de ne pas culpabiliser la maman si elle ne veut pas ou ne peut pas le faire pendant 6 mois. À l'arrêt de l'allaitement, il sera important de faire un sevrage en diminuant le nombre de tétées par jour progressivement en remplaçant ces prises alimentaires par des biberons de laits artificiels (56).

➤ L'alimentation artificielle

Certains parents feront le choix de l'alimentation artificielle car il n'y a pas de désir d'allaitement ou une impossibilité de la mère à allaiter. Il est important de ne pas culpabiliser ces parents et de les rassurer, car ils sont souvent jugés sur ce non-allaitement.

Il est important de choisir un lait adapté aux besoins du nourrisson et non du lait animal ou végétal. Ces laits ne répondent pas aux besoins nutritifs des nourrissons. Certains maux du bébé comme les régurgitations, la constipation, les diarrhées pourront être réglées avec certains éléments constitutifs des laits comme des épaississants, de la caroube, de l'amidon (77).

Pour faire un biberon, il faut utiliser des ustensiles propres. On mettra une mesurette de poudre pour 30 mL d'eau. L'eau utilisée peut provenir du robinet ou de source mais doit porter la mention "adapté à l'alimentation du nourrisson", elle peut être chauffée ou non. Une fois reconstitué, le biberon doit être consommé dans l'heure et la boîte de lait ouverte doit être conservée à température ambiante dans un endroit sec et consommée dans le mois suivant l'ouverture (78).

V. La salle et le déroulement de l'entretien à la pharmacie des Acacias

Nous réalisons l'entretien dans la salle de contention puisqu'elle est munie d'un fauteuil assez confortable et a l'avantage d'être à l'écart des comptoirs. Nous adaptons la salle pour les entretiens en y ajoutant le matériel de démonstration dont nous disposons, à savoir :

- Des bouts de sein,
- Des coquilles d'allaitement,
- Des coussinets d'allaitement
- Des tisanes d'allaitement
- Des sachets de conservation du lait
- Des baumes d'allaitement
- Nos documentations
- Des huiles pour vergetures
- Une ceinture de maintien lombaire
- Des collants de compression spéciale maternité
- Un guide sur les biberons
- Un biberon de démonstration avec les deux types de tétines

Nous avons choisi cette salle pour sa situation géographique dans la pharmacie, elle se situe dans un couloir éloigné des comptoirs mais également pour sa disposition, en effet le bureau étant réduit, cela rend l'échange moins professionnel et donc la maman se sent plus à l'aise du fait qu'il n'y ait pas de bureau entre nous (Figures 5 et 6). Nous avons essayé de rendre la salle la plus chaleureuse possible afin d'instaurer une proximité avec nos patientes.



Figure 6 : Photographie de l'installation de la salle dans laquelle sont réalisés les entretiens d'accompagnement des femmes enceintes à la pharmacie des Acacias



Figure 5 : Photographie de l'installation de la salle dans laquelle sont réalisés les entretiens d'accompagnement des femmes enceintes à la pharmacie des Acacias

➤ Déroulé de l'entretien

Nous commençons l'entretien par accueillir la patiente, nous lui demandons comment elle se sent, le stade de la grossesse, mais aussi si c'est une première grossesse ou non. Nous profitons de ces petits mots d'introduction pour la guider du comptoir vers la salle d'entretien et l'inviter à s'installer confortablement. Puis, nous débutons l'entretien en lui demandant comment se passe la grossesse pour ouvrir la discussion sur les différents maux de la grossesse. Nous abordons alors les maux de la grossesse qui surviennent chez notre patiente en lui expliquant la raison physiologique de l'apparition de ces symptômes et comment les soulager (cf. contenu des entretiens - maux de la grossesse). Nous profitons de cette partie pour ouvrir la discussion sur le mode de vie de la patiente, de ses activités quotidiennes, de son emploi du temps... En fonction des différents maux abordés par la patiente, nous introduisons si besoin la constipation, le reflux gastro-œsophagien (RGO), le masque de grossesse et les vergetures de manière systématique avec toutes les femmes. Nous concluons cette partie en rappelant qu'il est crucial de ne pas s'automédiquer, d'autant plus pendant la grossesse en précisant que la prise même unique de certaines molécules peut avoir de graves conséquences pour le fœtus. Nous abordons alors les comportements à risque quant au tabac, à l'alcool et autres drogues.

Nous poursuivons l'entretien en abordant l'alimentation au cours de la grossesse et les restrictions alimentaires qui y sont liées. Nous rappelons les consignes de sécurité alimentaire en expliquant qu'elles permettent d'éviter l'infection par la listériose pour les produits laitiers, les poissons fumés et la toxoplasmose avec les légumes et la viande. En abordant la toxoplasmose, nous en profitons pour discuter des animaux de compagnie et des mesures de précaution qui en découlent au besoin. Nous rappelons aussi l'importance d'avoir une alimentation variée et équilibrée avec la consommation de cinq fruits et légumes par jour, du pain, des céréales et des sucres lents à chaque repas, des produits laitiers trois fois par jour, des protéines chaque jour et de l'eau à volonté. Nous faisons un petit focus sur l'alimentation sucrée pour prévenir le diabète gestationnel ainsi que sur les compléments alimentaires pris (ou non) par la patiente. Comme nous abordons la prévention, nous en profitons pour promouvoir la vaccination chez la femme enceinte en réexpliquant l'intérêt de la vaccination chez cette dernière et en répondant à toutes ses questions sur le sujet.

Nous continuons notre entretien en abordant la composition du trousseau, en présentant un exemple de trousseau, tout en précisant que la maternité leur fournira une liste détaillée. Puis nous évoquons l'allaitement, nous commençons par questionner la patiente sur son désir d'allaitement, sa vision de l'allaitement et ce qu'elle en sait, puis nous reprenons depuis le début en mettant en avant les bienfaits de l'allaitement autant pour le bébé que pour la maman. Nous tenons à ne pas nous départir de notre

statut de professionnel de santé en mettant en avant l'allaitement maternel alors même que cela va à l'encontre de l'intérêt économique de l'officine.

Nous évoquons ensuite la montée de lait ainsi que les tétées, leur fréquence et comment recueillir l'excès de lait avec notamment les coussinets d'allaitement, les coquilles, les bouts de seins que nous avons en démonstration pour expliquer factuellement aux femmes enceintes qu'il existe de nombreuses solutions pour les aider au quotidien, et qu'il ne faut pas hésiter à venir nous voir en cas de besoin. De la même manière, nous abordons les petits désagréments pouvant être liés à l'allaitement tels que les crevasses, l'engorgement, les mastites en mettant en avant le rôle du conseil du pharmacien. Nous évoquons ensuite les solutions de conservation du lait et le tire-lait.

Nous concluons l'entretien en demandant de nouveau à la future maman si elle a des questions et si elle souhaite aborder un autre sujet, lui rappelons que nous sommes disponibles au besoin puis nous la remercions de nous avoir accordé du temps avant de lui remettre un tote-bag avec toute la documentation nécessaire (cf. documentation remise à la patiente).

VI. Documentation remise à la patiente

Dans la conception de nos entretiens, il nous semblait important de remettre de la documentation aux patientes sur les sujets les plus importants abordés au cours de l'entretien. Ainsi, nous avons consulté les flyers et livrets disponibles et avons sélectionné ceux qui nous semblaient les plus adaptés.

Concernant le flyer sur le tabac, nous avons choisi d'en confectionner un nous-mêmes car ceux disponibles ne nous semblaient pas adéquats. En effet, le flyer proposé par Santé Publique France et tabac info service, disponible sur le Cespharm, est, à notre avis, trop stigmatisant pour déclencher une réflexion sur l'intérêt d'un arrêt de la consommation pour les patients. Le document a été conçu pour être accessible à toute la population en vulgarisant au maximum, mais à la lecture, nous le trouvons infantilisant sur la consommation pour les futures mamans en leur enlevant leur capacité de réflexion.

Le flyer réalisé par l'association nationale des sages-femmes tabacologues, n'est quant à lui pas assez informatif pour être remis seul aux patientes, mais il est, dans sa conception, assez rassurant sur les chances de réussir l'arrêt du tabac au cours de la grossesse. Nous avons donc décidé de réaliser nous-mêmes un flyer informatif à destination des femmes enceintes tabagiques. La conception de ce flyer s'est avérée

assez compliquée. En effet, il nous a été difficile de sélectionner les informations que nous voulions mettre dedans puisque nous voulions quelque chose avec peu de texte pour qu'il soit lu mais aussi quelque chose d'informatif, de rassurant sur la capacité de la patiente à arrêter sa consommation de tabac tout en le rendant non stigmatisant et non infantilisant. Nous avons donc décidé de rappeler les risques encourus par les patientes tabagiques et d'informer sur les solutions mises à disposition pour faciliter cet arrêt du tabac. Nous avons ajouté les différentes ressources utiles pour passer le cap de l'arrêt du tabac (Figures 7 et 8).



Figure 7 : Recto du flyer réalisé par nos soins sur le thème du tabac

Le tabac et les autres composants de la cigarette (hydrocarbures, métaux lourds par exemple) passent le placenta et arrivent jusqu'au bébé. Ils sont responsables:

- D'un risque augmenté de faire une fausse couche en début de grossesse
- De grossesse extra-utérine
- D'anomalies de développement avec notamment un retard de croissance in utero,
- D'un faible poids de naissance
- D'un accouchement prématuré

C'est pourquoi il est recommandé de ne pas fumer pendant la grossesse.

Un arrêt de tabac est recommandé au cours de la grossesse. La Haute Autorité de Santé recommande une prise en charge psychologique en première intention associée si besoin, à un traitement nicotinique de substitution. Les médecins, les sages-femmes, les infirmiers, les chirurgiens dentistes, les masseurs kinésithérapeute peuvent prescrire des substituts nicotiniques. N'hésitez pas à leur demander conseil !

Informations utiles :

- 39 89
- Application ou site tabac info service

©DHAEYER JUSTINE

Figure 8 : Verso du flyer réalisé par nos soins sur le thème du tabac

Pour la prévention de la consommation d'alcool au cours de la grossesse, nous avons décidé de remettre aux patientes l'affiche "Vous buvez un peu, il boit beaucoup" (ANNEXE 4) de Santé Publique France et du ministère de la santé, disponible sur le Cespharm. Nous avons trouvé l'infographie percutante, lisible et suffisante quant aux risques encourus.

Nous remettons aussi le guide de l'allaitement maternel (ANNEXE 5) aux femmes ayant un désir d'allaitement, ce guide reprend les points essentiels abordés en entretien, il contient de nombreux conseils et astuces du projet d'allaitement jusqu'au quotidien de l'allaitement.

Concernant la documentation créée spécifiquement, nous avons décidé d'ajouter aux flyers déjà à notre disposition un flyer de conseils alimentaires (Figure 9) afin d'offrir aux patientes un support fiable et concis auquel se référer en cas de besoin mais aussi un flyer reprenant l'intérêt de la vaccination chez la femme enceinte (Figure 10) afin de promouvoir cette dernière davantage. Le flyer informatif sur le CMV (Figure 11) n'est remis que si le sujet est abordé au cours de l'entretien par la patiente.

A ces différentes documentations s'ajoutent le flyer "Médicaments et grossesse : les bons réflexes" (ANNEXE 1) de l'assurance maladie comme le souligne l'arrêté du 31 mars 2022.



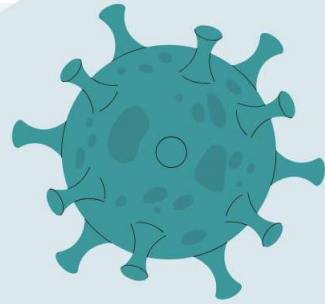
CONSEILS DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE AU COURS DE LA GROSSESSE

- Ne pas consommer de viandes, charcuteries, œufs, poissons crus ou peu cuits
- Ne pas consommer de produits laitiers au lait cru, ni de fromages à pâtes molles à croûtes fleuries, à croûtes lavées, et les fromages vendus râpés.
- Ne pas consommer les crustacés décortiqués vendus cuits et nécessitant une conservation au froid.
- Respecter les dates limites de consommation
- Éplucher et bien laver les fruits, légumes et herbes aromatiques
- Bien laver les ustensiles de cuisine
- Se laver les mains régulièrement : avant de faire à manger, de passer à table, après avoir touché des aliments crus, après le jardinage ou d'avoir touché de la terre
- Nettoyer et désinfecter régulièrement le réfrigérateur
- Éviter de toucher les déjections des chats allant dehors

©DHAEYER JUSTINE

Figure 9 : Flyer de conseils de sécurité alimentaire au cours de la grossesse réalisé par nos soins.

VACCINATION ET GROSSESSE



POURQUOI SE FAIRE VACCINER PENDANT LA GROSSESSE ?

La vaccination au cours de la grossesse permet de protéger l'enfant à naître de certaines maladies infantiles potentiellement mortelles. Elle protège le nouveau-né pendant ces premiers mois de vie, jusqu'à ce qu'il aie ses premières doses de vaccin et puisse se défendre seul contre ces agents infectieux.

La vaccination permet également d'éviter d'attraper des maladies qui pourraient entraîner un accouchement prématuré, une mort fœtale in utero, des malformations fœtales ou un retard mental.

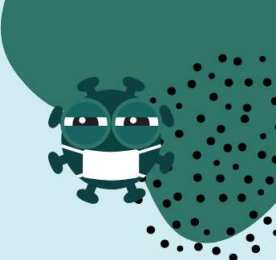
QUELS SONT LES VACCINATIONS RECOMMANDÉES ?

**DEMANDEZ
CONSEIL À VOTRE
PHARMACIEN**

- La vaccination contre la coqueluche
- La vaccination contre le VRS
- La vaccination contre la grippe
- La vaccination contre le COVID-19

©DHAEYER JUSTINE

Figure 10 : Flyer sur la vaccination au cours de la grossesse réalisé par nos soins



LE CYTOMÉGALOVIRUS (CMV) ET LA GROSSESSE

La contamination se fait par contact direct avec des sécrétions (salive, larmes, urines) de personnes infectées, le plus souvent des enfants en bas âge.

La plupart des cas sont asymptomatiques, mais dans certains cas de la fièvre et de la fatigue peuvent être observés. L'infection à CMV sera suspectée face aux symptômes présentés par la mère ou face à des anomalies de développement détectées au cours du suivi échographique.

Un suivi échographique mensuel sera alors débuté, si des anomalies fœtales sont détectées, une amniocentèse sera alors réalisée. En cas d'atteinte très sévère, une interruption thérapeutique de grossesse est préconisée.

Malheureusement, il n'existe pas de traitement pour le CMV mais il y a tout de même des moyens de prévention comme :

- Ne pas partager de couverts, assiettes, aliments avec un enfant
- Bien se laver les mains ou utiliser de la solution hydro-alcoolique après avoir touché ses sécrétions
- Ne pas embrasser un enfant sur la bouche
- Ne pas prendre un bain avec un enfant en bas âge
- Ne pas partager les affaires de toilette avec un enfant

©DHAeyer JUSTINE



Figure 11 : Flyer concernant l'infection par le CMV au cours de la grossesse réalisé par nos soins

Partie 2 : Mise en place des entretiens

I. Recrutement

Pour communiquer sur nos entretiens, nous avons installé différentes affiches à des endroits stratégiques de la pharmacie, à savoir proches de la sortie, dans le rayon grossesse/bébé ainsi que dans la zone d'attente pour l'injection des vaccins et différents entretiens proposés par la Pharmacie des Acacias.

Nous avons principalement recruté nos patientes au comptoir. Lorsque nous identifions une femme enceinte, nous lui proposons de prendre rendez-vous pour discuter ensemble de ses angoisses et de répondre à ses questions sur tout ce qui concerne la grossesse et l'arrivée du futur bébé. Nous avons également mis un message pop-up dans notre logiciel de gestion officinale afin de nous rappeler de proposer un entretien d'accompagnement des femmes enceintes à chaque délivrance d'acide folique 0.4 mg. Le recrutement était assez hétérogène et très épisodique, nous avons eu de grosses périodes pendant lesquelles aucune femme enceinte ne se présentait au comptoir ou n'acceptait pas l'entretien et à l'inverse nous avons eu, au début du mois de novembre 2024, une grosse fréquentation de ces patientes à l'officine et avons pu, par conséquent, décrocher quelques entretiens.

De plus, nous avons profité de l'offre de communication que nous offrait le questionnaire pour proposer aux femmes qui y ont répondu si elles étaient intéressées par un entretien en pharmacie et si oui qu'elles nous laissent leurs coordonnées. Plusieurs femmes (6 femmes sur les 12 intéressées soit 50%) étaient intéressées mais n'ont pas laissé leurs coordonnées, comme le questionnaire était anonyme, il m'a été impossible de recontacter ces femmes. J'ai tout de même pu recontacter 5 femmes suivi d'une prise de rendez-vous pour l'une d'entre elles.

Nous n'avons pas ciblé de période précise en termes de semaines de grossesse pour nos entretiens ni de nombre de grossesses. Nous avons trouvé dommage d'exclure des femmes ayant un besoin d'informations pour ces raisons. Nos entretiens étaient donc ouverts à toutes femmes enceintes, quel que soit leur terme et quel que soit leur nombre de grossesses antérieures.

II. Difficultés rencontrées

Malgré une bonne fréquence de prise de rendez-vous à certaines périodes, peu de femmes se sont finalement présentées au rendez-vous. Pour pallier cela, nous avons réfléchi à plusieurs solutions dont celle de mettre en place un système de rappel mais étant étudiante à la faculté à cette période, il était trop compliqué de mettre en place ce système sans que les patientes aient accès à mes coordonnées personnelles. Nous avons alors opté pour un système de rappel le jour même associé à la remise d'une carte sur laquelle nous notions l'heure et le jour du rendez-vous afin qu'elles aient un support visuel du rendez-vous (Figures 7 et 8). Nous avons également essayé de prendre les rendez-vous le plus rapidement possible afin qu'elles n'oublient pas le rendez-vous.



Figure 7 : Recto de la carte de rendez-vous remise aux patientes

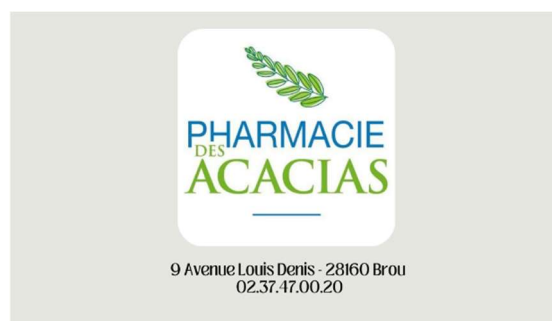


Figure 8 : Verso de la carte de rendez-vous remise aux patientes

L'interdiction de publicité a également été un obstacle car il est difficile de toucher un public en bonne santé qui ne vient pas forcément en officine sans faire de publicité. Pour connaître exactement notre marge de manœuvre sur ce point-là, nous avons contacté l'ordre national des pharmaciens qui nous a conseillé de nous reporter à la documentation et aux ressources disponibles sur le site de l'ordre national des pharmaciens. Nous nous sommes alors référés à *l'état des lieux au 30 juin 2015 sur l'information, la communication et la publicité en officine* (79) mais ce document ayant été publié en 2015, il est antérieur à l'entrée en vigueur des nouvelles missions et n'a donc été que très peu informatif. Il m'a toutefois été utile comme référentiel de législation concernant la publicité promouvant l'officine.

A posteriori, nous nous sommes rendu compte que la communication par les comptoirs c'est-à-dire d'accrocher de petites fiches très synthétiques sur nos comptoirs captait l'attention des patients. Ceci pourrait peut-être booster la prise de rendez-vous toutefois sans aucune certitude puisque la fréquentation de l'officine par les femmes enceintes est très période dépendante.

III. Entretiens

1. Entretien n°1

J'ai rencontré la première patiente le 11 octobre 2024, elle était enceinte de 4 mois au moment du rendez-vous et ne travaillait plus. Son contrat à durée déterminée (CDD) s'est terminé peu de temps avant le rendez-vous, la patiente ne prévoyait pas de reprendre une activité professionnelle avant son terme. Je l'ai rencontré dans le cadre d'une première grossesse.

Nous avons évoqué rapidement les différents maux de la grossesse mais cette patiente ne présentait aucun symptôme la gênant dans sa vie quotidienne, nous sommes donc rapidement passées sur cette partie. J'ai fait le point avec elle sur les conduites à risque notamment vis-à-vis du tabac, de l'alcool et de l'automédication, la patiente n'avait aucune conduite à risque.

Concernant son alimentation, la patiente avait une alimentation variée et ne présentait pas de difficultés vis-à-vis du régime de grossesse. Elle m'a cependant demandé des explications sur les restrictions liées à la charcuterie car c'est une consommatrice de charcuterie, notamment de saucisson. J'ai donc repris avec elle les bases concernant la Listeria. Ses inquiétudes se portaient plus sur les restrictions lors de l'allaitement, car la patiente nourrit un projet d'allaitement pour son futur enfant. En lui expliquant les raisons des conseils hygiéno-diététiques de la grossesse concernant la sécurité alimentaire, je lui ai alors expliqué en quoi il n'y avait pas de risque au cours de l'allaitement car les agents infectieux considérés ne passent pas dans le lait maternel. Au contraire, il est recommandé d'avoir une alimentation variée lors de l'allaitement afin d'avoir tous les nutriments nécessaires à la croissance du nouveau-né.

Devant son désir d'allaitement, nous avons pris le temps d'en discuter. Nous avons abordé les bienfaits pour l'enfant mais aussi les alternatives possibles pour faire participer le papa aux biberons avec par exemple le tirage de lait ou l'alimentation mixte lait artificiel - lait maternel. Dans ce contexte, j'ai averti la future maman des possibles désagréments liés à l'allaitement tels que les pertes de lait mais aussi les crevasses et ai abordé avec elle les différentes options pouvant l'aider si cela se produisait tout en précisant bien qu'on en reparlera le moment venu si ce genre de désagrément se présente.

Enfin, nous avons discuté du trousseau même si, au moment de l'entretien, la patiente ne se projetait pas dans sa composition.

Au cours de cet entretien, nous avons beaucoup discuté des restrictions alimentaires et de l'allaitement, la patiente avait besoin d'être rassurée sur ces points-là.

2. Entretien n°2

La deuxième patiente que j'ai rencontrée était également au 4ème mois de grossesse au moment du rendez-vous, je l'ai rencontré le 25 octobre 2024. Je l'ai rencontré dans le cadre d'une première grossesse. La patiente est agricultrice et travaille avec son conjoint.

La patiente a souffert de fortes nausées et vomissements au cours du premier trimestre de sa grossesse, elle a donc eu du mal à s'alimenter. Les nausées se sont calmées une quinzaine de jours avant le rendez-vous, je lui ai tout de même conseillé de fractionner les repas au besoin. J'ai expliqué à la patiente que les nausées proviennent d'une augmentation du taux de progestérone sanguin sensibilisant les récepteurs digestifs et déclenchant, par conséquent, des nausées.

De plus, la patiente se plaint d'un dégoût de la viande sauf quand elle est cuisinée dans des plats du type hachis parmentier ou lasagnes, je lui ai donc conseillé de consommer de la viande cuisinée dans des plats afin d'avoir un apport protéique suffisant pour elle et la croissance fœtale et de palier avec des oeufs, du poisson et des légumineuses sur les autres repas pour compléter l'apport journalier protéique nécessaire. J'ai essayé de la déculpabiliser sur le fait de ne pas manger beaucoup de viande en lui conseillant les alternatives précédemment citées. Pour la rassurer sur la qualité de son alimentation et des nutriments transmis au fœtus, je lui ai conseillé une supplémentation de vitamines et minéraux par voie orale via des compléments alimentaires spécifiques. Sa sage-femme (située à La loupe - 28240) lui a prescrit du Gestarelle® à partir du 2ème mois de grossesse en complément de l'acide folique qu'elle a eu jusqu'à la fin du premier trimestre. Malgré un apport un peu faible en protéines, la patiente présente une alimentation variée et une absence de conduite à risque pour le fœtus (pas d'alcool, pas de tabac et pas d'automédication).

Concernant les autres maux de la grossesse, la patiente n'avait pas de RGO ni de constipation, je l'ai cependant prévenue que cela pourrait se produire au 3ème trimestre suite aux changements hormonaux et à la croissance du fœtus. Toutefois, elle présente déjà des douleurs ligamentaires et des douleurs lombaires pour lesquelles sa sage-femme lui a prescrit une ceinture de maintien lombaire afin de la soulager. J'ai discuté avec elle de l'utilisation de la ceinture et l'ai rassurée sur le fait qu'il n'y a pas de risque de fonte musculaire associé au port de la ceinture puisqu'elle est là pour soutenir et soulager et non remplacer les muscles dorsaux. La patiente m'a fait part de sa

difficulté à trouver une position confortable avec son ventre notamment pour dormir, je lui ai alors conseillé d'apposer un coussin sous son ventre pour alléger son poids et lui apporter du confort. Nous avons également discuté de l'éventualité d'un coussin de grossesse. De plus, elle présente une insuffisance veineuse la conduisant à mettre de la contention.

La patiente était cependant inquiète vis-à-vis des vergetures, nous avons donc discuté de l'hydratation de la peau et des moyens de les prévenir. Elle avait déjà commencé une double hydratation en appliquant une crème hydratante spécifique le matin et une huile le soir.

Du fait de son métier en extérieur, j'ai mis en garde la patiente vis-à-vis du soleil afin de prévenir le masque de grossesse. Nous avons convenu d'en rediscuter lors du prochain rendez-vous puisqu'un séjour au ski est prévu en février.

La patiente ne souhaite pas allaiter et ressent une pression sociale vis-à-vis de cela, elle se sent jugée par les personnes avec lesquelles elle interagit sur ce sujet. Son conjoint et sa maman la soutiennent, mais il existe une pression intrafamiliale importante vis-à-vis de la grossesse et de l'allaitement du type "tu devrais manger cela ou tu devrais faire ceci" alors qu'elle n'en a pas envie ou n'en ressent pas le besoin. J'ai discuté longuement de cela avec la patiente afin de la déculpabiliser et en la rassurant sur le fait qu'elle ne causait pas de tort à son enfant à naître en refusant de reprendre une part de gâteau ou en choisissant une alimentation artificielle pour son enfant. La patiente se sentait un peu démunie face à cela, surtout qu'elle se sent un peu seule car aucune de ses amies n'est maman ni enceinte et que sa sage-femme est éloignée de son domicile du fait du désert médical environnant. De plus, elle est inquiète de savoir comment va s'organiser sa vie une fois que le bébé sera là, surtout d'un point de vue professionnel car son métier est très prenant sur de grandes amplitudes horaires.

Enfin, nous avons abordé la vaccination, elle avait déjà discuté de la vaccination contre la coqueluche avec sa sage-femme car sa belle-sœur a eu un nouveau-né quelques semaines plus tôt et a réalisé une stratégie cocooning demandant aux proches lui rendant visite de se faire vacciner. Son conjoint et sa belle-famille ont fait un rappel à cette occasion, concernant la patiente, sa sage-femme lui a dit d'attendre le 7ème mois. J'ai donc expliqué à la patiente l'intérêt de la vaccination au cours de la grossesse et lui ai conseillé de faire le point sur les rappels vaccinaux avec sa famille. Je lui ai également conseillé la vaccination contre le VRS, la grippe et le COVID-19, elle en a pris note et souhaite d'abord en parler avec sa sage-femme lors de son rendez-vous mi-novembre.

Devant ses inquiétudes grandissantes vis-à-vis de la grossesse et de l'arrivée de son bébé, nous décidons d'un commun accord de se revoir dans quelques semaines, je lui ai laissé mes coordonnées pour convenir d'un nouveau rendez-vous lorsqu'elle en ressentira le besoin, entretien auquel le futur papa est également convié.

La patiente avait besoin d'être rassurée mais surtout de discuter avec quelqu'un de sa grossesse sans jugement. Elle avait besoin de conseils pour soulager les différents maux de la grossesse qu'elle vit au quotidien mais elle était aussi angoissée de mal faire, elle s'inquiète de savoir comment elle va gérer l'arrivée du bébé après la naissance.

3. Entretien n°3

J'ai rencontré la 3ème patiente le 09 novembre 2024, elle était accompagnée de sa maman lors du rendez-vous. La patiente était très jeune (lycéenne) et entamait son 7ème mois de grossesse, le terme étant prévu début janvier. J'ai rencontré la patiente dans le cadre d'une première grossesse qui est suivie à la PMI.

L'entretien a été assez court car la patiente n'avait pas de questions et ne prenait pas d'automédication. Nous avons cependant abordé les quelques maux de la grossesse qu'elle ressentait au moment du rendez-vous. Nous avons discuté ensemble des RGO ainsi que des douleurs ligamentaires arrivant en fin de grossesse, je lui ai expliqué pourquoi elle ressentait ces douleurs et pourquoi elle avait plus de reflux en fin de grossesse et l'ai rassurée sur le fait que c'était tout à fait normal et que ce n'était pas inquiétant.

Concernant la vaccination, la délivrance du vaccin contre la coqueluche était l'objet de sa venue à la pharmacie, elle ne souhaite cependant pas se faire vacciner contre le VRS.

Du fait du jeune âge de la patiente, je ne suis pas sûre qu'elle comprenne les enjeux et les raisons de cet entretien. Sa maman est très accompagnante et la guide beaucoup dans cette grossesse.

4. Entretien n° 4

La 4ème patiente rencontrée était une maman célibataire mais très entourée par sa famille, je l'ai rencontrée le 09 novembre 2024, elle était, à ce moment-là, à 6 mois et demi de grossesse. J'ai rencontré la patiente dans le cadre de sa première grossesse qui est suivie par une sage-femme de Châteaudun (25 km du domicile de la patiente). Son activité professionnelle a évolué suite à sa maternité, son poste a été adapté d'activités de manutention à caissière.

Nous avons abordé ensemble les différents maux de la grossesse, la patiente s'est principalement plainte de douleurs lombaires car elle avait une sciatique préexistante avant sa grossesse, je lui ai alors conseillé de porter une ceinture de maintien lombaire afin de la soulager. Nous avons discuté des changements au niveau de sa peau et de ses cheveux que la patiente a remarqués à mesure que la grossesse évoluait. Je lui ai alors expliqué que cela était dû à l'empreinte hormonale. La patiente a rapporté une fatigue intense, notamment causée par des reflux gastro-œsophagiens la nuit la réveillant et perturbant son sommeil. Je lui ai expliqué que cela était dû à la taille du fœtus qui augmentait et appuyait sur son estomac notamment en position allongée et que cela entraîne des remontées du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage. Sa sage-femme lui a prescrit de l'oméprazole mais la patiente rapporte une inefficacité malgré une prise prolongée du traitement, je lui ai alors conseillé de prendre un sachet de Gaviscon® avant de se coucher afin de limiter les RGO et retrouver un sommeil de qualité nécessaire au bon déroulement de sa grossesse.

L'alimentation de la patiente est variée et équilibrée, elle ne prend pas de compléments alimentaires spécifiques. La patiente est séronégative vis-à-vis de la toxoplasmose, de nombreux animaux sont présents dans son domicile notamment des chats qu'elle isole et n'approche plus. Ce sont ses parents qui s'en occupent. Étant donné que les chats ne sortent pas à l'extérieur et sont nourris exclusivement avec des croquettes, j'ai expliqué à la patiente que ses animaux de compagnie n'étaient pas à risque vis-à-vis de *Toxoplasma gondii*. La patiente rapporte ne manger que du poulet car elle a une perte de plaisir gustatif lors de consommation de viande rouge à cause d'une cuisson trop importante. Je lui ai alors conseillé de congeler sa viande 3 à 7 jours à -20°C avant sa consommation pour tuer les agents infectieux et se permettre une cuisson saignante.

La patiente est fumeuse, elle a réduit sa consommation à 6 cigarettes par jour (contre 1 paquet par jour en début de grossesse). Je l'ai encouragé dans sa démarche et j'ai essayé d'aborder une position de renforcement positif vis-à-vis de sa réduction de consommation. Elle compense cependant la diminution de nicotine par le grignotage des gâteaux secs, yaourts et fruits. Elle est donc surveillée pour son poids et pour du

diabète gestationnel, le test d'hyperglycémie provoquée par voie orale a eu lieu la semaine précédant l'entretien et est négatif.

Nous avons abordé ensemble la vaccination contre la coqueluche et le VRS, sa sage-femme n'avait pas abordé le sujet avec elle, la patiente souhaite donc lui en parler lors de sa prochaine consultation (programmée fin novembre) et reviendra au besoin se faire vacciner à la pharmacie des Acacias. Nous avons ensuite abordé le trousseau ainsi que sa composition puisqu'elle n'avait jamais abordé ce sujet avec personne.

Aucun choix n'a été fait par la patiente concernant l'allaitement, je lui ai alors présenté les bienfaits de l'allaitement pour l'enfant comme pour elle, mais aussi les différents obstacles qu'elle pourrait rencontrer si elle faisait le choix de l'allaitement. Je lui ai proposé de se revoir si elle souhaitait discuter plus longuement de l'allaitement et des différentes options possibles lors de l'allaitement.

Nous avons une patiente très entourée par ses proches, elle est cependant stressée, de par les changements récents de sa vie personnelle mais aussi par le fait d'être une future maman célibataire.

5. Entretien n°5

J'ai rencontré la cinquième patiente le samedi 9 novembre 2024 dans le cadre d'une première grossesse. La patiente est suivie par un gynécologue de Chartres (28000, à 45 minutes de son domicile), elle est agricultrice et avait beaucoup de questions sur l'allaitement.

Nous avons abordé la vaccination contre la coqueluche et le VRS, les vaccinations sont prévues avec son médecin.

La majorité de l'entretien a concerné ses inquiétudes vis-à-vis de l'allaitement, la patiente se sentait un peu démunie manquant d'informations fiables sur lesquelles se reposer.

Nous avons abordé ensemble les bienfaits de l'allaitement autant pour l'enfant que pour la maman mais également les tire-lait et la conservation du lait afin de faire participer le papa aux repas de l'enfant mais aussi la stérilisation des biberons, les besoins vitaminiques de l'enfant à naître, les différences entre une alimentation artificielle et une alimentation maternelle mais aussi tous les "accessoires" pouvant être nécessaires tels que les sachets de conservation, les coussinets d'allaitement, les coquilles, les baumes réparateurs, les bouts de seins, les tisanes d'allaitement entre autres. Enfin, nous avons discuté ensemble du sevrage et de la diversification. Nous

avons terminé l'entretien en discutant du nécessaire à acheter avant la naissance (différentes tétines de biberons existantes, quantité de biberons à acheter, le nécessaire d'hygiène, etc).

Je lui ai remis de la documentation et lui ai proposé de se revoir si elle en ressent le besoin.

Avant l'entretien, la patiente était perdue et noyée sous trop d'informations contradictoires. Nous avons refait le point ensemble sur ce qui était utile et ce qui ne l'était pas afin qu'elle puisse aborder plus sereinement la fin de sa grossesse.

6. Entretien n°6

Le sixième entretien a eu lieu le 24 janvier 2025, il a duré environ une trentaine de minutes. C'est une première grossesse avec un terme prévu mi-avril, elle était donc dans son 6ème mois de grossesse. Cette patiente est suivie par une sage-femme. Lors de cet entretien, la future maman était accompagnée du futur papa. C'était le premier entretien où les deux parents étaient présents, j'ai trouvé cela bénéfique car ceci permet d'avoir le point de vue du papa et de sa place auprès de cet enfant à naître. La patiente présente une alimentation variée, elle n'a pas de consommation à risque quant au tabac, à l'alcool et à l'automédication.

Nous avons abordé ensemble les reflux gastro-œsophagiens car c'est un symptôme de la grossesse qu'expérimentait la patiente, nous avons repris ensemble la physiopathologie de ce trouble. Nous sommes passés rapidement sur les autres maux de la grossesse, la vaccination et sur l'alimentation de la patiente. Nous avons discuté de la composition du trousseau et avons laissé un exemple de trousseau à la patiente car sa maternité ne lui avait alors rien fourni. Les patients souhaitent surtout qu'on discute de l'allaitement, nous avons donc abordé ensemble les différents bienfaits d'un allaitement maternel.

Il y avait de la part de ce couple un désir d'allaitement exclusif ils étaient donc très fermés à une discussion sur le lait artificiel et n'étaient pas du tout réceptifs au fait que l'allaitement ne pourrait peut-être pas être possible pour diverses raisons. Ils ont consulté une conseillère en lactation. Nous avons poursuivi l'entretien en discutant des différents tire-laits, nous leur avons montré ce que nous avons en stock et leur fonctionnement. Nous leur avons aussi présenté les accessoires d'allaitement comme les baumes d'allaitement, les coquilles, les coussinets d'allaitement, les sachets de conservation du lait. La discussion sur la diversification a aussi été très fermée, ils veulent faire une diversification menée par l'enfant appelé DME, je ne connaissais pas

donc je n'ai pas pu en discuter beaucoup avec eux. Selon ce principe, c'est l'enfant qui choisit ce qu'il veut goûter parmi une sélection d'aliments proposés par les parents.

La discussion avec ce couple a été compliquée car ils étaient très fermés dans leurs idées, ils veulent un allaitement exclusif et une DME et ne veulent pas entendre parler des autres alternatives. De plus, ils ne posaient presque pas de question, j'ai eu l'impression de faire un monologue sur les sujets qui les intéressaient et ils éludaient ceux qui ne les intéressaient pas. Je n'ai pas tellement eu le contrôle de l'entretien cependant j'ai pu bien développer l'allaitement. Je pense que c'est l'entretien que j'ai le mieux développé au niveau de l'allaitement. Je pensais que la présence du papa ajouterait une autre dimension à cet entretien mais il était très effacé durant l'échange et s'est presque fait oublier.

7. Entretien n°7

Le septième entretien a eu lieu le samedi 22 mars 2025 et a duré une trentaine de minutes. La patiente est une professionnelle de santé des alentours, c'est sa première grossesse. Au moment de l'entretien, elle était au début du 4ème mois. La patiente n'a pas de conduite à risque de consommation d'alcool, de tabac ou de médicaments.

La patiente n'expérimente pas de maux de la grossesse hormis des nausées allant jusqu'aux vomissements lorsqu'elle est fatiguée, son rythme de vie étant soutenu de par son activité professionnelle mais aussi par la rénovation de sa maison. Son alimentation n'est pas très adaptée à la grossesse dans le sens où les jours où elle est en domicile chez ses patients, elle ne prend pas le temps de se poser et faire un vrai repas mais grignote entre deux patients. Depuis quelques jours, elle sent des vertiges lorsqu'elle prend ce type de repas, nous convenons ensemble de se faire des repas plus nourrissants (de type vrai sandwich, salade de pâtes, ...) tout en restant rapides pour répondre aux contraintes de temps de son activité professionnelle.

Nous avons abordé l'hydratation nécessaire à la prévention de l'apparition des vergetures et je lui ai conseillé d'appliquer une protection solaire notamment pour ses activités en extérieur pour la prévention du masque de grossesse.

La patiente a été supplémentée en vitamine B9 au cours du premier trimestre et se supplémente en fer car elle a tendance à être anémiée. Je lui ai alors conseillé de continuer sa supplémentation en fer 3 à 6 mois après l'accouchement (41).

Cette patiente est séronégative concernant la toxoplasmose et a un chat, un lapin et un cheval, nous avons donc discuté ensemble du risque de contracter la toxoplasmose. Son chat et son lapin ne sortant pas du domicile et étant nourris exclusivement avec des croquettes, il n'y a pas de risque de contamination. Cependant,

je lui ai quand même préconisé de porter des gants pour changer la litière et le faire tous les jours.

La patiente a une activité physique régulière du fait de son activité professionnelle mais elle pratique aussi la course à pied et l'équitation. Elle a adapté sa pratique à sa grossesse et fait des sorties beaucoup plus courtes (une demi-heure environ) mais poursuit ses activités car ça lui fait du bien mentalement et lui crée de la fatigue physique qu'elle trouve bénéfique.

Il y a de la part de cette patiente un désir d'allaitement, nous avons donc discuté ensemble de ce qu'est l'allaitement, de ce que cela implique, des tire-laits et accessoires disponibles pour rendre cette expérience agréable mais aussi de la conservation du lait et du régime alimentaire lors de l'allaitement.

Enfin, nous avons abordé ensemble la vaccination, sa sage-femme ne lui en avait pas parlé donc je lui ai rappelé que la vaccination contre la coqueluche était recommandée à partir de la 24ème semaine d'aménorrhée et que cela permettait de protéger son nouveau-né de la coqueluche pendant ses premiers mois de vie. L'accouchement étant prévu mi-septembre, les autres vaccinations ne sont pas d'actualité.

Je pensais que le fait que cette patiente soit une professionnelle de santé allait rendre l'échange différent de celui que j'ai pu avoir avec les autres mamans rencontrées au cours de ces entretiens d'accompagnement mais en réalité, elle avait autant de besoins de connaissance que les autres femmes n'étant pas du milieu médical. Il y a donc un besoin d'information pour toutes les femmes enceintes.

IV. Synthèse des entretiens

Grâce à la réalisation de cette thèse d'exercice, nous avons pu réaliser 7 entretiens d'accompagnement des femmes enceintes. Chaque entretien était différent les uns des autres, de par les sujets abordés, de par l'histoire personnelle de la maman mais également de par les inquiétudes qui étaient diverses et variées. L'échantillon de patientes reçues est très hétérogène puisque nous avons rencontré une maman adolescente, une maman célibataire, une patiente dont l'entourage exprimait des critiques sur la façon dont elle gérait sa grossesse, une patiente en recherche de conseils et d'accompagnement, une patiente fermée dans ses idées avec laquelle la communication a été difficile mais aussi avec une professionnelle de santé. Cette

hétérogénéité rend cette thèse assez représentative de la population générale et de ses besoins.

Nous avons adapté le contenu de l'entretien au stade de la grossesse de chaque patiente au moment du rendez-vous mais aussi à ses besoins afin de prendre le temps de répondre à ses inquiétudes et d'alléger leurs angoisses lorsque cela était nécessaire. Le maître mot de ces entretiens a été de prendre le temps d'écouter la patiente, ses questionnements et ses besoins afin de l'accompagner au mieux durant ces quelques mois qui marqueront sa vie. Le but étant de rendre sa grossesse la plus agréable possible pour qu'elle en garde un bon souvenir tout en promouvant la santé grâce à nos actions de prévention. Ainsi, nous avons pu créer un lien de confiance avec nos patientes, elles savent désormais qu'elles peuvent se tourner vers nous pour avoir un conseil adapté et de qualité que ce soit pour son bébé ou pour elle et le reste de sa famille.

Ce qui est majoritairement ressorti de ces entretiens est une demande d'informations, mais surtout d'explications de l'allaitement maternel qui reste une préoccupation centrale de la plupart des femmes enceintes. J'ai également constaté un intérêt de la plupart des femmes reçues à propos de la vaccination lorsque j'abordais le sujet avec elles. Effectivement ces entretiens nous ont permis d'ouvrir la discussion sur la vaccination, ses bienfaits, son intérêt tout en restant à l'écoute des convictions personnelles de chaque patiente. Nous avons ainsi pu toucher un plus grand public en recommandant également les rappels des schémas vaccinaux commencés pour le conjoint, les grands parents mais aussi le reste de la fratrie. Le sujet de la vaccination a été source d'échanges avec ces femmes. Elles ont, tout de même, attendu l'avis de leur sage-femme avant de se faire vacciner, mais elles sont reparties de notre entretien en ayant compris l'intérêt de la vaccination au cours de la grossesse. Je les ai toutefois informées que le pharmacien d'officine pouvait désormais prescrire les vaccins inscrits au calendrier vaccinal et que par conséquent, nous pouvions les vacciner.

À contrario, pour l'automédication, le sujet était rapidement traité car les femmes que j'ai pu rencontrer à cette occasion ne s'automédiquaient pas et prônaient le "pas de traitement pendant la grossesse".

Les patientes, étaient de manière générale, peu actives dans le déroulement de l'entretien. Elles posaient leurs questions mais la relation patiente - professionnel de santé restait tout de même présente malgré mes efforts pour les mettre en confiance et casser le schéma de supériorité du professionnel de santé donnant des consignes et dans un schéma d'informations descendantes.

V. Facturation

La facturation de ces entretiens d'accompagnement se fait avec le code traceur EFE. L'entretien est rémunéré à hauteur de 5€ TTC. La pharmacie doit être renseignée comme prescripteur et la date d'exécution correspond à la date de l'entretien. Ces entretiens sont remboursés à hauteur de 70% par l'assurance maladie ou sont pris en charge à 100% s'il y a l'exonération maternité. Ils doivent faire l'objet d'une facturation isolée. La rémunération est effective après la réalisation de l'entretien.

Nous pouvons cependant noter que 5€ TTC n'est pas une rémunération suffisante pour réaliser un travail complet, vraiment utile aux patientes. En effet, la réalisation de ces entretiens nécessite du temps, environ une heure par rendez-vous, sans compter le travail en amont pour mettre en place cet accompagnement particulier. Cette faible rémunération de l'acte est au détriment des patientes, car elle n'encourage pas le pharmacien d'officine à s'impliquer dans cette nouvelle mission, pourtant cruciale.

VI. Amélioration de la prise en charge au comptoir

Étant donné les difficultés rencontrées pour recruter des patientes, nous avons décidé d'utiliser d'autres leviers pour améliorer leur prise en charge pharmaceutique. Pour cela, nous avons eu l'idée de mettre en place une journée d'animation autour de la femme enceinte afin d'exposer notre initiative à tous les patients favorisant ainsi le bouche à oreille. Cette journée nous a également permis de mettre à l'honneur notre compétence dans ce domaine.

La réalisation de cette thèse a été source de nombreuses discussions et de réflexions avec l'équipe officinale. L'équipe nous a alors rapporté une crainte de mal faire par manque d'informations fiables lors d'un conseil prodigué à une femme enceinte. Effectivement, depuis que le site du CRAT a été refait, nous trouvons qu'il est moins accessible et moins pratique pour une utilisation courante. Dans cette démarche, j'ai réalisé une affiche "Conseils à la femme enceinte au comptoir" et une étiquette de référence afin de savoir si les spécialités sont contre-indiquées chez la femme enceinte ou pas, et ainsi de faciliter notre conseil tout en le rendant plus sécuritaire pour les patientes.

1. Mise en place de la journée de la femme enceinte

Face à ces difficultés de recrutement et à l'occasion du mois du bébé, nous avons décidé de mettre en place une journée de la femme enceinte à la pharmacie des Acacias afin de promouvoir les entretiens d'accompagnements. Dans ce cadre, nous avons contacté les différents laboratoires avec lesquels nous travaillons afin d'avoir des testeurs pour pouvoir animer cette journée. Le but étant de faire tester les différentes gammes pour découvrir les textures et les odeurs. Les laboratoires Dodies et Mustela ont collaboré avec nous sur ce projet en nous fournissant de nombreux testeurs et en nous permettant la mise en promotion de la plupart des produits du rayon, permettant aux mamans de profiter pleinement de ce mois du bébé (Figure 12). Le laboratoire Radiante a également collaboré en nous fournissant un collant de maternité pour qu'on puisse le mettre en exposition sur l'un de nos mannequins tandis que l'autre mannequin portait une ceinture de maintien lombaire Thuasne (Figure 13). Ainsi nous avons pu donner de la visibilité aux produits du rayon bébé ainsi qu'aux matériels qui pourraient soulager la femme enceinte de ces différents maux de la grossesse. De plus, la contention étant souvent assimilée à de l'équipement moche et de personne âgée, l'exposition des collants modernes et indissociables visuellement de ceux du commerce a permis la discussion avec différentes patientes au cours de ce mois d'exposition sur l'intérêt de porter de la compression médicale. Nous avons aussi proposé, lors de cette journée, de déguster l'infusion Maternitea de Panda Tea® qui possède des plantes galactogènes stimulant la lactation chez les femmes allaitantes (260).



Figure 12 : Photographie de l'installation du stand pour tester les différents produits à disposition



Figure 13 : Photographie de l'installation de la zone d'accueil de la pharmacie des Acacias lors de la journée de la femme enceinte

Nous avons communiqué sur cet événement grâce aux réseaux sociaux de la pharmacie. Nous avons programmé des publications 3 jours avant et le jour de l'animation sur Facebook et Instagram (Figures 14 et 15). Nous avons également déposé des petits flyers sur nos comptoirs afin que le maximum de patients ait l'information et puisse la relayer aux femmes enceintes ou jeunes mamans de leur entourage (Figure 16).



Figure 14 : Publication Facebook pour annoncer la journée de la femme enceinte à la Pharmacie des Acacias



Figure 15 : Publication Instagram pour annoncer la journée de la femme enceinte à la Pharmacie des Acacias



Figure 16 : Flyers déposés sur les comptoirs pour annoncer la journée de la femme enceinte

Très peu de patientes ont répondu présentes à cette initiative. Effectivement, nous n'avons eu la visite que de deux femmes enceintes ce jour-là.

La première patiente n'habite pas dans le département mais sa belle-mère, patiente de la pharmacie, lui avait parlé de la journée. Nous avons composé ensemble le trousseau d'hygiène de son futur enfant avec des lingettes, des cotons, une crème de change, de l'eau nettoyante, du savon adapté aux nourrissons, une crème hydratante, une crème solaire en prévision de l'été et un panier d'allaitement pour la maman avec les sachets de conservation du lait maternel, un baume d'allaitement et des biberons.

Avec la seconde patiente, nous avons discuté compression veineuse et allaitement, c'était une seconde grossesse. Il y avait déjà eu un allaitement pour le premier bébé mais avec beaucoup de désagréments du type crevasses et engorgement, c'est à cette occasion que la maman avait eu connaissance du tire-lait. Nous avons composé ensemble un panier de naissance contenant de l'eau nettoyante, un lait multi-action, une crème apaisante pour les irritations, des bouts de seins, un thermomètre auriculaire et un gel lavant doux. Nous avons beaucoup échangé sur son expérience de la première grossesse et de son expérience de l'allaitement. C'est une patiente en demande de conseils qui aime bien changer de gamme pour découvrir de nouveaux produits et varier les odeurs et textures des produits utilisés.

2. Création d'une affiche "Conseils à la femme enceinte au comptoir"

Cette affiche "Conseils à la femme enceinte au comptoir" a pour objectif d'apporter un conseil rapide et de qualité pour les différentes demandes OTC (over the counter) des femmes enceintes. Pour cela, nous avons épluché les RCP de chaque

spécialité proposée à la pharmacie des Acacias pour les symptômes sélectionnés et nous avons couplé ces données aux recommandations du CRAT ce qui nous a permis d'avoir une réflexion autour du conseil OTC avec une validation scientifique des conseils proposés (Tableau 2).

Tout d'abord, il a fallu sélectionner les symptômes les plus fréquents dans les demandes des femmes enceintes au comptoir, j'ai alors établi la liste suivante :

- Nausées / vomissements
- Troubles du sommeil
- Constipation
- Diarrhées
- RGO
- Cystite
- Rhume
- Maux de gorge
- Toux
- Hémorroïdes
- Vitamines
- Douleurs
- Allergie
- Piqûres d'insecte
- Jambes lourdes
- Crampes

Tableau 2 : Tableau recensant les données d'utilisation chez les femmes enceintes selon les RCP et le CRAT en avril 2025

	Spécialité	Données RCP / notice / laboratoires exploitants	Données CRAT
Nausées – Vomissements	Métopimazine conseil - <i>Viatrix</i>	Ce médicament doit être utilisé avec prudence pendant la grossesse et l'allaitement, en l'absence de données cliniques exploitables (80).	L'utilisation de la métopimazine est possible quel que soit le terme de la grossesse (81).
	Vagaline nausées - <i>3 Chênes</i>	Utilisation possible : mention écrite et lisible sur le conditionnement secondaire.	Pas de données
	Nausélib - <i>Cooper</i>	Utilisation possible : mention écrite et lisible sur le conditionnement secondaire.	Pas de données
	Nausicalm - <i>Brothier</i>	L'utilisation de ce médicament ne doit être envisagée au cours de la grossesse que si nécessaire (82).	L'utilisation du diménhydrinate est possible quel que soit le terme de la grossesse (83).
	Mercalm - <i>Melisana pharma</i>	Le risque tératogène, s'il existe, semble faible. Il est nécessaire de réévaluer soigneusement l'indication pendant la grossesse, et, si possible, d'essayer de limiter la durée de prescription (84).	L'utilisation du diménhydrinate est possible quel que soit le terme de la grossesse (83).
	Nautamine - <i>Cooper</i>	L'utilisation de ce médicament peut être envisagée au cours de la grossesse si besoin, en se limitant, au 3 ^{ème} trimestre à un usage ponctuel (85).	L'utilisation de la diphenhydramine est possible, quel que soit le terme de la grossesse (86).
	Cocculine - <i>Boiron</i>	COCCULINE, comprimé orodispersible peut être pris pendant la grossesse et l'allaitement (87).	Pas de données

Reflux gastro œsophagien	GAVISCONNelle - <i>Reckitt</i>	GAVISCONELL peut être utilisé pendant la grossesse, si nécessaire (88).	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (89).
	GAVISCONpro - <i>Reckitt</i>	GAVISCONPRO, suspension buvable en sachet peut être utilisée pendant la grossesse si cela est cliniquement nécessaire (90).	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (89).
	Maalox reflux - <i>Sanofi</i>	MAALOX REFLUX peut être utilisé pendant la grossesse, si nécessaire (91).	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (89).
	Maalox maux d'estomac - <i>Sanofi</i>	L'utilisation de ce médicament ne doit être envisagée au cours de la grossesse que si nécessaire (92).	Pas de données
	Pepsane - <i>Mayoly</i>	Ce produit peut être pris au cours de la grossesse et de l'allaitement (93).	Pas de données
	Rennie - <i>Bayer</i>	L'utilisation de ce médicament ne doit être envisagée au cours de la grossesse que si nécessaire (94).	Pas de données
	Mopralpro - <i>Bayer</i>	L'oméprazole peut être utilisé lors de la grossesse (95).	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (89).
	Nexium control - <i>Haelon</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de Nexium Control pendant la grossesse (96).	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (89).
	Oméprazole conseil - <i>Viatrix</i>	Pas de données	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (89).
	Esoméprazole conseil - <i>Viatrix</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation d'ESOMEPRAZOLE VIATRIS CONSEIL pendant la grossesse (97).	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (89).

	Marga - <i>Cooper</i>	L'utilisation de ce médicament ne doit être envisagée au cours de la grossesse que si nécessaire (98).	Pas de données
	Neobianacid - <i>Abocca</i>	Le produit peut être utilisé au cours de la grossesse (99).	Pas de données
Constipation	Dulcolax - <i>Sanofi</i>	L'utilisation du bisacodyl est déconseillée au cours de la grossesse (100).	Utilisation possible (101).
	Dulcosoft - <i>Sanofi</i>	Utilisation possible (102).	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (103).
	Sollievo - <i>Abocca</i>	Contre-indiqué chez la femme enceinte.	Pas de données
	Melilax - <i>Abocca</i>	Peut être utilisé lors de la grossesse (104).	Pas de données
	Microlax - Johnson & Johnson	L'utilisation de ce médicament ne doit être envisagée au cours de la grossesse que si nécessaire (105). → <u>Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
Diarrhées	Smectalia - <i>Ipsen</i>	SMECTALIA n'est pas recommandé pendant la grossesse (106).	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (107).
	Immodium - Johnson & Johnson	L'utilisation de ce médicament ne doit être envisagée au cours de la grossesse que si nécessaire, particulièrement lors du 1er trimestre (108). → <u>Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Utilisation possible quel que soit le terme de grossesse (109).
	Lénodiar - <i>Abocca</i>	Pas de données	Pas de données

	Ultralevure - <i>Biocodex</i>	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse (110).	Pas de données
Rhume	Fervex - <i>Upsa</i>	Par mesure de précaution, FERVEX ADULTES, granulés pour solution buvable en sachet n'est pas recommandé chez la femme enceinte (111). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
	Humexlib - <i>Urgo Healthcare</i>	Pas de données	Pas de données
	Efirub - <i>3 Chenes</i>	Pas de données	Pas de données
	Vitorel - <i>NHCO</i>	Contre-indiqué lors de la grossesse (112).	Pas de données
	Nez Gorge - <i>Granions</i>	Déconseillé aux femmes enceintes (113).	Pas de données
	Flash'rub - <i>Arkopharma</i>	Contre indiqué pendant la grossesse (114). <u>→ Pictogramme ne pas utiliser chez la femme enceinte présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
	Nez Gorge Humer - <i>Urgo Healthcare</i>	Déconseillé aux femmes enceintes : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
	Gouttes respiratoires naturactive - <i>Pierre fabre</i>	Ne pas utiliser pendant la grossesse (115).	Pas de données
	Coryzalia - <i>Boiron</i>	Peut être utilisé lors de la grossesse (116).	Pas de données
	Sinuspax - <i>Lehning</i>	Par mesure de précaution, l'utilisation de ce médicament est à éviter pendant la grossesse (117).	Pas de données

Balsolène - <i>Cooper</i>	Pas de données → <u>Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
Perubore - Mayoly spindler	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse (118).	Pas de données
Actisoufre - <i>Grimberg</i>	La prise du médicament pendant la grossesse et l'allaitement est déconseillée (119).	Pas de données
Fitonasal - <i>Aboca</i>	Utilisation possible au cours de la grossesse (donnée issue de formation interne)	Pas de données
Spray nasal - <i>Pranarom</i>	Utilisation possible : mention écrite et lisible sur le conditionnement secondaire (120).	Pas de données
Necyrane - Pierre Fabre	Ne pas utiliser NECYRANE pendant la grossesse (121).	Pas de données
Physiomer rhume - <i>Sanofi</i>	Pas de données	Pas de données
Rhinotrophyl - <i>Joly jatel</i>	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse (122).	Pas de données
Rhinédrine - <i>Cooper</i>	Pas de données	Pas de données
Rhinosédal - <i>Elerté</i>	Pas de données	Pas de données
Phytovex - <i>Upsa</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte inscrit sur le conditionnement secondaire.	Pas de données
Humer sinusite nez très bouché - <i>Urgo heathcare</i>	Pas de données	Pas de données

	Proprhinel extra nez congestionné - <i>Haleon</i>	Ne pas utiliser ce produit durant la grossesse ou l'allaitement (123)	Pas de données
	Humex chlorure de benzalkonium - <i>Urgo Healthcare</i>	Pas de données	Pas de données
	Hyarhinol - <i>Bausch Lomb</i>	Pas de données	Pas de données
Maux de gorge	Spray gorge - <i>Pranarom</i>	Utilisation possible à partir du 5 ^{ème} mois de grossesse. (124) Indication écrite et lisible sur le conditionnement secondaire	Pas de données
	Pastille gorge - <i>Pranarom</i>	Ne pas utiliser pendant la grossesse (125).	Pas de données
	Pastille gorge au thym thujanol - <i>Pranarom</i>	Ne pas utiliser pendant la grossesse (126).	Pas de données
	Salvigorge comprimé - <i>Aboca</i>	Utilisation possible au cours de la grossesse (donnée issue de formation interne)	Pas de données
	Salvigorge spray sans alcool - <i>Aboca</i>	Utilisation possible au cours de la grossesse (donnée issue de formation interne)	Pas de données
	Maxilase sirop - <i>Sanofi</i>	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse (127).	Pas de données
	Strespsil spray lidocaine - <i>Reckitt</i>	Il est déconseillé d'utiliser STREPSILSPRAY pendant la grossesse et chez les femmes en âge de procréer n'utilisant pas de contraception (128).	Pas de données

Collurynx spray gorge - <i>Bausch Lomb</i>	Pas de données	Pas de données
Bocéal spray - <i>Boiron</i>	BOCEAL, solution pour pulvérisation buccale peut être utilisée pendant la grossesse et l'allaitement (129).	Pas de données
Humex mal de gorge spray - <i>Urgo Healthcare</i>	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse (130).	Pas de données
Hexaspray (adulte et enfant de plus de 30 mois) - <i>Recordati</i>	Hexaspray, collutoire en flacon pressurisé, n'est pas recommandé pendant la grossesse et chez les femmes en âge de procréer n'utilisant pas de contraception (131).	Pas de données
Colludol - <i>Cooper</i>	À utiliser avec prudence chez la femme enceinte ou qui allaite, faute de données cliniques exploitables (132).	Pas de données
Pholcones - <i>Cooper</i>	En l'absence de données cliniques et animales, il est préférable de ne pas administrer ce médicament pendant la grossesse (133).	Pas de données
Vocadys - <i>Cooper</i>	VOCADYS est déconseillé pendant la grossesse (134).	Pas de données
Cantalène - <i>Cooper</i>	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse (135).	Pas de données
Activox - <i>Arkopharma</i>	Pas de données	Pas de données
Phytoxil gorge irritée - <i>Sanofi</i>	Pas de données	Pas de données

Homéogène 9 - Boiron	HOMÉOGÈNE 9, comprimé peut être pris pendant la grossesse et l'allaitement (136).	Pas de données
Hexalyse maux de gorge - Recordati	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser le biclotymol pendant la grossesse (137). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
Stim royal pastille gorge - Nutreov	Déconseillé aux femmes enceintes (138).	Pas de données
Zarbeil pastilles - Johnson & Johnson	Pas de données	Pas de données
Humex mal de gorge lidocaine - Urgo Healthcare	Il est déconseillé d'utiliser HUMEX MAL DE GORGE LIDOCAINE, pastille pendant la grossesse et chez les femmes en âge de procréer n'utilisant pas de contraception (139).	Pas de données
Lysopaine maux de gorge - Opella Healthcare	Les précautions habituelles relatives à l'utilisation de médicaments pendant la grossesse doivent être observées et l'utilisation de LYSOPAÏNE MAUX DE GORGE, comprimé à sucer édulcoré au sorbitol et à la saccharine est déconseillée pendant la grossesse (140).	Pas de données
Lysopaine maux de gorge aigus - Opella Healthcare	En particulier au cours du premier trimestre, l'utilisation de LYSOPAÏNE MAUX DE GORGE AMBROXOL CITRON 20 mg SANS SUCRE n'est pas recommandé (141).	Utilisation possible de préférence après le premier trimestre (142).

	Strepsil lidocaine - Reckitt	Il est déconseillé d'utiliser STREPSILS LIDOCAINE, pastilles pendant la grossesse et chez les femmes en âge de procréer n'utilisant pas de contraception (143).	Pas de données
	Strepsil - Reckitt	Il est déconseillé d'utiliser STREPSILS pendant la grossesse et chez les femmes en âge de procréer n'utilisant pas de contraception (144).	Pas de données
	Drill - Pierre fabre	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de DRILL pendant la grossesse (145).	Pas de données
Toux	Vicks vaporub - P&G health	VICKS VAPORUB est déconseillé au cours de la grossesse et chez la femme en âge de procréer n'utilisant pas de contraception (146)	Pas de données
	Baume pectoral - Pranarom	Déconseillé chez les femmes enceintes (147).	Pas de données
	Humer baume pectoral - Urgo Healthcare	Pas de données	Pas de données
	Stodal - Boiron	En raison de la présence d'alcool, ce médicament est déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement (148).	Pas de données
	Stodaline - Boiron(149)	L'utilisation de ce médicament est à éviter pendant la grossesse et l'allaitement (149).	Pas de données
	Drosétux - Boiron	Compte tenu des données disponibles, l'utilisation de DROSETUX, sirop est possible chez la femme enceinte ou allaitant (150).	Pas de données

	Storinyl - <i>Boiron</i>	Compte-tenu des hauteurs de dilution des souches composant ce médicament, Storinyl, sirop peut être pris pendant la grossesse et l'allaitement (151).	Pas de données
	Sirop voies respiratoires - <i>Pranarom</i>	Ne pas utiliser pendant la grossesse (152).	Pas de données
	Sirop toux naturactive - <i>Pierre Fabre</i>	Pas de données	Pas de données
	Mucomyst - <i>UPSA</i>	Par précaution, on évitera l'administration de ce produit pendant la grossesse (153).	Si un fluidifiant bronchique est indispensable, l'utilisation de l'acétylcystéine est envisageable quel que soit le terme de la grossesse (154).
	Exomuc - <i>Recordati</i>	Il est préférable d'éviter l'administration de ce médicament pendant la grossesse (155).	Si un fluidifiant bronchique est indispensable, l'utilisation de l'acétylcystéine est envisageable quel que soit le terme de la grossesse (154).
	Fluimicil - <i>Zambon</i>	Il est préférable d'éviter l'utilisation de FLUIMUCIL pendant la grossesse (156).	Si un fluidifiant bronchique est indispensable, l'utilisation de l'acétylcystéine est envisageable quel que soit le terme de la grossesse (154).
	Prospan - <i>Gilbert</i>	En l'absence de données suffisantes, l'utilisation pendant la grossesse et l'allaitement est déconseillée (157).	Pas de données

Humexphyto - Uργο Healthcare	En l'absence de données suffisantes, l'utilisation pendant la grossesse et l'allaitement est déconseillée (158).	Pas de données
Fluinatural - Zambon	Pas de données	Pas de données
Ambroxol - Viatrix	Il est préférable de ne pas utiliser le chlorhydrate d'ambroxol pendant la grossesse notamment au cours du premier trimestre (159).	Si un fluidifiant bronchique est indispensable, l'utilisation de l'ambroxol est envisageable en cours de grossesse, de préférence après le 1er trimestre (142).
Phytovex toux mixte - UPSA	Utilisation non recommandé	Pas de données
Humer toux sèche et grasse - Uργο Healthcare	Pas de données	Pas de données
Libérill – Pierre Fabre	Pas de données	Pas de données
Phytoxil toux sèche et grasse - Sanofi	Pas de données	Pas de données
Grintuss Toux sèche et grasse - Aboca	Utilisation possible au cours de la grossesse (donnée issue de formation interne)	Pas de données
Paxeladine - IPSEN	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse (160).	On préférera la codéine ou le dextrométhorphanе mieux connus chez la femme enceinte (161).
Toplexil toux sèches et irritatives - Sanofi	L'utilisation de ce médicament est déconseillée au cours du premier trimestre de la grossesse. Il ne sera prescrit que si nécessaire par la suite, en se limitant au 3 ^{ème} trimestre, à un usage ponctuel (162).	On préférera la codéine ou le dextrométhorphanе mieux connus chez la femme enceinte (163).

	Phytoxil toux et gorge - Sanofi	Pas de données	Pas de données
	Terpine Gonnon - P&G health	Il est préférable de ne pas administrer ce médicament pendant toute la durée de la grossesse (164). → <u>Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
Troubles du sommeil	L-Noxéam - NHCO	Réservé à l'adulte excepté la femme enceinte ou allaitante (165).	Pas de données
	L-Noxéam immédiat - NHCO	Réservé à l'adulte excepté la femme enceinte ou allaitante (166).	Pas de données
	Magnésium - NHCO	Il est possible de prendre notre Magnésium Amino-chélaté durant votre grossesse (167).	Pas de données
	Mag 2 Sommeil - Cooper	Déconseillé aux femmes enceinte et allaitante (168).	Pas de données
	Phytonormyl - UPSA	Déconseillé aux femmes enceintes (169).	Pas de données
	Novanuit triple action - Sanofi	Déconseillée aux femmes enceintes : mention inscrite sur le conditionnement externe.	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
	Donormyl - UPSA	L'utilisation de la doxylamine est possible au cours de la grossesse quel qu'en soit le terme (171).	Si un traitement médicamenteux est nécessaire, l'utilisation de la doxylamine est possible quel que soit le terme de la grossesse (172).

Spray sommeil détente - <i>Puressentiel</i>	Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (173).	Pas de données
Chronodorm flash - <i>Biocodex</i>	Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (174).	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
Chronodorm double action - <i>Iprad</i>	Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (175).	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
Arkorelax sommeil flash - <i>Arkopharma</i>	Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante (176).	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
Arkorelax sommeil fort - <i>Arkopharma</i>	Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante (177).	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
Euphytose nuit 1 mg - <i>Bayer</i>	Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante (178).	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une

			molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
	Euphytose nuit LP 1.9 mg - Bayer	Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante (179).	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
	Euphytose nuit sachet - Bayer	Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante (180).	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
	Euphytose nuit gummies - Bayer	Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante (181).	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
	Zzzquil sommeil spray - P&G Health	Pas de données	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).

	Zzzquil sommeil bandelettes nasal - <i>P&G Health</i>	Pas de données	Pas de données
	Zzzquil sommeil - <i>P&G Health</i>	Pas de données	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
	Zzzquil sommeil doux - <i>P&G health</i>	Pas de données	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
	Zzzquil sommeil fort - <i>P&G Health</i>	Pas de données	Si un traitement hypnotique est nécessaire, on préférera utiliser une molécule mieux connue chez la femme enceinte, quel que soit le terme de la grossesse (170).
Troub	Daflon 1 000 mg - <i>Servier</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de DAFLON pendant la grossesse (182).	Utilisation possible (170)

	Ginkort fort crise hémorroïdaires - <i>Recordati</i>	Compte tenu des propriétés vasoactives de l'heptaminol et antiagrégantes du ginkgo biloba, GINKOR FORT ne doit pas être utilisé pendant la grossesse (183). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
	Neofitoroid - <i>Aboca</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte (donnée issue de formation interne)	Pas de données
	Neofitoroid crème lavante - <i>Aboca</i>	Utilisation possible au cours de la grossesse (donnée issue de formation interne)	Pas de données
	Neofitoroid pommade endorectale - <i>Aboca</i>	Utilisation possible au cours de la grossesse (donnée issue de formation interne)	Pas de données
	Sédorrhoïde suppositoire - <i>Cooper</i>	À éviter durant la grossesse et l'allaitement faute de données cliniques et expérimentales exploitables (184).	Pas de données
	Sédorrhoïde crème - <i>Cooper</i>	À éviter durant la grossesse et l'allaitement faute de données cliniques et expérimentales exploitables (185).	Pas de données
	Titanoréine crème à la lidocaïne - <i>Johnson & Johnson</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de ce médicament chez la femme enceinte, faute de données cliniques exploitables (186). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données

	Titanoréine crème - <i>Johnson & Johnson</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de ce médicament chez la femme enceinte, faute de données cliniques exploitables (187). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
	Titanoréine suppositoire - <i>Johnson & Johnson</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de ce médicament chez la femme enceinte, faute de données cliniques exploitables (188). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
Jambes lourdes	Daflon 500 mg - <i>Servier</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de DAFLON pendant la grossesse (189).	Utilisation possible (190).
	Cyclo 3 fort - <i>Pierre Fabre</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de CYCLO 3 FORT pendant la grossesse (191). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Utilisation possible (190).
	Flavonoides conseil - <i>Viatrix</i>	Pas de données	Pas de données
	Diosmine conseil - <i>Viatrix</i>	Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter l'utilisation de DIOSMINE VIATRIS CONSEIL pendant la grossesse (192).	Utilisation possible (190).

Jouvence de l'abbé soury comprimé - <i>Abbé soury</i>	En l'absence de données suffisantes, ce médicament est déconseillé pendant la grossesse (193). → <u>Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
RAP Phyto jambes légères – <i>Biocodex</i>	Pas de données	Pas de données
Veinoflux - <i>Arkopharma</i>	Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement (194).	Pas de données
RuscoVen - <i>Aboca</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte (donnée issue de formation interne)	
Ginkor fort - <i>Recordati</i>	Compte tenu des propriétés vasoactives de l'heptaminol et antiagrégantes du ginkgo biloba, GINKOR FORT ne doit pas être utilisé pendant la grossesse (183). → <u>Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
Veinoflux gel bien être immédiat - <i>Arkopharma</i>	Autorisé chez la femme enceinte à partir du second trimestre, et pendant l'allaitement (195).	Pas de données
Veinoflux gel effet froid - <i>Arkopharma</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante (196).	Pas de données
RuscoVen - <i>Aboca</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte (donnée issue de formation interne)	Pas de données
RAP phyto crème apaisante - <i>Iprad</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante (197).	Pas de données

	RAP phyto gel fraîcheur menthol - <i>Iprad</i>	Peut être utilisé chez les femmes enceintes et allaitantes (sans utilisation continue ou prolongée)(198).	Pas de données
	RAP phyto gel fraîcheur agrumes - <i>Iprad</i>	Peut être utilisé chez les femmes enceintes et allaitantes (sans utilisation continue ou prolongée)(199).	Pas de données
	Jouvence gelée ultra fresh - <i>Abbé soury</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
	Ginkor frais gel fraîcheur intense - <i>Recordati</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
	Ginkor frais spray effet froid - <i>Recordati</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
	Ginkor frais gelée fraîcheur boost - <i>Recordati</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
	Gel fraîcheur - <i>Alvadiem</i>	Déconseillé aux femmes enceintes (200).	Pas de données
	Akileine gel phyto relaxant - <i>Asepta</i>	Pas de données	Pas de données
	Akileine spray cryo relaxant - <i>Asepta</i>	Pas de données	Pas de données
	Spray corporel jambes légères - <i>Pranarom</i>	Utilisation possible <u>à partir du 6^{ème} mois</u> : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
Crampes	Dé(ramp) gel - <i>Iprad</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante (201).	Pas de données
	Dé(ramp) comprimés - <i>Iprad</i>	Convient aux femmes enceintes (202).	Pas de données

	Décontractant musculaire fort - <i>Granions</i>	Pas de données	Pas de données
	Décontractant musculaire ampoule - <i>Granions</i>	Ce produit peut être utilisé au cours de la grossesse (203).	Pas de données
	MyocalmC - 3 <i>Chênes</i>	Pas de données	Pas de données
	Mag2 cramp - <i>Cooper</i>	Pas de données	Pas de données
	Magnésium - <i>NHCO</i>	Il est possible de prendre notre Magnésium Amino-chélaté durant votre grossesse (167).	Pas de données
Douleurs	Spécialités contenant du paracétamol (Doliprane®, Efferalgan®, Dafalgan®)	Le paracétamol peut être utilisé pendant la grossesse ; cependant, il devra être utilisé à la dose efficace la plus faible, pendant la durée la plus courte possible et à la fréquence la plus réduite possible (204).	Il est possible d'utiliser le paracétamol quel que soit le terme de la grossesse (205).
	Spécialité contenant de l'ibuprofène (Formes conseils, Advil®, Nurofen®, Spedifen®)	À partir du début du 6ème mois de grossesse (24 semaines d'aménorrhée) : toute prise d'ibuprofène, même ponctuelle, est contre-indiquée. Une prise même unique à partir de 24 semaines d'aménorrhée justifie un contrôle échographique cardiaque et rénal du fœtus et/ou du nouveau-né (206). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur les boîtes</u>	L'utilisation ponctuelle ou chronique d'ibuprofène est formellement contre-indiquée à partir du début du 6ème mois de grossesse (24 SA), quelle que soit la voie d'administration, y compris en prise unique (207).
	Spécialités contenant de l'aspirine (Aspirine UPSA®)	À partir du début du 6ème mois de grossesse (24 semaines d'aménorrhée) : toute prise de ASPIRINE UPSA 500 mg, comprimé effervescent, même ponctuelle, est contre-indiquée (208).	L'utilisation ponctuelle ou chronique d'aspirine à doses ≥ 500 mg/j est formellement contre-indiquée à partir du

		<u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur les boîtes</u>	début du 6ème mois de grossesse (24 SA), y compris en prise unique (209).
Prontadol - Ipsen	Le paracétamol peut être utilisé pendant la grossesse ; cependant, il devra être utilisé à la dose efficace la plus faible, pendant la durée la plus courte possible et à la fréquence la plus réduite possible. L'utilisation de la caféine ne doit être envisagée au cours de la grossesse que si nécessaire (210).		Pas de données
Ipraféine - Opella Healthcare	Par conséquent, IPRAFEINE 400 mg/100 mg, comprimé pelliculé est contre-indiqué au cours du troisième trimestre de la grossesse (211). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>		Pas de données
Atepadene - MA Hodler	L'utilisation d'Atépadène n'est pas recommandée pendant la grossesse (212).		Pas de données
Osmogel - P&G Health	Pas de données <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>		Pas de données
Crème CBD+ - Urgo Healthcare	Ne pas utiliser chez la femme enceinte (213).		Pas de données
Vegebom baume secours - B&O pharm	Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (214).		Pas de données

Baume aroma - Mayoly splendor	Ce médicament ne doit pas être prescrit chez une femme qui envisage une grossesse ou au cours des 5 premiers mois de grossesse (24 premières semaines d'aménorrhée)(215). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
Lumbalgine - Cooper	Pas de données	Pas de données
Baume saint Bernard - P&G Health	Le médicament ne doit pas être prescrit chez une femme qui envisage une grossesse ou au cours des 5 premiers mois de grossesse (24 premières semaines d'aménorrhée)(216). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
Biofreeze gel - Reckitt	Pas de données	Pas de données
Biofreeze spray - Reckitt	Pas de données	Pas de données
Biofreeze roll-on - Reckitt	Pas de données	Pas de données
Synthol - Eg labo	En raison de la présence de dérivés terpénique, d'acide salicylique et d'alcool, ce médicament n'est pas recommandé pendant la grossesse (217).	Pas de données
Synthol gel - Eg Labo	En raison de la présence de dérivés terpéniques, d'acide salicylique et d'alcool, l'utilisation de Synthol, gel n'est pas recommandé pendant la grossesse et chez la femme en âge de procréer n'utilisant pas de contraception (218).	Pas de données

Syntholkiné roll-on - EG labo	Ne pas utiliser chez la femme enceinte : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
Syntholkiné patches - EG labo	Pas de données	Pas de données
Voltanatura huile de massage - Haleon	Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
Voltanatura gel - Haleon	Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante (219).	Pas de données
Voltaren actigo 2% - Haleon	Ce médicament ne doit pas être prescrit chez une femme qui envisage une grossesse ou au cours des 5 premiers mois de grossesse (24 premières semaines d'aménorrhée)(220). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	L'utilisation ponctuelle ou chronique de diclofénac est formellement contre-indiquée à partir du début du 6ème mois de grossesse (24 SA), quelle que soit la voie d'administration et y compris en prise unique, sauf par voie oculaire(221).
Voltaren actigo 1% - Haleon	Ce médicament ne doit pas être prescrit chez une femme qui envisage une grossesse ou au cours des 5 premiers mois de grossesse (24 premières semaines d'aménorrhée)(222). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	L'utilisation ponctuelle ou chronique de diclofénac est formellement contre-indiquée à partir du début du 6ème mois de grossesse (24 SA), quelle que soit la voie d'administration et y compris en prise unique, sauf par voie oculaire.

	Volatren plast 1% - haleon	Le diclofénac ne doit donc pas être prescrit au cours des premier et deuxième trimestres. Si le diclofénac est administré chez une femme souhaitant être enceinte ou enceinte de moins de six mois, la dose devra être la plus faible possible et la durée du traitement la plus courte possible (223). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	L'utilisation ponctuelle ou chronique de diclofénac est formellement contre-indiquée à partir du début du 6ème mois de grossesse (24 SA), quelle que soit la voie d'administration et y compris en prise unique, sauf par voie oculaire (221).
	Diclofénac 2% gel - Urgo Healthcare	Ce médicament ne doit pas être prescrit chez une femme qui envisage une grossesse ou au cours des 5 premiers mois de grossesse (24 premières semaines d'aménorrhée)(224). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	L'utilisation ponctuelle ou chronique de diclofénac est formellement contre-indiquée à partir du début du 6ème mois de grossesse (24 SA), quelle que soit la voie d'administration et y compris en prise unique, sauf par voie oculaire (221).
	Flector effigel gel 1% - IBSA	Ce médicament ne doit pas être prescrit chez une femme qui envisage une grossesse ou au cours des 5 premiers mois de grossesse (24 premières semaines d'aménorrhée)(225). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	L'utilisation ponctuelle ou chronique de diclofénac est formellement contre-indiquée à partir du début du 6ème mois de grossesse (24 SA), quelle que soit la voie d'administration et y compris en prise unique, sauf par voie oculaire (221).
	Flector tissugel 1% - IBSA	Ne pas utiliser chez la femme enceinte (226). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	L'utilisation ponctuelle ou chronique de diclofénac est formellement contre-indiquée à partir du début du 6ème mois de grossesse (24 SA), quelle que soit la voie

			d'administration et y compris en prise unique, sauf par voie oculaire (221).
	Antalcam emplâtre - Pierre Fabre	Avec ANTALCALM, appliqué sur la peau, ce risque n'est pas connu (227).	L'utilisation ponctuelle ou chronique de diclofénac est formellement contre-indiquée à partir du début du 6ème mois de grossesse (24 SA), quelle que soit la voie d'administration et y compris en prise unique, sauf par voie oculaire (221).
	Nurofenplast - Reckitt	L'ibuprofène est contre-indiqué pendant le troisième trimestre de la grossesse (228). → <u>Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données
	Arnigel - Boiron	L'utilisation de ce médicament est à éviter pendant la grossesse (229).	Pas de données
	Gel crème articulation et muscles - Pranarom	Ne pas utiliser pendant la grossesse (230).	Pas de données
	Huile de massage à l'arnica - Weleda	Pas de données	Pas de données
Allergie	Spécialités à base de cétirizine (zyrtecset®, cetirizine conseil viatris®, humex allergie cetirizine®, allairgix®)	Pas de données	L'utilisation de la kétirizine est possible quel que soit le terme de la grossesse, y compris si un protocole à forte dose est nécessaire (231).

Spécialités à base de loratadine (humex allergie loratadine®, loratadine conseil®)	L'utilisation de [spécialité] LORATADINE pendant la grossesse n'est pas recommandée (232).	L'utilisation de la loratadine est possible quel que soit le terme de la grossesse, y compris si un protocole à forte dose est nécessaire (233).
Prélinium - Boiron	Compte-tenu des hauteurs de dilution des souches composant PRELINIUM, comprimé orodispersible, ce médicament peut être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement (234).	Pas de données
Rhinallergy - Boiron	compte-tenu de la hauteur de dilution des souches entrant dans la composition de RHINALLERGY, comprimé à sucer, ce médicament peut être pris pendant la grossesse et l'allaitement (235).	Pas de données
Allervi - Sanofi	par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser ce médicament pendant la grossesse sauf nécessité absolue (236).	L'utilisation de la fexofénadine est possible quel que soit le terme de la grossesse, y compris si un protocole à forte dose est nécessaire (237).
Sterimar rhinite allergique – Fumouze	Convient aux femmes enceintes (238).	Pas de données
Humex rhume des foins – Urgo Healthcare	Ce médicament peut être prescrit pendant la grossesse si besoin (239). <u>→ Pictogramme danger grossesse présent sur le conditionnement secondaire</u>	Pas de données

	Ophtacalm 2% - Bausch Lomb	Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser le cromoglicat de sodium pendant la grossesse (240).	Il est possible d'utiliser le cromoglicat de sodium quels que soient le terme de la grossesse et la voie d'administration (241).
	Allergiflash - Bausch Lomb	L'utilisation d'ALLERGIFLASH 0,05 %, collyre en solution est envisageable avec précaution durant la grossesse (242).	L'utilisation de la lévocabastine est possible quel que soit le terme de la grossesse (241).
	Bloxallergie - Bausch Lomb	Convient aux femmes enceintes et allaitantes : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données
Antimoustiques	Spray atmosphère et tissu anti moustique - Pranarom	Convient aux femmes enceintes (243).	Pas de données
	Spray lactée répulsif - Pranarom	Pas de données	Pas de données
	Spray corporel anti moustique - Pranarom	Convient aux femmes enceintes <u>à partir du 4^e mois</u> (244).	Pas de données
	Brume anti-moustique actif végétal insect écran - Cooper	Pas de données	Pas de données
	Apaysil répulsif anti-moustique lotion protection quotidienne - P&G Healthcare	Pas de données	Pas de données
	Cinq sur cinq lotion anti moustique bébé - Bausch Lomb	Convient aux femmes enceintes (245).	Pas de données

Mustela anti moustique bébé - <i>Expanscience</i>	Convient aux femmes enceintes (246).	Pas de données
Urtiflash – <i>Lehning</i>	Pas de données	Pas de données
Eurax - <i>EG labo</i>	Les femmes enceintes ne devraient utiliser ce produit seulement si le bénéfice pour la mère dépasse le risque potentiel pour le fœtus (247).	Pas de données
Onctose - <i>P&G Health</i>	À utiliser avec prudence chez la femme enceinte ou qui allaite, faute de données cliniques exploitables (248).	Pas de données
Sédermyl - <i>Cooper</i>	À utiliser avec prudence chez la femme enceinte ou qui allaite en raison des propriétés atropiniques du chlorhydrate d'isothipendyl (249).	Pas de données
Apaysil gel - <i>P&G Health</i>	À utiliser avec prudence chez la femme enceinte ou qui allaite en raison des propriétés atropiniques du chlorhydrate d'isothipendyl (250).	Pas de données
Onctose hydrocortisone - <i>P&G health</i>	Ce médicament peut être prescrit pendant la grossesse si besoin (251).	L'hydrocortisone peut être utilisée à posologie efficace quels que soient le terme de la grossesse, la voie d'administration et la durée du traitement (252).
Cortisedermyl - <i>Cooper</i>	Ce médicament peut être prescrit pendant la grossesse si besoin (253).	L'hydrocortisone peut être utilisée à posologie efficace quels que soient le terme de la grossesse, la voie

			d'administration et la durée du traitement (252).s"
	Cortapaysil - <i>P&G Health</i>	Ce médicament peut être prescrit pendant la grossesse si besoin (254).	L'hydrocortisone peut être utilisée à posologie efficace quels que soient le terme de la grossesse, la voie d'administration et la durée du traitement (252).
	Cinq sur cinq roll-on apaisant - <i>Bausch Lomb</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte (255).	Pas de données
	Roller après piqure - <i>Pranarom</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte (256).	Pas de données
	Gel crème apaisant - <i>Pranarom</i>	Ne pas utiliser chez la femme enceinte (257).	Pas de données
	Roller anti-moustique - <i>Pranarom</i>	Utilisation possible chez la femme enceinte (258).	Pas de données
	Apaisyl baby - <i>P&G Health</i>	Pas de données	Pas de données
	Dapis gel - <i>Boiron</i>	Pas de données	Pas de données
	Parakito roll on apaisant après piqure - <i>Biosynex</i>	Utilisation non recommandé chez la femme enceinte : mention écrite sur le conditionnement secondaire	Pas de données

Pour les nausées et vomissements, peu de molécules sont utilisables chez les femmes enceintes. Compte tenu des données issues des RCP, du CRAT et de l'utilisation possible pendant la grossesse inscrite sur le conditionnement, nous avons décidé de conseiller en première intention :

- Le Nausélib® à une posologie de 1 comprimé 2 fois par jour
- Le Vagaline® à une posologie de 6 pulvérisations jusqu'à 5 fois par jour si besoin

Concernant le reflux gastro-œsophagien, compte tenu de données issues du CRAT et des RCP, nous avons décidé de conseiller en première intention

- Pepsane® : 1 à 2 sachets 2 à 3 fois par jour
- GAVISCONNelle® : 1 sachet 3 à 4 fois par jour selon les besoins
- Mopralpro®: 1 comprimé par jour

Pour le traitement de la constipation, nous conseillons en première intention l'utilisation de Dulcosft® à une posologie d'une dose de 20 à 40 mL par jour selon les recommandations du CRAT et des données issus des RCP.

Si une femme enceinte se présente au comptoir pour des diarrhées, nous lui conseillons une consultation médicale s'il y a de la fièvre ou en cas de doute d'intoxication alimentaire ainsi que les mesures hygiéno-diététiques associées à la diarrhée à savoir un apport hydrique suffisant (minimum 1.5L), de consommer de la viande blanche et des féculents raffinés (pain blanc, pâtes, riz)(259).

Dans le cadre d'une demande de conseil pour un rhume chez une femme enceinte, nous conseillerons, en adéquation avec les RCP, de l'eau de mer isotonique pour une hygiène de nez optimale associée au spray nasal décongestionnant de chez Pranarom.

Pour les maux de gorge, nous conseillerons en première intention le Salvigorge®

La toux chez une femme enceinte, surtout si elle est quinteuse doit faire l'objet d'une consultation du fait de sa capacité à induire des contractions utérines. Si une prise en charge au comptoir est tout de même nécessaire, nous conseillerons en première intention du Grintuss®

Pour le conseil relevant des troubles du sommeil, problème fréquent en fin de grossesse, nous conseillerons en première intention une cure de magnésium ou du Donormyl® pour des insomnies caractérisées.

Aucune des spécialités présentes à la Pharmacie des Acacias indiquée dans le traitement des crises hémorroïdaires ne possède la mention "utilisable chez la femme" dans son RCP. Toutefois le CRAT n'est pas d'accord avec les RCP du Daflon® et estime

que son utilisation est possible au cours de la grossesse. Nous conseillerons alors du Daflon® associé au Neofitoroid® par voie topique pour soulager localement.

Le conseil de première intention pour une demande de sensation de jambes lourdes chez une femme enceinte est de conseiller de porter de la compression veineuse. Si toutefois un traitement complémentaire était nécessaire, nous pourrions utiliser du Daflon® pour les mêmes raisons que pour la crise hémorroïdaire, de l'hamamélis composée en homéopathie et du Ruscoven® ou du RAP Phyto gel fraîcheur®.

Lors d'une demande de conseil pour des crampes chez la femme enceinte, nous conseillerons du magnésium, du cuprum en homéopathie ou du Dé(ramp)®.

Concernant la demande de supplémentation vitaminique chez la femme enceinte, nous recommandons les complexes vitaminiques spécifiques de la grossesse afin de combler tous les besoins de cet état physiologique particulier.

En cas de douleurs chez une femme enceinte, nous conseillerons uniquement du paracétamol, les AINS étant contre-indiqués chez la femme enceinte. Nous pourrions également proposer à la femme enceinte de l'arnica en homéopathie.

Pour traiter l'allergie chez une femme enceinte, nous conseillerons en première intention de l'hygiène nasale associée si besoin avec le spray rhinite allergique Sterimar®, du Rhinallergy® par voie orale et le Bloxallergie® pour la conjonctivite allergique.

Pour la protection anti-moustique, nous conseillerons la lotion répulsive cinq sur cinq anti-moustiques bébé® ou le spray répulsif Mustela anti-moustique bébé®. Pour la protection matérielle, nous conseillerons le spray atmosphère et tissu anti-moustique Pranarom. Pour soulager les démangeaisons liées aux piqûres de moustiques, nous conseillerons le baume Xeracalm AD® puisqu'il possède un prébiotique antiprurigineux ou le roller anti-moustique Pranarom.

Pour compléter cette affiche (Figure 17), nous avons imprimé et mis à disposition le guide de l'ANSM concernant l'administration des vaccins pendant la grossesse (ANNEXE 6).

CONSEIL FEMME ENCEINTE

SPHÈRE GASTRO-INTESTINALE			
Nausées 	RGO 	Constipation 	Diarrhées Consultation
MAUX DE L'HIVER			SOMMEIL
Rhume 	Maux de gorge  SANS ALCOOL	Toux  Attention à la toux quinteuse	Endormissement 
CIRCULATION		SUPPLÉMENTATION	
Hémorroïdes 	Jambes lourdes  Pensez à la contention !	Crampes 	Vitamines Rayon maternité
SYMPTOMATOLOGIE DIVERSE			
Douleurs Pas d'AINS 	Allergie 	Piqûre d'insectes 	Cystite Consultation

Figure 17 : Affiche "Conseil à la femme enceinte" réalisé par nos soins

3. Création d'une étiquette de référence

Dans un objectif d'améliorer davantage notre conseil au comptoir, nous avons apposé la mention "Ok femme enceinte" sur les étiquettes facing des spécialités pour lesquelles les RCP mentionnent l'utilisation possible au cours de la grossesse afin de retrouver l'information rapidement lors d'une demande de conseil pour une femme enceinte. Nous nous sommes posé la question d'apposer le logo interdiction grossesse à côté de l'étiquette dans les réglettes prévues à cet effet mais nous nous sommes dit que cela poserait problème lors des changements d'implantation et des modifications de rayons car les étiquettes logo n'allaient pas forcément suivre. Cette initiative nous a permis d'améliorer notre conseil car cela nous rappelle de poser la question si la patiente est à risque de grossesse ou pas lors d'une demande de produits OTC.



Figure 18 : Photographie des étiquettes mises en place

Nous avons cependant rencontré des contraintes techniques dans le modèle de l'étiquette rendant la mise en avant de cette mention compliquée, c'est pourquoi nous avons décidé de surligner la mention sur l'étiquette imprimée afin de la mettre en évidence.

VII. Évaluations

1. Retour des futurs parents

Nous avons recontacté les patientes à distance des entretiens réalisés afin de recueillir leurs impressions, leurs retours mais aussi les axes d'améliorations possibles. Ce qui est ressorti de ces échanges est une praticité de l'entretien du fait qu'il soit fait en pharmacie et donc sur les plages horaires assez larges. Selon les patientes, l'entretien est très axé pratique ce qui leur permet de se projeter dans cette grossesse. De plus il permet de répondre à leurs questions et même aux questions qu'elles ne se posaient pas à ce moment-là. Certaines femmes nous ont alors confié que cet entretien leur avait fait prendre conscience de notre compétence et elles ont désormais confiance en nous.

Elles ont trouvé le contenu complet et utile. Elles ne m'ont pas suggéré d'autres thèmes à aborder qui leur aurait manqué dans leur prise en charge. Les femmes rencontrées m'ont dit, a posteriori, qu'elles avaient trouvé l'entretien très intéressant surtout que la plupart d'entre elles n'avaient pas d'expérience de la maternité et que cela les avait rassurés.

2. Retour de l'équipe officinale

Une fois les nouvelles étiquettes et l'affiche d'aide au conseil mises en place dans l'officine, nous avons demandé un retour de l'équipe officinale sur ces initiatives et leur utilité. Ce qui en est ressorti est que ces aménagements facilitent grandement le conseil, qui, devient alors plus simple, rapide et beaucoup plus sécuritaire pour la femme enceinte. En effet, le conseil entraîne désormais beaucoup moins d'hésitations de la part de l'équipe, il n'y a plus besoin de regarder le CRAT et les monographies car le travail a été fait en amont. Nous perdions beaucoup de temps à chercher des informations parfois compliquées à se procurer de la part des laboratoires.

De plus, l'équipe a apprécié le fait que ces aménagements répondent aux principales demandes de conseil de la femme enceinte mais aussi aux demandes moins fréquentes telles que les piqûres d'insectes ou des crampes. Ce sont devenu des documents de référence au sein de notre officine.

Les étudiants travaillant à la pharmacie des Acacias sont également plus sereins sur leurs conseils destinés à la femme enceinte puisqu'ils permettent de pallier le fait qu'en tant qu'étudiant, ils ne connaissent pas toutes les spécialités. Or les notices et informations utiles peuvent parfois être compliquées à trouver ce qui les mettait en difficulté au comptoir.

Dorénavant, le conseil est plus simple et l'équipe se sent plus en confiance sur le conseil à la femme enceinte. De plus, cela nous permet de gagner en rapidité et en crédibilité auprès de nos patientes car nous n'hésitons plus face à leurs demandes.

Partie 3 : Conclusion

Dans le cadre de la mise en place des nouvelles missions inscrites dans la Convention Pharmaceutique du 31 mars 2022, l'objectif de cette thèse d'exercice était de mettre en place des entretiens d'accompagnement de la femme enceinte à la Pharmacie des Acacias. Le contexte de désert médical environnant a favorisé cette mise en place car il est devenu compliqué, pour nos patientes, de consulter dans un délai raisonnable, or la demande de soin reste constante.

Nous avons alors sondé les femmes enceintes afin de connaître leurs besoins d'information et pouvoir adapter les entretiens que nous avons déjà créés afin qu'ils répondent au mieux à leurs questionnements et angoisses concernant leur grossesse. Nous nous sommes servis de ces résultats pour perfectionner nos entretiens et avons ainsi pu, rendre leur entretien encore plus personnalisé. Le but de ces entretiens était de rassurer la future maman sur le déroulement de la grossesse afin qu'elle la vive au mieux tout en discutant de l'arrivée du bébé avec notamment la notion de l'allaitement qui est revenue à chaque entretien. C'est dans cette optique, que nous leur avons laissé de la documentation afin qu'elles retrouvent toutes les informations abordées à la maison à partir d'une source fiable.

Face à des difficultés de recrutement des patientes, nous avons essayé de trouver des leviers pour améliorer leur prise en charge au comptoir. Nous avons alors recensé toutes les spécialités OTC présentes à la Pharmacie des Acacias et avons épluché les données des RCP, celles présentes sur les conditionnements, celles données par les laboratoires et celles du CRAT afin de créer un référentiel et simplifier notre conseil. À partir de ce référentiel, nous avons apposé la mention « ok femme enceinte » sur les étiquettes des produits concernés et avons réalisé une affiche dans l'objectif de simplifier et sécuriser notre pratique. L'équipe n'a dorénavant plus peur de ce type de conseils. Cette initiative répond à un réel besoin car il y a peu de sources sur l'utilisation possible ou non des spécialités OTC et beaucoup de questions de la part de l'équipe et des patients.

Ces aménagements, tout comme la réalisation des entretiens, nous ont permis de gagner en crédibilité auprès de nos patients qui nous considèrent désormais comme un professionnel de santé fiable auquel ils peuvent se référer en cas de besoin. L'image du pharmacien doit, toutefois, évoluer afin que la population générale prenne conscience de notre compétence car nous nous sommes parfois heurtés à la remise en cause de notre crédibilité dans le domaine de la grossesse et de la maternité par certains patients et professionnels de santé.

La réalisation de ces entretiens est enrichissante en tant que professionnel de santé car il nous permet de mieux connaître nos patientes et les problématiques qu'elles rencontrent dans leur vie quotidienne. La proximité patiente-professionnel de santé est primordiale pour une prise en charge optimale, d'autant plus que ces patientes sont à l'aube d'un bouleversement dans leur vie avec l'arrivée de leur bébé.

La mise en place de ces entretiens a, à notre sens, un intérêt et une place à se faire. De par l'importance de lutter contre l'automédication et promouvoir la vaccination comme demandé par l'assurance maladie dans un but de santé publique, mais il est aussi intéressant et, de notre point de vue, nécessaire de développer ces entretiens et d'aborder les autres composantes de la grossesse, qui inquiètent davantage les femmes que l'automédication et la vaccination. Le cœur de notre métier étant le conseil, il est primordial d'être un acteur de santé présent pour accompagner nos patients et patientes.

Il est cependant nécessaire d'améliorer le recrutement des patientes car nous avons eu beaucoup de patientes qui ne se sont pas présentées aux rendez-vous qu'elles avaient pris. De plus, il est difficile de faire connaître ces entretiens à la population locale, il faut trouver des leviers pour faire connaître les entretiens pharmaceutiques dans leur globalité et non seulement ceux concernant les femmes enceintes.

Leur prise en charge pourrait être améliorée si nous mettions en place une offre pluriprofessionnelle dans nos entretiens afin de pouvoir aborder davantage de sujets tels que l'accouchement qui est une source de préoccupations chez les patientes sondées. Dans ce cadre, un partenariat avec la PMI est à envisager. Nous pourrions également créer des ateliers pluriprofessionnels sur différents thèmes de la grossesse avec un temps d'échange et des retours d'expériences de jeunes mamans favorisant ainsi la discussion des femmes enceintes présentes.

De plus, il serait intéressant de mettre en relation nos entretiens avec ceux réalisés par l'infirmière puéricultrice de la PMI puisqu'ils sont en continuité l'un de l'autre. Ainsi la prise en charge de ces femmes serait plus globale et complète, l'accompagnement serait alors de meilleure qualité et permettrait de lutter contre l'isolement social lié à la naissance et la dépression post-partum, très présente chez les mères.

Pour conclure, nous pouvons dire, à partir de leurs retours, que ces femmes sont satisfaites de leur prise en charge. Nous n'avons pas pu rencontrer un grand nombre de femmes dans le cadre de cette thèse mais grâce à notre volonté et aux retours des femmes rencontrées, nous pouvons dire que ces entretiens sont utiles et nécessaires et

ne demandent qu'à se développer davantage. D'autant plus que de nombreux autres sujets peuvent être abordés avec les femmes enceintes tels que la pollution environnementale et les nombreux perturbateurs endocriniens contenus dans nos produits du quotidien, la santé de l'assiette avec une grosse part consacrée aux changements des habitudes alimentaires. Nous pourrions proposer un calendrier de suivi, avec les autres professionnels de santé du secteur, avec un entretien d'accompagnement réalisé par le pharmacien, un bilan buccodentaire par un chirurgien-dentiste, un entretien avec la sage-femme pour aborder la santé environnementale, une consultation avec une nutritionniste pour faire le point sur l'alimentation et les habitudes alimentaires de la patiente mais aussi une consultation avec la puéricultrice en fin de grossesse pour anticiper les premiers maux du bébé. Le sujet de la grossesse et des femmes enceintes est primordial et nécessaire car il détermine la santé de l'enfant dans ses premiers mois de vie mais aussi jusqu'à l'âge adulte en fonction des thèmes abordés.

Annexes 1 : Flyer « Médicaments et grossesse, les bons reflexes »



ENCEINTE, LES MÉDICAMENTS, C'EST PAS N'IMPORTE COMMENT !

Une grossesse se prépare, en particulier si vous prenez des médicaments, qui peuvent être dangereux pour votre enfant.

En principe, les médicaments, y compris ceux vendus sans ordonnance, doivent être évités pendant la grossesse.

Parlez-en toujours avec votre professionnel de santé : lui seul peut vous conseiller et décider si vous pouvez oui ou non prendre un médicament.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des pictogrammes d'avertissement "femme enceinte" figurent sur les boîtes de médicaments qui peuvent présenter un risque s'ils sont pris pendant la grossesse.

Pensez à vérifier la présence du pictogramme et à demander conseil à votre professionnel de santé.



LES RÈGLES 4 + D'OR

Certains médicaments comportent des risques pour votre santé et celle de votre enfant. Adoptez les bons réflexes pour une grossesse sereine.

1

Préparez votre grossesse avec votre médecin ou votre sage-femme



Informez-les de votre projet de grossesse. Ils feront le point sur votre état de santé et sur vos traitements en cours **qui pourront, si nécessaire, être modifiés vers des solutions compatibles avec la grossesse.** Pensez à parler des médicaments sans ordonnance que vous prenez et des traitements pris par votre partenaire.

Cela vous permettra de démarrer votre grossesse dans les meilleures conditions possibles. En effet, le début de la grossesse est la période où le risque de malformation est le plus important. À ce stade, la grossesse peut ne pas encore être connue.



2

Ne faites pas d'automédication



Demandez toujours conseil à un professionnel de santé avant de prendre n'importe quel médicament, y compris ceux sans ordonnance, ceux issus d'une ancienne prescription ainsi que ceux à base de plantes et les huiles essentielles.

3

N'arrêtez jamais seule votre traitement



Découvrir que vous êtes enceinte ne doit jamais vous amener à décider seule d'arrêter votre traitement ou de modifier les doses prescrites : **vous pouvez perdre les bénéfices de votre traitement** ou vos symptômes peuvent réapparaître, ce qui pourrait mettre en danger votre santé et celle de votre bébé.

Demandez toujours son avis à votre médecin, pharmacien, sage-femme...

4

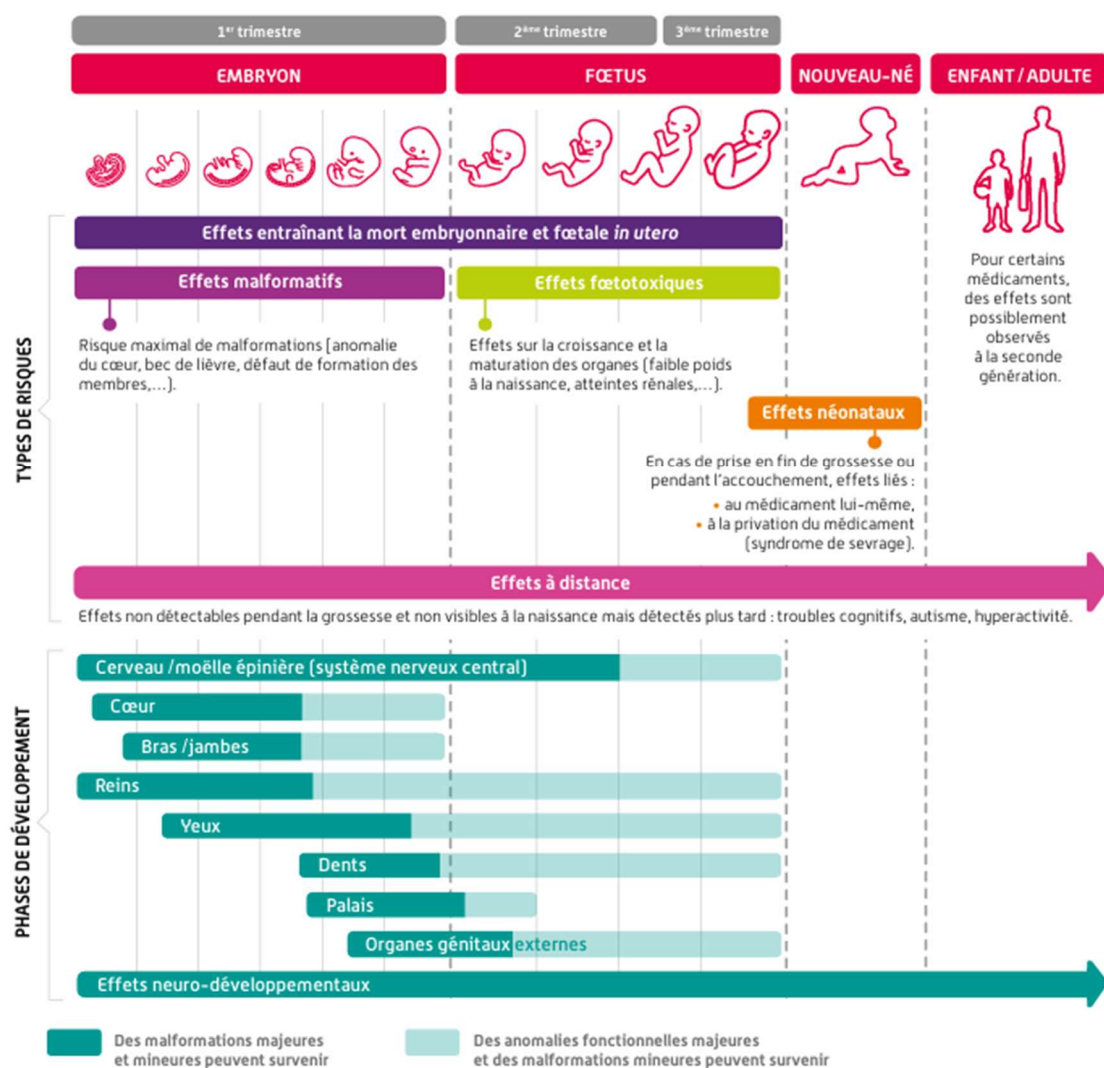
Informez tous les professionnels de santé qui vous suivent



- Si vous êtes enceinte, **n'oubliez pas de l'indiquer aux professionnels de santé que vous êtes amenée à consulter** (médecin, pharmacien, sage-femme, dentiste, kinésithérapeute, radiologue...), ils en tiendront compte dans votre prise en charge.
- Si vous prenez déjà un médicament, **informez dès que possible votre médecin de votre grossesse**. Il évaluera la nécessité de poursuivre, de modifier ou d'arrêter votre traitement afin de garantir votre sécurité et celle de votre enfant à naître. Si nécessaire, il vous orientera vers des professionnels de santé spécialisés.

QUELS SONT LES RISQUES ?

Les risques liés aux médicaments varient selon le stade de la grossesse.



POUR EN SAVOIR PLUS

- ◆ Les professionnels de santé, médecins, pharmaciens, sages-femmes, etc. sont là pour vous aider. N'hésitez pas à leur poser des questions.
- ◆ Dans les notices accompagnant les boîtes de médicaments (rubrique "Grossesse et allaitement") ou sur la base de données publique des médicaments : <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>
- ◆ Sur la page dédiée : medicamentsetgrossesse.fr

VOUS AUSSI...

VOUS POUVEZ DÉCLARER LES EFFETS INDÉSIRABLES QUE VOUS RENCONTREZ

- ◆ Déclarer, c'est contribuer à une meilleure connaissance des médicaments utilisés, notamment chez la femme enceinte. Rendez-vous sur www.signalement-sante.gouv.fr

Dialogues - Juin 2021

Suivez-nous sur   @ansm  ansm.sante.fr

ansm
Agence nationale de sécurité du médicament
et des produits de santé

Annexe 2 : Guide « Ma maternité »



Vous attendez un bébé

La venue de votre enfant est un événement qui va mobiliser toute notre attention.

Afin de prendre soin de votre santé et de celle de votre bébé, l'Assurance Maladie vous accompagne pendant toute votre grossesse pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions. Vous bénéficiez ainsi de nombreux conseils, de services et de la prise en charge de vos dépenses de santé.

Ce guide rassemble toutes les étapes importantes de votre maternité jusqu'aux premiers mois de votre enfant. Vous y retrouvez des informations utiles et pratiques à consulter à tout moment.

L'Assurance Maladie met tout en œuvre pour préparer l'arrivée de votre bébé en toute sérénité.

Sommaire



PENDANT MA GROSSESSE

Mon suivi médical	06
Mes bons réflexes santé	10
Je me prépare à devenir parent	14
Ma grossesse au travail	16
Mon congé maternité	17

AVANT MON ACCOUCHEMENT

Je choisis ma maternité	24
J'anticipe les frais d'accouchement	25
Je me renseigne sur l'anesthésie	26
Les signes précurseurs de l'accouchement	27

APRÈS LA NAISSANCE

Le suivi de mon enfant	30
Le retour à la maison	32



Pendant ma grossesse



Mon suivi médical

Consultations obligatoires, échographies... Je retrouve l'ensemble des rendez-vous qui ponctuent ma grossesse.

P. 06

Je me prépare à devenir parent

Préparation à la naissance et à la parentalité, allaitement, rôle du père... Je commence à préparer l'arrivée de mon bébé.

P. 14

Mon congé maternité

Indemnités journalières, durée du congé maternité et paternité... Je découvre toutes les informations dont j'ai besoin.

P. 17

Mes bons réflexes santé

Alimentation, exercice physique, tabac, alcool... Je découvre les conseils à suivre pour préserver ma santé et celle de mon bébé.

P. 10

Ma grossesse au travail

Aménagement du temps de travail, absences... Je découvre les droits liés à mon statut pendant ma grossesse.

P. 16

Mon suivi médical

Un suivi médical régulier me permettra de vivre ma grossesse en toute sérénité : examens prénataux, échographies, préparation à l'accouchement, dépistages, tout va être entrepris durant ces prochains mois pour ma santé et celle de mon bébé. Tous ces soins sont pris en charge à 100 %*.

7 EXAMENS PRÉNATAUX

Une première consultation a lieu au 1^{er} trimestre, puis je consulte mon médecin ou ma sage-femme tous les mois à partir du 4^e mois. Ils s'assurent du bon déroulement de ma grossesse en surveillant ma prise de poids, ma tension, la croissance du bébé et son rythme cardiaque...

En dehors de ces examens, au moindre doute (fièvre, douleurs...), je n'hésite pas à contacter mon médecin traitant.



J'Y PENSE

Je conserve mes analyses et mes échographies pour les présenter aux consultations suivantes.

DES EXAMENS BIOLOGIQUES COMPLÉMENTAIRES

Ils me sont proposés systématiquement lors de ma grossesse. Ils permettent notamment de vérifier si je suis immunisée contre certaines maladies (toxoplasmose, hépatite B, rubéole). Ces maladies peuvent être transmises à mon bébé si je les contracte pendant ma grossesse. En fonction des résultats, un suivi médical est mis en œuvre.



3 ÉCHOGRAPHIES CONSEILLÉES

Elles permettent de surveiller le développement de mon bébé, c'est pourquoi elles doivent être faites à des dates précises.

- La première (au cours du 3^e mois) pour confirmer le terme de la grossesse et déterminer le nombre d'embryons.
- La deuxième (au cours du 5^e mois) pour analyser la morphologie et vérifier la croissance du fœtus.
- La troisième (au cours du 8^e mois) pour vérifier la présentation du fœtus et localiser le placenta.

Le professionnel de santé qui me suit peut me proposer d'autres examens en fonction de mon état de santé.



BON À SAVOIR

En cas de besoin, mon conjoint peut rencontrer un professionnel de santé pour bénéficier d'un examen de santé pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

*Dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance Maladie.



DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ À MES CÔTÉS

Ma grossesse peut être suivie par une sage-femme ou un médecin (généraliste, gynécologue médical ou gynécologue-obstétricien). Si elle présente des risques particuliers, le suivi régulier doit être assuré par un gynécologue-obstétricien.

- **Mon médecin traitant est mon interlocuteur privilégié pour coordonner mes soins.**

Il détient l'ensemble des informations sur ma santé et pourra en cas de besoin me conseiller, m'orienter et faire le lien avec ma sage-femme ou mon gynécologue.

- **La sage-femme** peut assurer en toute autonomie la surveillance de la grossesse qui ne présente pas de risque particulier. Elle assure la préparation à la naissance et à la parentalité et est là pour mon accouchement. Après la sortie de la maternité, elle assure le suivi postnatal pour moi et mon bébé, à domicile ou au cabinet.

- **Le gynécologue-obstétricien** est un médecin spécialiste qui assure notamment le suivi des grossesses présentant des risques et nécessitant un suivi médical particulier (par exemple : hypertension artérielle ou diabète, grossesse multiple, menace d'accouchement prématuré).



J'Y PENSE

Je peux consulter ma sage-femme ou mon gynécologue sans passer par mon médecin traitant.

OÙ FAIRE SUIVRE MA GROSSESSE ?

Ma grossesse peut être suivie en ville, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI). Au dernier trimestre, je prends contact avec l'équipe médicale qui effectuera l'accouchement.

Si j'en ai besoin, pour des raisons médicales, psychologiques ou sociales, ces professionnels peuvent m'orienter vers d'autres spécialistes.



BON À SAVOIR

- **L'intoxication au plomb :** selon le type d'habitation que j'occupe, mon médecin peut me proposer un dépistage selon les recommandations existantes.

Pour choisir les professionnels de santé qui m'accompagnent tout au long de ma grossesse, je consulte

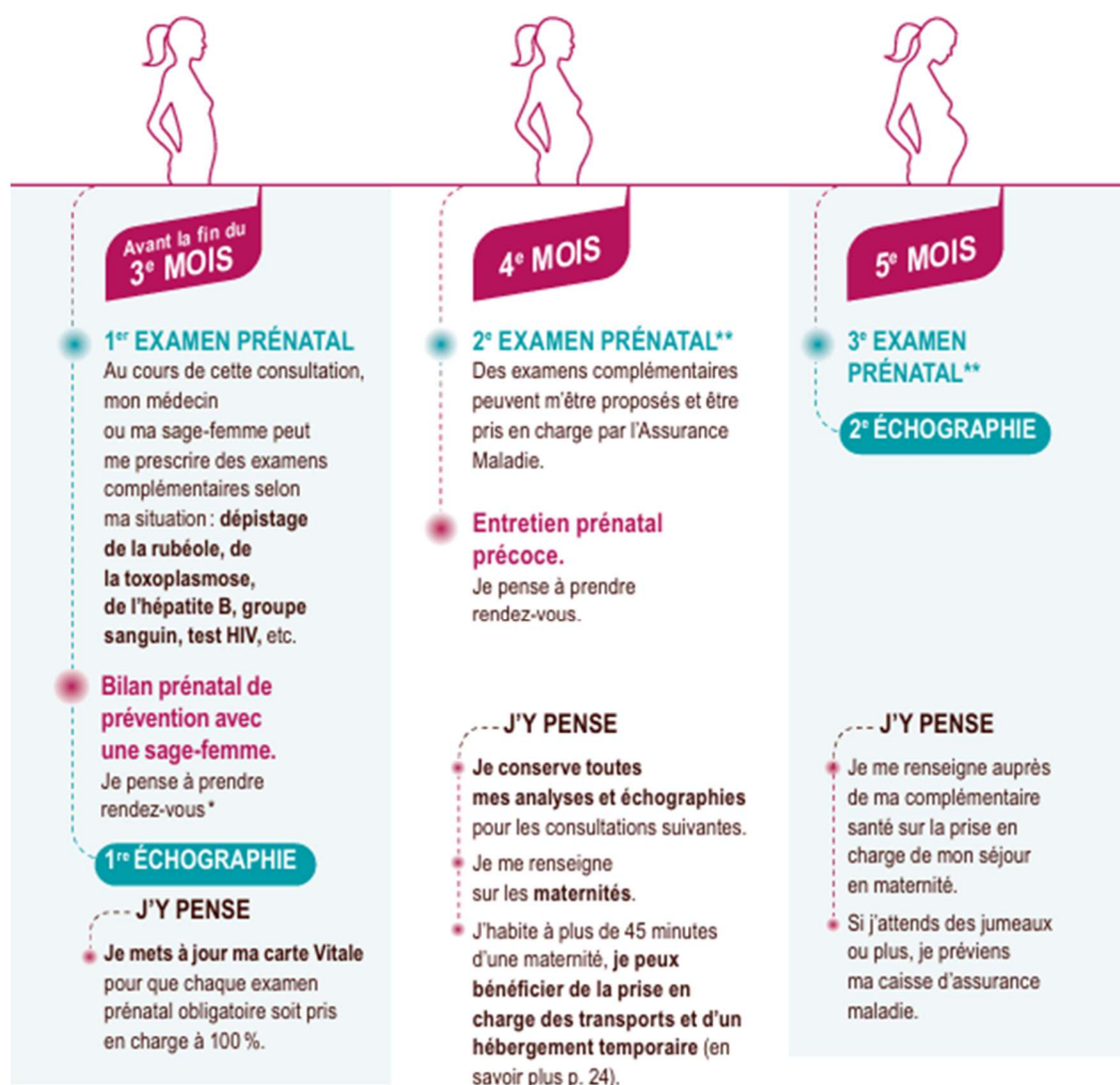


annuaire.sante.ameli.fr

07

MA GROSSESSE, MOIS APRÈS MOIS

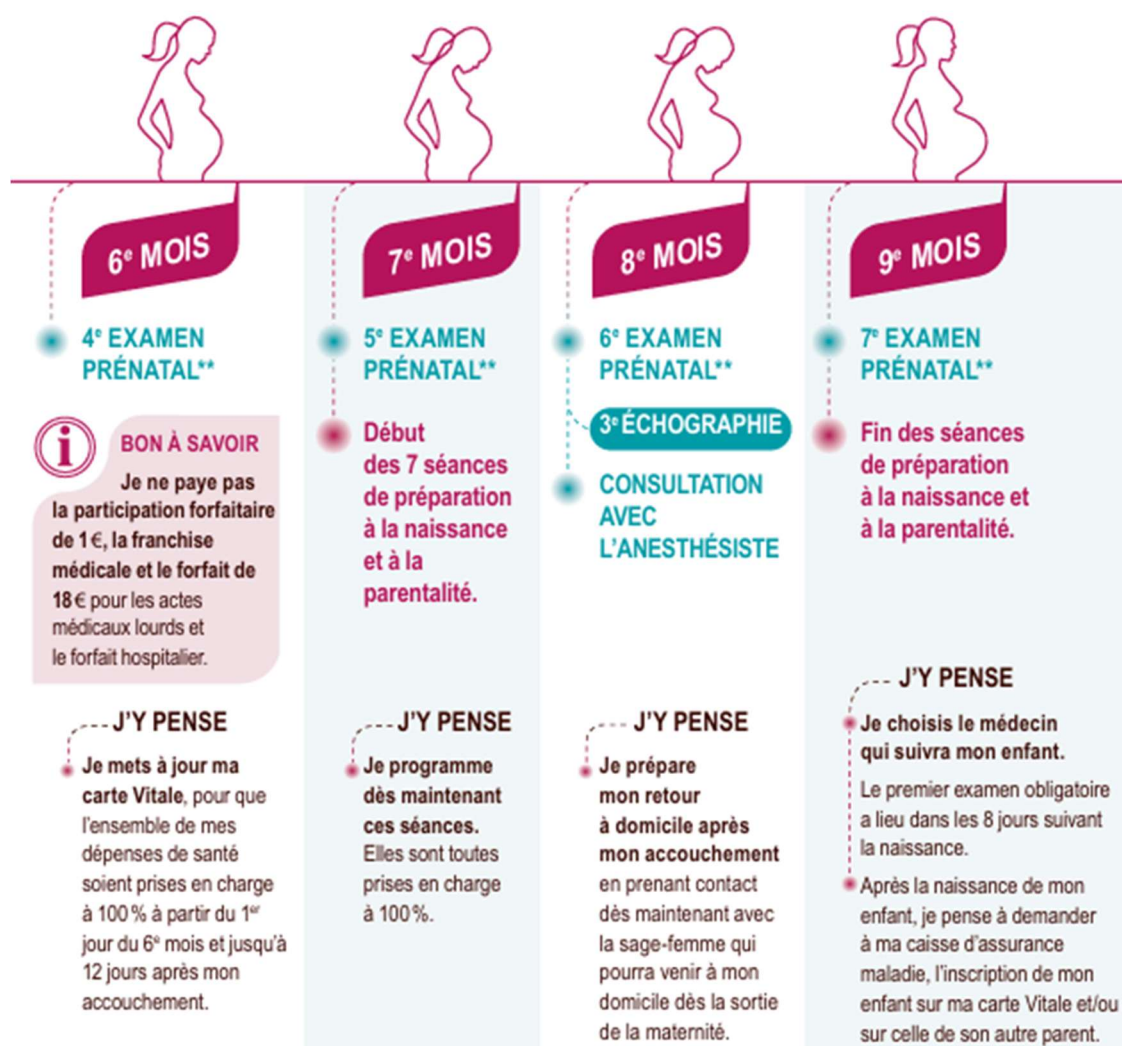
L'Assurance Maladie m'accompagne tout au long de ma grossesse et prend en charge mes dépenses de santé. Pour comprendre et anticiper chaque étape clé, je retrouve ci-dessous mes examens et des conseils pour vivre ma grossesse mois après mois en toute sérénité.



*Pris en charge par l'Assurance Maladie à hauteur de 70%.

**Consultations et examens de laboratoire complémentaires.

L'Assurance maladie prend en charge mes examens prénataux et mon entretien prénatal précoce obligatoires ainsi que mes séances de préparation à la naissance et à la parentalité à 100% dès que la grossesse est déclarée. Mes deux premières échographies et le bilan prénatal de prévention avec une sage-femme sont remboursés à 70% (dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance maladie).



Pour retrouver mois après mois mes rendez-vous, j'active, dès ma déclaration de grossesse, la rubrique « j'attends un enfant » de l'espace prévention dans mon compte sur



ameli.fr

09

Mes bons réflexes santé

Même si ma grossesse se déroule bien, il convient de prendre certaines précautions pour préparer l'arrivée de mon bébé en toute sérénité.

MON ALIMENTATION

Je mange deux fois mieux, pas deux fois plus

Une alimentation variée et équilibrée dès le début de ma grossesse couvre mes besoins en fer et ceux de mon bébé. La prise de poids moyenne est de 12 kg. Il est recommandé de ne pas entamer de régime ni de prendre de compléments alimentaires sans avis médical.

Une alimentation équilibrée c'est,

Augmenter :

- les fruits et légumes : au moins cinq par jour,
- les légumes secs (lentilles, haricots verts, pois chiches) : au moins 2 fois par semaine.

Aller vers :

- des féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre) : tous les jours selon votre appétit,
- du poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, saumon...),
- des matières grasses ajoutées (huile, beurre, margarine...) : tous les jours en petites quantités,
- des produits laitiers : deux fois par jour.

Réduire :

- la viande : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton...) à 500 gr par semaine,
- la consommation de produits gras, sucrés et salés.

Boire de l'eau à volonté.



Je prends des précautions pour éviter les risques infectieux alimentaires

- Si je ne suis pas immunisée contre la **toxoplasmose**, j'évite les contacts avec les chats et je fais attention quand je jardine. Je mange de la viande bien cuite.
- Pour éviter la **listériose**, maladie infectieuse essentiellement transmise par des aliments contaminés, je ne mange ni fromage à pâte molle ou au lait cru, ni poisson fumé, ni coquillage cru, ni charcuterie.
- Pour éviter la **salmonellose**, maladie infectieuse due à des bactéries présentes dans certains aliments d'origine animale contaminés, je mange des viandes et des œufs bien cuits.



De manière générale, j'adopte quelques bons réflexes

- Je nettoie soigneusement les fruits et légumes.
- Je fais bien cuire les aliments.
- Je suis attentive au lavage des ustensiles de cuisine.
- Et je n'oublie pas de me laver les mains régulièrement.



JE PRENDS SOIN DE MOI

• Je continue à pratiquer une activité physique

Je ne me prive pas de bouger pendant ma grossesse. Selon mon état de santé et mes envies, je pratique une activité physique quotidienne. Je privilégie la marche (30 min par jour) ou la natation. J'évite certains sports qui présentent un risque de chute ou de traumatisme : ski, vélo, sports de combat...

• Je prends soin de mes dents

Un suivi dentaire pendant ma grossesse est important : j'adopte les bons gestes pour une bonne hygiène dentaire et je vérifie l'état de mes dents avec mon chirurgien-dentiste. Un examen bucco-dentaire gratuit m'est proposé par l'Assurance Maladie à partir du 4^e mois.

• Je fais le point sur mes vaccinations

Je pense à me faire vacciner contre la grippe saisonnière pour être protégés moi et mon bébé. Le vaccin est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Pour suivre ma grossesse mois après mois, je me connecte sur

@ameli.fr
rubrique santé

11

TABAC, ALCOOL, DROGUE ET MÉDICAMENTS : JE M'INFORME DES RISQUES

Ma santé et celle de mon bébé dépendent aujourd'hui de moi. Pendant ma grossesse, j'évite la consommation de tabac, d'alcool, de drogue et je ne prends pas de médicaments sans avis médical.

• Zéro Tabac pendant la grossesse

Le tabac est dangereux pour la santé de mon bébé. Il accroît les risques de fausse couche ou de faible poids. C'est pourquoi la consommation de tabac est strictement contre-indiquée pendant la grossesse.

Je m'efforce d'arrêter de fumer : des solutions efficaces existent, j'en parle à mon médecin ou à ma sage-femme.

Avant de prendre des produits (patch, chewing-gums à la nicotine par exemple), je demande impérativement l'avis du professionnel de santé qui me suit pour savoir s'ils sont compatibles avec ma grossesse.



TABAC INFO SERVICE :

- par téléphone au 3989 du lundi au samedi de 8h à 20h (service gratuit + prix d'un appel), pour poser des questions à un tabacologue,
- l'application **Tabac info service** pour un accompagnement 100 % personnalisé,
- sur le site internet : tabac-info-service.fr où vous trouverez des informations et astuces pour vous aider à arrêter de fumer.



J'Y PENSE

Pour m'aider à arrêter de fumer, l'Assurance Maladie peut me rembourser sur prescription médicale certains substituts nicotiniques à hauteur de 65 % et sans avance de frais.



• Zéro Alcool pendant la grossesse

Quelle qu'en soit la quantité, l'alcool absorbé passe au travers du placenta et peut provoquer un retard dans le développement du système nerveux du bébé. Il augmente le risque de prématurité ou de faible poids. Même un petit verre de temps en temps est à bannir.

Je n'hésite pas à parler de ce sujet avec mon médecin ou ma sage-femme, ils pourront me conseiller et m'orienter.



ALCOOL INFO SERVICE

pour vous accompagner :

- par téléphone : 0 980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7 (appel anonyme et service gratuit + prix d'un appel)
- sur le site internet : alcool-info-service.fr



• Zéro Drogue

Toute drogue (cannabis, cocaïne, héroïne...) consommée durant la grossesse peut avoir des conséquences graves sur le développement du bébé.

Je n'hésite pas à en parler avec mon médecin traitant. Il saura me conseiller et m'orienter.

DROGUES INFO SERVICE pour vous accompagner :

- par téléphone : 0 800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7 (appel anonyme et service gratuit + prix d'un appel),
- sur le site internet : drogues-info-services.fr

• Médicaments et grossesse

À chaque fois que je prends un médicament, mon enfant l'absorbe aussi. Je ne prends donc pas de médicament sans avis médical, pas même un cachet d'aspirine.

Pour plus d'informations, je me connecte sur

@ **ameli.fr**
rubrique santé

13

Je me prépare

à devenir parent

Je prends le temps de préparer l'arrivée de mon bébé. Des professionnels sont là pour m'accompagner.

PLUSIEURS TEMPS D'ÉCHANGE AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- **Un bilan prénatal de prévention avec une sage femme :** il permet de faire le point sur mes habitudes de vie (alimentation, tabac, alcool...), sur mes vaccinations, d'être informée sur les offres de prévention dont je peux bénéficier (examen bucco-dentaire...). Je peux le programmer dès avoir déclaré ma grossesse. Il est pris en charge à 70 % par l'Assurance Maladie.
- **Un entretien prénatal précoce** individuel ou en couple, réalisé par mon médecin ou ma sage-femme. **C'est un moment privilégié au cours duquel je pose librement mes questions, j'exprime mes inquiétudes ou mes attentes.** A l'issue de cet entretien, un accompagnement personnalisé peut m'être proposé en cas de besoin. Je peux le programmer quand je le souhaite, le plus tôt possible étant le mieux. Il est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.
- **Les 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité** peuvent être individuelles ou collectives. **Elles me donnent l'opportunité de préparer mon accouchement et l'accueil de mon enfant.** Je les planifie avec ma sage-femme. Au cours de ces séances, j'en profite pour poser toutes les questions sur l'alimentation de bébé.



SEIN OU BIBERON ? J'Y PENSE DÈS MAINTENANT

Ces quelques repères vont me permettre de commencer à y réfléchir, je peux aussi en parler avec le futur papa :

- **Nourrir son bébé au sein est le mode d'alimentation le mieux adapté aux premiers mois de sa vie.** Le lait maternel couvre tous les besoins de mon enfant, car sa composition s'adapte automatiquement à mesure qu'il grandit. Il contient aussi des anticorps qui le protègent contre les microbes. Même pour une courte durée, l'allaitement est bénéfique.
- **Si je ne peux allaiter ou si je préfère donner le biberon à mon enfant, il faut savoir que les « laits » infantiles lui apporteront également les nutriments essentiels à sa croissance.** Le médecin me conseillera sur le choix du lait et les quantités dont il a besoin.



BON À SAVOIR

Il n'existe pas de congé allaitement, mais le code du travail (article L. 1225-30 et L. 1225-33) m'autorise à me libérer une heure par jour pour allaiter mon enfant. Cette heure n'est généralement pas rémunérée. Pour plus d'informations, je me renseigne auprès de mon employeur.



L'ATELIER COLLECTIF

Ma caisse d'assurance maladie peut me proposer de participer à un atelier collectif. Des conseillers de l'Assurance Maladie, de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) et des professionnels de santé m'y donneront des informations administratives (par exemple sur la prise en charge de mes examens, mon congé maternité, le congé paternité...) et des conseils en santé (par exemple sur mon suivi médical, ma vie au quotidien, la préparation à la naissance, les professionnels qui peuvent m'accompagner...). C'est également l'occasion de rencontrer et d'échanger avec d'autres parents. Je recevrai une invitation pour m'informer de la date et du lieu des ateliers.



Et le papa dans tout ça

Devenir père se prépare aussi tout au long de la grossesse. Le père de mon bébé peut, s'il le souhaite, assister aux consultations prénatales, à l'entretien prénatal précoce, aux échographies, participer à un atelier collectif et aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité.

Pour trouver les dates des ateliers collectifs organisés par ma caisse, je me connecte sur



ameli.fr

15

Ma grossesse

au travail

Je suis salariée



PENDANT LA GROSSESSE

- Je peux bénéficier d'autorisations d'absence sans diminution de salaire pour me rendre aux examens médicaux obligatoires.
- Je ne peux pas être licenciée sauf circonstances particulières.
- Je peux démissionner sans préavis :
 - Si mon poste de travail est incompatible avec la grossesse, un changement de poste peut m'être proposé momentanément sans diminution de salaire et en accord avec le médecin du travail.
 - Si j'exerce un travail de nuit ou si je suis exposée à certains risques, je peux percevoir, en l'absence d'un autre poste possible, une allocation spécifique.



BON À SAVOIR

Un employeur ne peut pas prendre en compte mon état de grossesse pour refuser de m'embaucher.

PENDANT LE CONGÉ MATERNITÉ

- Mon contrat de travail est suspendu. Il est assimilé à du travail effectif pour le calcul des congés et pour la détermination des droits liés à l'ancienneté.
- Je ne peux pas être licenciée sauf circonstances particulières.

APRÈS LE CONGÉ MATERNITÉ

Je retrouve mon emploi ou un emploi similaire. Quelques jours après mon retour au travail, une visite médicale de reprise est prévue avec le médecin du travail.

Mon congé maternité

MES INDEMNITÉS JOURNALIÈRES

Si j'exerce une activité salariée ou si je perçois une allocation chômage, l'Assurance Maladie me verse des indemnités journalières pour compenser la perte de mon salaire pendant mon congé maternité.

Pour bénéficier des indemnités journalières, je dois impérativement cesser toute activité pendant la période d'indemnisation et pendant au moins huit semaines de façon ininterrompue et remplir les conditions requises (période d'emploi, montant des cotisations).



Je suis salariée

Afin d'obtenir mes indemnités journalières, mon employeur doit adresser à ma caisse d'assurance maladie l'attestation de salaire dès le début du repos prénatal.



BON À SAVOIR

Mon employeur peut maintenir mon salaire pendant mon congé maternité, il perçoit alors directement mes indemnités journalières. On parle de "subrogation".

Je suis à la recherche d'un emploi

Si je suis indemnisée par Pôle Emploi ou si j'ai bénéficié d'une allocation Pôle Emploi ces 12 derniers mois, je peux obtenir des indemnités journalières calculées sur les salaires des trois derniers mois précédant la date de rupture de mon contrat de travail (ou 12 mois si mon activité est discontinue). Je me renseigne auprès de ma caisse d'assurance maladie.

Le montant de mes indemnités journalières

Il est calculé sur mes salaires nets précédant l'interruption de travail dans la limite du plafond de la Sécurité sociale. C'est pourquoi ce montant varie d'un assuré à l'autre.

Mes indemnités journalières sont versées tous les 14 jours, pour chaque jour de mon congé maternité (y compris, les samedis, dimanches et jours fériés). **Je conserve tous mes relevés d'indemnités journalières sans limitation de durée**, comme mes bulletins de salaire.

Elles sont soumises à la Contribution sociale généralisée (CSG), à la Contribution au remboursement de la dette sociale (CRDS) et à l'impôt. Ma caisse d'assurance maladie transmet directement à mon centre des impôts le montant correspondant et m'adresse une attestation fiscale.

Pour estimer facilement le montant de mes indemnités journalières, j'utilise le simulateur mis à ma disposition dans la rubrique remboursements > indemnités journalières > congé maternité



ameli.fr

17



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the header line.

Comment m'informer au mieux ?

Pour trouver les professionnels
de santé qui m'accompagnent
tout au long de ma grossesse,
je consulte le service

annuaire.sante.ameli.fr

J'appelle le **3646***
pour poser des questions
à un **conseiller** de ma
**caisse d'assurance
maladie**

* Service gratuit + prix d'un appel

Si vous habitez la Guadeloupe,
la Martinique ou Mayotte, appelez le :

- 0 810 103 646 pour la CGSS de la Guadeloupe
- 0 820 222 555 pour la CGSS de la Martinique
- 0269 61 91 91 pour la CSS de Mayotte

Pendant ma grossesse, je profite
de nombreux conseils santé sur
l'alimentation, l'activité physique,
l'allaitement... sur

ameli.fr
rubrique santé

J'estime mes indemnités
journalières avec le
simulateur en me
connectant sur



ameli.fr
L'ASSURANCE MALADIE EN LIGNE

Annexe 3 : Bon de prise en charge pour la vaccination grippe

Vaccination anti-grippale

Notice d'utilisation

Vaccination sans prescription médicale préalable des personnes éligibles de 11 ans et plus

Volet 1 - Prise en charge du vaccin anti-grippal :

→ à compléter directement par le pharmacien lors de la délivrance gratuite du vaccin.

Volet 2 - Prise en charge de l'injection :

→ à compléter par l'infirmier ou le pharmacien qui effectue la vaccination sans prescription médicale.

La copie des deux volets est à conserver par l'infirmier ou le pharmacien.

Le pharmacien reporte, au dos du bon, les informations permettant d'effectuer le rapprochement avec la feuille de soins et de garantir aux assurés une bonne information sur les prestations servies.

Le bon original est remis à l'assuré.

L'infirmier ou le pharmacien envoie la copie du bon à l'organisme d'assurance maladie selon les modalités habituelles.

L'assuré n'a rien à envoyer à sa caisse.

Vaccin anti-grippal

Prise en charge valable jusqu'au 31 janvier 2025

Art. L. 160-8 et L. 160-14 du Code de la sécurité sociale - Décret n° 2023-736 du 08 août 2023 et arrêtés du 8 août 2023 relatifs aux compétences des sages-femmes, des infirmiers et des pharmaciens

(Volet 1)

A compléter par le pharmacien

N° d'immatriculation : Exp :

Bénéficiaire de la prise en charge :

Date et rang de naissance du bénéficiaire :

Code organisme :

A remplir par le pharmacien

Spécialité délivrée	Date de délivrance	Identification et signature du pharmacien

Injection du vaccin anti-grippal

Prise en charge valable jusqu'au 31 janvier 2025

Art. L. 160-8 et L. 160-14 du Code de la sécurité sociale - Décret n° 2023-736 du 08 août 2023 et arrêtés du 8 août 2023 relatifs aux compétences des sages-femmes, des infirmiers et des pharmaciens

(Volet 2)

Copie à conserver par l'infirmier ou le pharmacien qui a réalisé l'injection sur le support de son choix

En l'absence de prise en charge au titre de l'ALD ou de l'assurance maternité, l'assuré doit régler la part des honoraires représentant le ticket modérateur de l'injection.

N° d'immatriculation :

Bénéficiaire de la prise en charge :

Date et rang de naissance du bénéficiaire :

Code organisme :

A remplir par l'infirmier ou le pharmacien

Date d'exécution de l'injection	Identification et signature de l'infirmier ou du pharmacien
Numéro du lot	

Conformément au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016 et la loi "informatiques et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès rectification aux données vous concernant auprès du Directeur de votre organisme d'assurance maladie ou de son Délégué à la Protection des Données.
En cas de difficultés dans l'application de ces droits, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatiques et des Libertés (CNIL).
Quiconque se rend coupable de fraude ou de fausse déclaration est passible de pénalités financières et d'amende et/ou d'emprisonnement (articles 313-1 à 313-3, 433-19, 441-1 et suivants du Code pénal, article L. 114-17-1 du Code de la sécurité sociale).

**Annexe 4 : Affiche "Vous buvez un peu,
il boit beaucoup"**



**VOUS BUVEZ
UN PEU,
IL BOIT
BEAUCOUP**

L'alcool bu par la mère passe dans le sang
du bébé et peut entraîner des risques
très importants pour sa santé.

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN OU PHARMACIEN



Prévention
Ministère de la Santé
et de la Sécurité
sociale
Direction générale
de la Santé



Santé
publique
France



0 980 980 930
ALCOOL INFO SERVICE.FR
7 J/7, DE 8 H À 2 H, APPEL ANONYME ET NON SURTAXÉ



Annexe 5 : Guide de l'allaitement maternel



Vous attendez un bébé et vous aimeriez bien l'allaiter.

Ce guide a pour objectif de répondre aux questions que vous pouvez vous poser, de vous apporter des conseils pratiques, des adresses utiles, et de vous proposer un accompagnement dans la poursuite de l'allaitement maternel au jour le jour.

Il a été conçu par des spécialistes de l'allaitement maternel (professionnels de santé, consultants en lactation, représentants d'associations et d'institutions) et vous donne les recommandations les plus récentes sur le sujet.

L'allaitement maternel est l'un des premiers facteurs de protection durable de la santé de l'enfant. Il est recommandé d'allaiter jusqu'aux 6 mois de votre enfant mais même si c'est moins longtemps, c'est bénéfique à sa santé et à la vôtre. Si vous voulez prolonger, vous pouvez allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez.

En effet, le lait maternel est un aliment unique, de qualité irremplaçable, et ses caractéristiques ne se retrouvent pas toutes dans les « laits infantiles » du commerce.



■ Le projet d'allaiter	5
■ À la maternité et les premiers jours	15
■ L'allaitement au quotidien	37
■ Ressources	61
Concepteurs du guide	63
Sigles	64





Le projet d'allaiter

Vous établissez un lien privilégié	6
Vous lui donnez la meilleure alimentation	6
Vous favorisez sa santé	6
Vous protégez aussi votre santé	7
Comment se préparer à l'allaitement?	7
« J'ai une question... »	9

Le lait maternel est l'alimentation naturelle des enfants et allaiter est une vraie richesse pour votre enfant, pour vous, pour votre relation. Si elles le souhaitent, toutes les femmes peuvent donner leur lait à leur bébé, quelles que soient la taille et la forme de leurs seins. Les contre-indications sont extrêmement rares.

Vous établissez un lien privilégié

• Un corps à corps tendre

L'allaitement induit des contacts peau à peau fréquents ; le toucher joue un grand rôle pour le nouveau-né qui prend connaissance du monde qui l'entoure à travers ces premiers contacts.

• Une odeur reconnue

Le bébé reconnaît l'odeur de sa mère et celle de son lait, tout comme la mère sait distinguer l'odeur de son bébé. Or le lien d'attachement se tisse aussi autour de l'odeur reconnue.

• Vous renforcez votre confiance mutuelle

- La confiance de votre bébé envers vous, qui comblez sa demande.
- Votre confiance en vous en tant que mère qui se voit et se sent compétente.
- La confiance envers votre bébé que vous apprenez à écouter.

Vous lui donnez la meilleure alimentation

- **Le lait maternel apporte à votre bébé tout ce qu'il lui faut pour bien grandir :** anticorps, vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses, protéines... le tout en justes quantités.
- **Le lait maternel évolue constamment pour s'adapter à votre enfant.** Sa composition varie au cours de la tétée, en s'enrichissant en graisses au fur et à mesure que le sein se vide ou lorsque les tétées se rapprochent, mais aussi au cours de la journée et au fil des mois.
- **Le lait maternel favorise la bonne digestion.** Très digeste, il ne fatigue ni les reins, ni le foie et limite les gaz.

Vous favorisez sa santé

Le lait maternel permet :

- **Une protection contre les microbes grâce à vos anticorps :** votre bébé n'ayant pas encore un système de défense immunitaire bien développé, il profite du vôtre, grâce à votre lait.



- **Une protection contre les allergies** : le lait maternel contribuerait à réduire le risque d'allergies des enfants qui sont prédisposés au niveau familial.
- **Une prévention de l'obésité** : les bébés allaités semblent moins exposés au risque d'obésité pendant l'enfance et l'adolescence.
- **Une protection contre d'autres maladies** : les bébés allaités ont moins de risque de développer de l'asthme et du diabète de type 1.

Vous protégez aussi votre santé

- L'allaitement accélère les contractions de l'utérus, lui permettant de reprendre sa place rapidement après l'accouchement.
- Il diminue les risques de certains cancers, comme celui du sein et de l'ovaire.
- Il diminue les risques d'hypertension artérielle et de diabète de type 2.

Comment se préparer à l'allaitement ?

● Sachez que votre corps se prépare tout seul à allaiter

Dès le début de la grossesse, les seins augmentent de volume, l'aréole prend une couleur plus foncée et les mamelons deviennent plus saillants, avec parfois quelques écoulements de colostrum (*voir page 22*) en fin de grossesse. Aucune préparation pour « endurcir » les mamelons et éviter les crevasses n'est nécessaire avant d'allaiter.

● Informez-vous et échangez

Documentez-vous sur l'allaitement, n'hésitez pas à poser des questions autour de vous, à en discuter avec un professionnel de santé, à vous rapprocher des femmes de votre entourage qui ont allaité, à suivre les séances de préparation à la naissance et à la parentalité, à participer aux réunions des associations de soutien à l'allaitement... (*voir pages 61-62*).

● Discutez-en avec votre partenaire

Le projet d'allaiter peut être un choix de couple. N'hésitez pas à en parler ensemble et à y réfléchir à deux.

Prenez connaissance ensemble de ce guide. Souvent, plus un père est informé, plus il soutient sa compagne dans son projet d'allaiter.

● Renseignez-vous sur votre maternité

Certains établissements font de l'allaitement maternel une priorité et vous entoureront chaleureusement dans votre démarrage.

Les maternités labellisées IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé), vous accompagnent avec bienveillance avant, pendant et après la naissance, que vous fassiez le choix d'allaiter ou non. Vous pouvez consulter la liste des maternités labellisées IHAB sur www.i-hab.fr.

Votre partenaire n'est pas convaincu(e) ?

Essayez d'aller ensemble aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité ou à des réunions d'associations de soutien à l'allaitement, afin de mieux connaître les avantages de l'allaitement et le rôle important que votre partenaire a à jouer auprès du bébé et de vous-même.

" Mon compagnon n'était pas très enthousiaste, il avait peur de se sentir exclu. Alors, dès la naissance de notre fils, je l'ai encouragé à lui donner le bain, à le changer, à le porter... Autant de moments qui ont permis de nouer entre eux une relation privilégiée "



"J'ai une question..."

Beaucoup d'inquiétudes sont liées au manque d'informations fiables et à des idées fausses qui circulent sur l'allaitement.

"Est-ce que j'aurai assez de lait ?"

Il est rare de manquer de lait. Une fois l'allaitement démarré, il n'y aura pas de problème à partir du moment où votre enfant tète de façon fréquente et « efficace », car c'est la succion du bébé qui entretient la fabrication du lait (voir page 26). L'important est de se faire confiance ; les professionnels compétents en allaitement et les associations de soutien à l'allaitement peuvent vous y aider (voir pages 61-62).

"Mon lait sera-t-il assez nourrissant ?"

Oui, votre lait sera toujours suffisamment nourrissant pour votre bébé. Le lait maternel est toujours doté de tout ce qu'il faut ! (voir pages 6-7).

"Il paraît que ça fait mal..."

Ce qui peut faire mal, c'est une mauvaise position du bébé ou une mauvaise prise du sein quand il tète. Vous trouverez dans ce guide comment bien vous installer, vous et votre bébé, et au bout de quelques jours, vous aurez tous deux adopté les bons gestes (voir page 18). La première semaine, les mamelons peuvent être sensibles. C'est un phénomène normal et transitoire. Si cela persiste ou devient douloureux, il faudra alors consulter un professionnel compétent en allaitement (voir pages 61-62).

"Je prends des médicaments"

Par mesure de précaution, les médicaments sont en général à éviter pendant l'allaitement. Toutefois certaines situations peuvent nécessiter la prise d'un traitement. Le professionnel de santé qui vous suit pourra déterminer avec vous comment vous soigner au mieux.

Attention également à l'automédication ! Comme pendant la grossesse, ne prenez pas de traitement sans demander conseil à votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien. C'est aussi valable pour les médicaments sans ordonnance.

"Je fume"

Autant pour vous que pour votre bébé, il est préférable de ne pas fumer. Si vous avez réussi à arrêter lors de votre grossesse, vous avez fait un grand pas pour votre santé et celle de votre bébé : et pourquoi ne pas continuer votre vie sans tabac après l'accouchement ? Sinon, vous pouvez saisir l'occasion de l'allaitement pour essayer d'arrêter. Dans tous les cas n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé qui pourra vous soutenir dans votre démarche et, si nécessaire, vous prescrire des substituts nicotiniques.

Si vous n'avez pas réussi à arrêter, ou si vous avez repris après votre accouchement, sachez que cela ne vous empêche pas d'allaiter.

Si vous fumez, la cigarette c'est le moins souvent possible, après la tétée et impérativement à l'extérieur, à distance de votre bébé.

La consommation de cannabis est aussi déconseillée pendant l'allaitement. Si vous allaitez et que vous êtes en difficulté avec le cannabis, ou avec d'autres substances psychoactives, n'hésitez pas à prendre contact avec un professionnel de santé.

"J'ai peur d'avoir les seins abîmés"

L'allaitement n'abîme pas les seins, c'est surtout la grossesse qui peut transformer les seins. Si vous portez un soutien-gorge, il faudra juste vous assurer qu'il ne comprime pas votre poitrine.



"Je ne pourrai pas allaiter longtemps. Est-ce que ça vaut la peine que je commence ?"

Oui. L'allaitement maternel, même de courte durée, est bénéfique pour votre santé et celle de votre bébé. Si vous reprenez votre travail, vous pouvez continuer à allaiter votre enfant le matin et le soir, ainsi que les week-ends. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi tirer votre lait (voir page 51).



"Allaiter, cela fait grossir"

Non, bien au contraire ! Pour beaucoup de femmes, l'allaitement favorise le retour au poids d'avant la grossesse au bout d'une période allant de quelques mois à un an. Une femme qui allaite n'a pas besoin de manger plus pour produire du lait. Allaiter permet même de dépenser des calories !

"Il faut suivre un régime particulier"

Non, nul besoin d'avoir une alimentation particulière. Que vous allaitiez ou non, il est conseillé de manger de façon variée, équilibrée, d'éviter les boissons sucrées et, si possible, d'aller vers le bio pour les fruits, légumes, produits céréaliers et légumes secs. Pensez aussi à bien vous hydrater, en buvant de l'eau régulièrement, car l'allaitement augmente les besoins en eau de votre organisme.

Le goût de votre lait varie en fonction de ce que vous mangez. Vous offrez ainsi à votre bébé des saveurs variées au fil des jours. Cela l'aidera à accepter plus tard une variété d'aliments.

Il arrive que le bébé puisse être dérangé par un aliment que sa mère a consommé, mais ces cas sont rares.

Attention cependant à l'excès de caféine. Evitez de consommer plus de trois tasses de café par jour, au-delà, votre enfant peut présenter un risque d'« hyperexcitabilité transitoire ».

"Je suis végétalienne"

L'alimentation végétalienne (qui exclut tout aliment d'origine animale y compris les œufs et le lait) est dangereuse au cours de la grossesse et de l'allaitement, car elle entraîne des insuffisances d'apport en vitamine B12, vitamine D, fer, iode et calcium chez la mère et l'enfant. Si vous êtes végétalienne, vous devez absolument consulter votre professionnel de santé. Il vous donnera des conseils adaptés à votre cas.



"Y a-t-il des précautions alimentaires à prendre pour éviter que mon enfant soit allergique à certains aliments ?"

Non, sauf avis médical contraire, aucune précaution alimentaire n'est nécessaire.

"Puis-je boire de l'alcool ?"

L'alcool passe dans le lait maternel puis dans l'organisme de votre bébé. Donc, par prudence, mieux vaut éviter toute boisson alcoolisée (bière, vin, cidre, alcool forts, apéritifs, etc.) pendant l'allaitement. Aucun alcool ne favorise la montée de lait. **La consommation est particulièrement à éviter pendant les premières semaines de l'allaitement.**

Après cette période, si vous souhaitez quand même boire de l'alcool, vous pouvez limiter les risques pour votre enfant en consommant :

- une ou deux fois par semaine maximum et en faible quantité (pas plus d'un verre).
- toujours après une tétée et le plus longtemps possible avant la tétée suivante.

"Je vais être trop fatiguée"

Qu'on allaite ou pas, à la suite d'une grossesse, d'un accouchement et avec un nouveau-né à la maison qui demande une attention constante, il est normal d'être fatiguée. Votre partenaire et votre entourage sont là pour vous soutenir et vous faciliter le quotidien.

L'allaitement offre de nombreux avantages: sans préparation, vous disposez d'un lait à bonne température, que vous pouvez donner allongée. Il est vrai que donner le sein demande beaucoup de disponibilité, mais essayez de profiter des tétées pour vous détendre, vous reposer et câliner votre bébé.





À la maternité et les premiers jours

À la naissance	16
Bien vous installer, vous et votre bébé	18
Pour bien mettre en route l'allaitement	22
Comment savoir si votre enfant se nourrit bien ?	26
« J'ai une question... »	30
Que faire en cas de difficultés ?	33

Prenez un bon départ.

Les premiers jours sont importants pour la mise en route de l'allaitement.

N'hésitez pas à solliciter le personnel de la maternité, il est là pour vous aider.

À la naissance

Le lien entre un bébé et ses parents se construit au fil des jours. L'allaitement va vous aider à connaître votre bébé et vice-versa ; votre bébé part à votre découverte avec ses sens : le toucher, l'odorat, la vue.

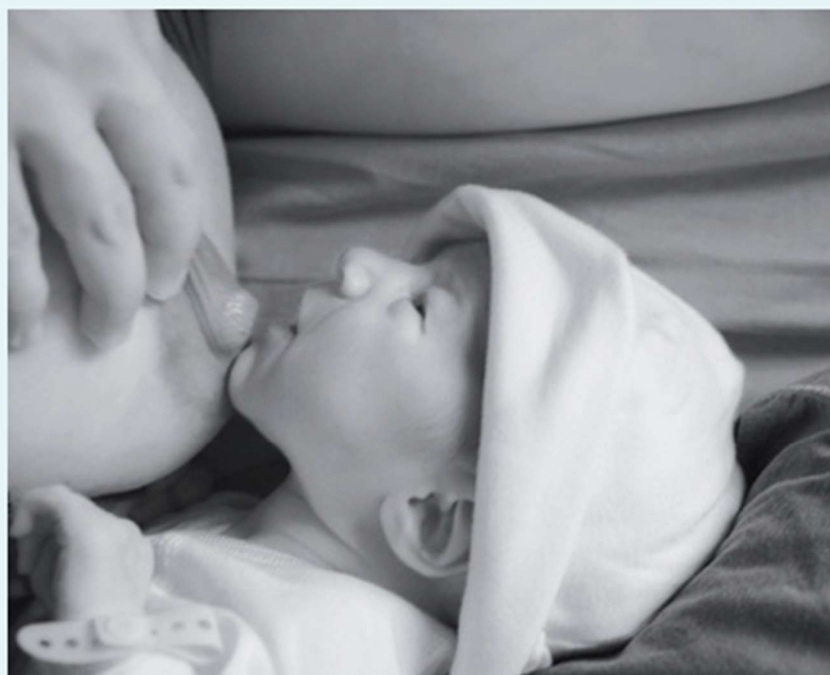
● Faites confiance à votre bébé

Votre bébé a un réflexe de succion inné. À sa naissance, il sera séché doucement avec un linge chaud et laissé en contact avec vous, peau à peau.

Dans les deux premières heures de sa vie, son réflexe de succion est à son maximum. Il est dans les bonnes conditions pour démarrer sa première tétée.

C'est pourquoi la première tétée est proposée dès que possible après l'accouchement, en respectant bien sûr le temps nécessaire à votre bébé pour trouver le sein. Cette première rencontre est importante, que la tétée soit « efficace » ou non (voir page 26), car elle va faciliter le démarrage de l'allaitement.

Parfois, votre enfant ne sera pas prêt ; vous pourrez alors attendre d'être dans votre chambre pour le remettre contre vous et le laisser chercher le sein.





Congé de paternité et d'accueil de l'enfant

Il concerne le père de l'enfant ou la personne qui partage la vie de la mère. Sa durée est de 25 jours (32 jours en cas de naissances multiples) qui s'ajoutent aux trois jours du congé de naissance. Tous les salariés peuvent en bénéficier mais aussi les indépendants, les agriculteurs, les demandeurs d'emploi...

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ameli.fr

● Faites confiance à votre partenaire

Il peut jouer un rôle important en assurant un environnement plus paisible pour vous et votre bébé. Demandez-lui éventuellement de veiller à ce que les visites ne soient pas trop nombreuses en même temps. Si votre partenaire peut prendre des congés lors du retour à la maison, cela peut être un soutien précieux, surtout le premier mois. Cela permet à chacun de vous de créer un lien avec l'enfant et de s'en occuper tour à tour pour que l'autre parent ait un peu de temps pour soi.

Faites-vous confiance

Tout n'est pas toujours facile et spontané, mais vous pouvez vous faire confiance et faire confiance à votre bébé : avec du temps et de la compréhension mutuelle, vous allez y arriver et vous vous sentirez plus à l'aise. Vous êtes accompagnée durant les premières heures de vie de votre enfant, n'hésitez surtout pas à demander de l'aide aux professionnels qui vous entourent.

*"Jusqu'au jour de l'accouchement,
je n'étais pas très sûre d'allaiter...
Et puis je me suis dit que je pouvais toujours
donner une première tétée en salle
de naissance et que cela ne m'engageait
à rien pour la suite..."*

Supplément en vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique rare, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K. Celle-ci peut être donnée par la bouche, avec une première dose dès la naissance, une deuxième entre le 4^e et le 7^e jour et, pour les nourrissons en allaitement maternel exclusif, une troisième dose à 1 mois.

Bien vous installer, vous et votre bébé

● Bien s'installer

Il est important de s'installer confortablement, sans appui douloureux, sans tension dans les jambes, les bras ou le dos. Pour un soutien stable et à la bonne hauteur, vous pouvez utiliser un ou plusieurs coussins.

● Bien installer bébé

Si votre bébé est bien positionné par rapport à votre sein, sa succion sera facilitée et cela diminuera fortement les risques d'avoir des mamelons douloureux. S'il n'ouvre pas bien la bouche, vous pouvez l'aider en chatouillant son nez avec votre mamelon et exprimer quelques gouttes de lait ou de colostrum pour l'encourager.



> La bouche de votre bébé doit être grande ouverte, sa langue en forme de gouttière légèrement sortie.



> Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres bien retroussées sur le sein font un effet de ventouse. Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole, son menton est enfoui dans le sein et son nez est dégagé. Sa tête est légèrement inclinée en arrière.



● La douleur

Normalement, allaiter ne doit pas faire mal, mais cela peut cependant arriver. Le plus souvent, c'est lié au fait que le bébé n'est pas bien installé pour prendre le sein, et c'est pour cela qu'il faut veiller à vous installer confortablement et à bien positionner votre enfant.

Si la tétée est douloureuse (après les trente premières secondes), introduisez délicatement votre petit doigt dans le coin de la bouche de votre enfant pour interrompre la succion et corriger la position de sa bouche avant de le remettre au sein.

Plus rarement, d'autres facteurs peuvent être à l'origine d'une douleur ou d'une lésion des mamelons : les professionnels qui vous accompagnent les premiers jours vous aideront à les identifier et vous donneront les conseils adaptés en cas de besoin.

EN RÉSUMÉ...

Voici les critères généraux quelles que soient les positions que vous choisirez :

- La bouche du bébé est grande ouverte, le menton collé au sein.
- Votre bébé est face à vous, ventre contre vous, bien soutenu.
- L'oreille, l'épaule et la hanche du bébé sont sur une même ligne droite
(voir photos pages 20-21)
- L'oreille ne touche pas l'épaule.
- La tête du bébé est légèrement inclinée en arrière pour lui permettre de bien avaler.

Vous pouvez allaiter dans différentes positions. Adoptez celles qui vous conviennent le mieux. L'essentiel est votre confort et celui de votre enfant.

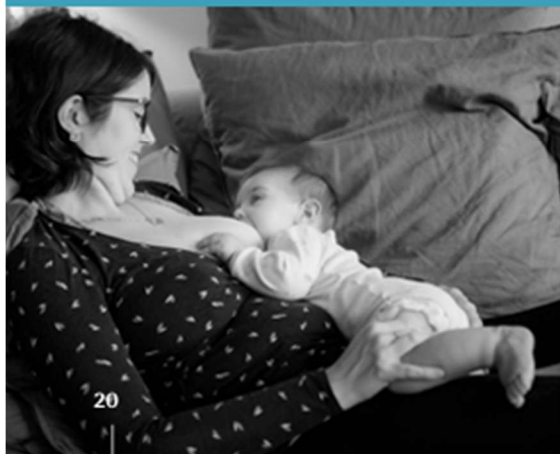


La position de la berceuse (ou « de la Madone »)

Le bébé est calé contre votre ventre, la tête soutenue par votre coude et les fesses maintenues par une de vos mains.

La berceuse modifiée (ou « Madone inversée »)

Cette position est bien adaptée pour les premiers jours. Elle vous permet de bien guider la tête de votre bébé et de soutenir sa nuque d'une main; l'autre main peut soutenir le sein si nécessaire.



La position inclinée (ou « transat »)

Inclinée en arrière, vous êtes semi-allongée avec votre bébé posé contre votre ventre. Dans cette position, votre bébé utilise ses réflexes pour trouver votre sein et n'a pas besoin d'être soutenu au niveau du dos.



La position allongée

Allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, vous avez la jambe supérieure repliée pour ne pas basculer en avant. Votre bébé est allongé en face de vous, loin du bord du lit, sa bouche au niveau du mamelon. S'il n'est pas tout à fait à la bonne hauteur, placez sous lui une serviette repliée pour le mettre bien au niveau du sein.

La position « ballon de rugby »

Votre bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par votre bras. Sa nuque repose dans le creux de votre main, tandis que l'autre main soutient le sein.



D'autres positions existent, plus spécialement destinées à des cas particuliers; informez-vous auprès des professionnels compétents en allaitement ou des associations de soutien à l'allaitement (voir pages 61-62).

Pour bien mettre en route l'allaitement

● Le colostrum

Le colostrum est un premier lait qui évolue vers un lait plus mature au bout de quelques jours. Dès le deuxième trimestre de votre grossesse, la fabrication du colostrum se met en route. De couleur jaune orangé, ce liquide est très riche en protéines et en anticorps, ce qui en fait un aliment de choix, tout à fait adapté aux besoins de votre enfant pendant les 48 à 72 heures qui suivent sa naissance. Vous pouvez le donner sans restriction, le plus tôt possible.

Si votre bébé ne tète pas pour une raison ou pour une autre, il est toujours possible d'extraire le colostrum et de le lui donner autrement qu'au sein (voir page 47).

● La « montée de lait »

La montée de lait a lieu en général aux environs du troisième jour, période où le colostrum évolue en lait mature, avec une augmentation importante du volume de lait produit. Vous pouvez alors ressentir une tension des seins plus ou moins grande. Un œdème (gonflement) plus ou moins important peut se former, rendant parfois plus difficile la prise du sein par votre bébé. Si cela vous arrive, vous pouvez rendre votre sein plus souple et plus facile à prendre pour votre bébé en faisant des massages et en extrayant un peu de votre lait manuellement (voir page 48). Les professionnels compétents en allaitement peuvent aussi vous donner d'autres conseils selon votre cas particulier pour passer au mieux cette période.

Le lait maternel, un « aliment complet » que vous fabriquez

C'est dans vos seins que le lait se fabrique. À chaque tétée, le cerveau libère des hormones qui contribuent à la fabrication du lait et à son éjection. La production de lait se régule en fonction des quantités bues par l'enfant : plus il tète « efficacement » et fréquemment, plus le sein fabriquera le lait dont il a besoin.



● **Laissez votre enfant téter aussi souvent qu'il le désire**

Il est très important de laisser téter votre enfant le plus souvent possible. Les premières semaines sont une période d'apprentissage et d'adaptation pour vous et lui. **Proposez-lui le sein dès ses premiers signes d'éveil sans attendre les pleurs (voir photos ci-dessous).** Ceci pourra également éviter l'engorgement (voir page 34).



Les signes d'éveil - mouvements des yeux, des lèvres, de la tête, agitation, main à la bouche - indiquent que votre enfant est prêt à téter; c'est sa façon de signaler qu'il a de nouveau faim.





● Gardez votre bébé près de vous

Plus il tète de façon efficace (voir page suivante), plus vous fabriquez le lait dont il a besoin. C'est pourquoi il est essentiel pour la bonne mise en route de l'allaitement de garder votre bébé près de vous et de répondre à toutes ses demandes de tétées. Cette proximité va créer une complicité propice à l'allaitement et va également vous permettre de prendre le temps de connaître votre enfant et de découvrir ses signes d'éveil.

N'hésitez pas à garder votre bébé en peau à peau, les bébés ont besoin de contact pour se sentir rassurés.

Où installer le lit de bébé ?

Pendant les six premiers mois au moins, il est recommandé d'installer le lit de votre bébé dans la même chambre que vous. C'est mieux pour sa sécurité et cela vous permettra de le voir ou l'entendre s'il s'agite, commence à pleurer ou montre des signaux de faim. Vous pourrez alors le rassurer ou le nourrir plus facilement et plus rapidement.

● Combien de tétées en 24 heures ?

Chaque bébé est différent. Il n'y a pas de limite au nombre de tétées, pas d'intervalle fixe à respecter.

En moyenne, un bébé peut téter de 8 à 12 fois par 24 heures, **y compris la nuit** pendant les premiers mois, pour bien grandir et se développer.

La règle d'or est de l'allaiter dès les signes d'éveil et, si possible, sans attendre ses pleurs.

Soyez attentive si votre enfant est « peu demandeur » : observez-le pour repérer ses signes d'éveil et sollicitez-le en le mettant contre vous, en peau à peau. (voir page 23).

● Combien de temps doit durer la tétée ?

Cela dépend de votre bébé et de sa façon plus ou moins efficace de téter. Les très actifs téteront de façon très efficace sans jamais s'arrêter : la tétée sera très courte. Ceux qui aiment prendre leur temps, les tout-petits ou les bébés prématurés feront beaucoup d'arrêts, de câlins et de « tétouillage » (suction non nutritive) ; la tétée sera beaucoup plus longue.

EN RÉSUMÉ : laissez votre enfant au sein tant qu'il tète de façon « efficace ».

Vous voulez vraiment une durée ? On pourrait dire qu'a priori, une tétée de moins de 10 minutes est un peu courte et qu'une de 3/4 d'heure à 1 heure est un peu longue !

Comment savoir si votre enfant se nourrit bien ?

Les suctions nutritives

Votre bébé se nourrit quand il **tête de façon « efficace »**, c'est ce que l'on appelle les « suctions nutritives » :

- Il est bien réveillé, concentré, le rythme de la tétée est ample, régulier, fait de longues salves de suctions entrecoupées de courtes pauses sans lâcher le sein.
- Il déglutit à chaque mouvement de succion et respire en tétant sans s'essouffler. On voit les mouvements de sa tempe et de ses oreilles, les joues ne sont pas creuses et l'on entend parfois sa déglutition.
- Vous pouvez ressentir de la soif, des picotements dans les seins, des contractions (les premiers jours).

Les suctions non nutritives

Elles sont aussi appelées « tétouillage » : le mouvement est un peu plus rapide et les déglutitions sont plus rares.

Une tétée à la loupe

Une tétée comporte quatre à cinq périodes de suctions nutritives entrecoupées de périodes de suctions non nutritives. Au début, le débit est fort et les déglutitions régulières. Lorsqu'on se rapproche de la fin de la tétée, le débit se ralentit et les déglutitions sont moins fréquentes jusqu'à ce que l'enfant ne fasse plus que du « tétouillage », s'endorme ou s'arrête de lui-même. Le rot n'est pas systématique : il dépend de l'air avalé durant la tétée. Si votre bébé est calme, laissez-le se rendormir.

Un sein ou les deux ?

À chaque tétée, il est conseillé de donner un sein jusqu'au bout, puis, en fin de tétée, **de lui proposer l'autre sein**, qu'il prendra un peu, beaucoup ou pas du tout en fonction de son appétit du moment ! Pensez aussi à alterner les seins d'une tétée à l'autre.



● Faut-il donner des biberons de compléments ?

Ce n'est pas conseillé, au moins dans les premiers temps de l'allaitement. En effet :

- **Les seins fabriquent le lait en fonction des besoins de l'enfant** et s'adaptent aux variations de son appétit. Avec le biberon de complément, ils fabriqueront moins de lait puisque la demande de l'enfant sera moindre et la production de lait pourra être perturbée. Cette baisse de lactation pourrait conduire à donner de plus en plus de biberons de complément, avec un risque de sevrage si la situation dure.
- **La succion au sein est différente de la succion au biberon**, certains enfants n'arrivent pas à les concilier et téteront moins efficacement ; ceci augmente le risque de mamelons douloureux. De plus les seins mal stimulés produiront de moins en moins de lait.

Donner un biberon de complément ne devrait donc se faire qu'exceptionnellement, sur indication médicale. Il sera alors nécessaire de stimuler la lactation avec un tire-lait (*voir page 47*) ou des tétées fréquentes pour retrouver un allaitement efficace.

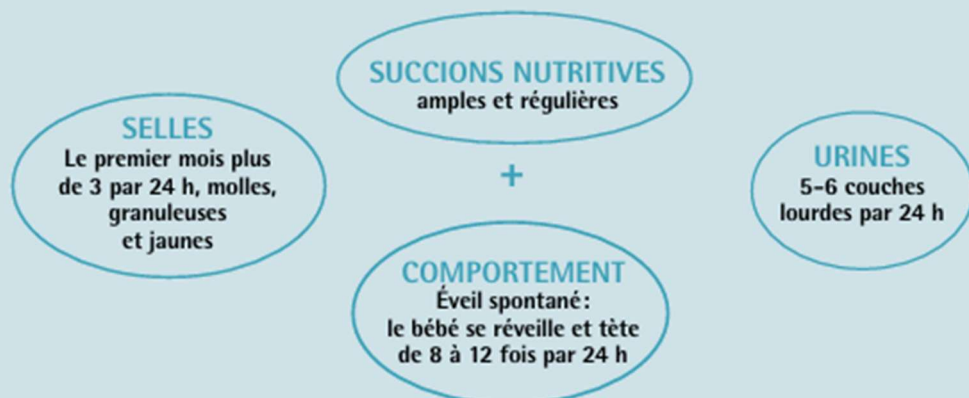
Cependant, lorsque la production du lait est bien établie avec un bébé qui sait téter, donner un biberon ponctuellement en cas d'absence ne pose pas de problème.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel compétent en allaitement.

● Évitez la tétine

Le besoin de succion d'un tout-petit est très important les premières semaines mais il n'est pas conseillé de lui donner une tétine. Comme pour le biberon, la succion d'une tétine est très différente de la succion au sein : elle peut donc compromettre la mise en route de l'allaitement.

Les signes d'un allaitement efficace



Si un de ces éléments est absent, demandez conseil à un professionnel.

● Ce qui doit vous rassurer :

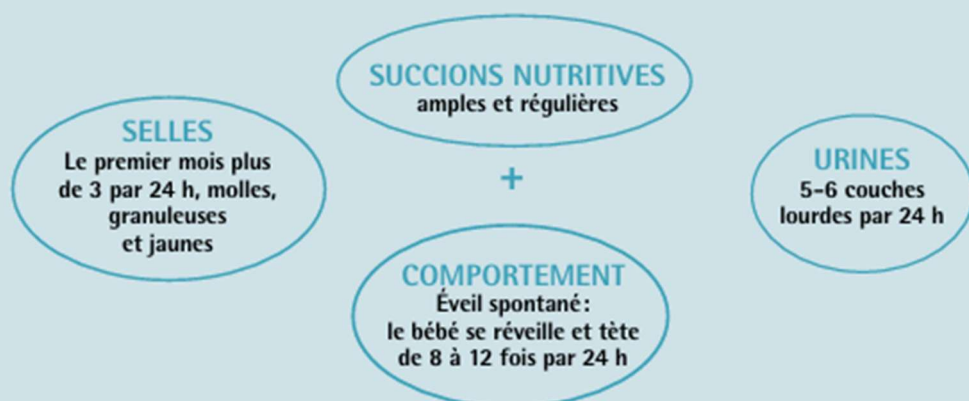
- Votre bébé tète fréquemment et de façon efficace, au moins 6 à 8 fois par 24 h, en général après le premier mois.
- Les déglutitions lors de la tétée sont fréquentes et régulières.
- Il dort, ni trop ni trop peu, même si le soir il peut pleurer, sans avoir forcément faim.

● Ce qui doit vous alerter :

- Les tétées sont rares : moins de 5/6 par jour, ou il y a un changement brutal de rythme.
- Les déglutitions lors de la tétée sont rares ou irrégulières.
- Votre bébé pleure tout le temps ou dort presque tout le temps.
- Vous observez un changement brutal du volume de ses selles et de ses urines : pas de selles tous les jours (*voir aussi page 41*) et moins de 4 à 5 couches mouillées et lourdes par jour.
- Toute douleur au sein.

Un seul de ces signes d'alerte doit vous amener à demander un avis à un professionnel compétent en allaitement. Dans tous les cas, pensez à consulter et à faire le point sur la conduite de l'allaitement dans les quinze premiers jours après la naissance.

Les signes d'un allaitement efficace



Si un de ces éléments est absent, demandez conseil à un professionnel.

● Ce qui doit vous rassurer :

- Votre bébé tète fréquemment et de façon efficace, au moins 6 à 8 fois par 24 h, en général après le premier mois.
- Les déglutitions lors de la tétée sont fréquentes et régulières.
- Il dort, ni trop ni trop peu, même si le soir il peut pleurer, sans avoir forcément faim.

● Ce qui doit vous alerter :

- Les tétées sont rares : moins de 5/6 par jour, ou il y a un changement brutal de rythme.
- Les déglutitions lors de la tétée sont rares ou irrégulières.
- Votre bébé pleure tout le temps ou dort presque tout le temps.
- Vous observez un changement brutal du volume de ses selles et de ses urines : pas de selles tous les jours (*voir aussi page 41*) et moins de 4 à 5 couches mouillées et lourdes par jour.
- Toute douleur au sein.

Un seul de ces signes d'alerte doit vous amener à demander un avis à un professionnel compétent en allaitement. Dans tous les cas, pensez à consulter et à faire le point sur la conduite de l'allaitement dans les quinze premiers jours après la naissance.

"J'ai une question..."

"Je vais avoir une césarienne"

Sachez que la césarienne n'est pas une contre-indication à l'allaitement maternel. Votre bébé sera mis au sein le plus rapidement possible après la naissance, le plus souvent et le plus longtemps possible. Un contact fréquent facilite les tétées. Si vous ne le pouvez pas, c'est votre partenaire qui pourra mettre le bébé en contact peau à peau contre lui, en attendant que vous soyez prête.

Cette situation demande plus de soutien et d'aide car vous êtes moins autonome. Le personnel de la maternité vous aidera à trouver les positions d'allaitement les plus confortables pour vous (*ex. ballon de rugby, page 21*).

Les premiers jours de retour à la maison, n'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous (*voir aussi pages 61-62*).



"Mon bébé est prématuré"

Parfaitement adapté au stade de développement du bébé, à sa prématurité, votre lait est plus facile à digérer pour son estomac que tout autre lait, ses protéines sont directement assimilables et il contient une enzyme spécifique qui favorise la digestion des graisses.

Bien sûr, la situation sera très différente selon que votre bébé est proche du terme, qu'il reste près de vous et peut téter au sein, ou qu'il s'agit d'un grand prématuré, hospitalisé parfois loin de chez vous, et qui souvent ne pourra pas téter avant de longues semaines.



Mais même dans ce dernier cas, votre bébé pourra recevoir votre lait. Il est alors important de stimuler votre lactation dès la naissance de votre bébé. Un bon tire-lait est indispensable. Choisissez un tire-lait double pompage qui est plus efficace. Pour établir une production de lait suffisante, il est nécessaire de tirer votre lait toutes les 2 ou 3 heures et si possible plus que les besoins du bébé (voir page 47). Au début, les quantités tirées seront minimales, puis elles augmenteront au fur et à mesure. Dès qu'il sera possible, le contact « peau à peau » permettra la mise en place progressive de l'allaitement. Le personnel de maternité sera là pour vous donner les conseils nécessaires.

*"Je ne peux pas allaiter,
mais je voudrais donner mon lait
à mon bébé"*

Votre bébé est prématuré, malade, ou vous avez eu des difficultés d'allaitement au démarrage et n'avez pas reçu le soutien et l'information nécessaires pour les surmonter. Vous pouvez quand même allaiter votre bébé grâce au tire-lait (voir page 47 et demandez des informations et des conseils pratiques aux professionnels). Vous ferez boire votre enfant au biberon, à la tasse, à la pipette, à la cuillère...

"J'ai des jumeaux"

Les jumeaux ont autant besoin de lait maternel que les autres bébés, mais quand il y a deux bébés, c'est une autre organisation. Pour prendre confiance en vous, vous pouvez contacter pendant votre grossesse des associations de parents de jumeaux ainsi que les services d'aides familiales (voir pages 61-62).

• Comment faire ?

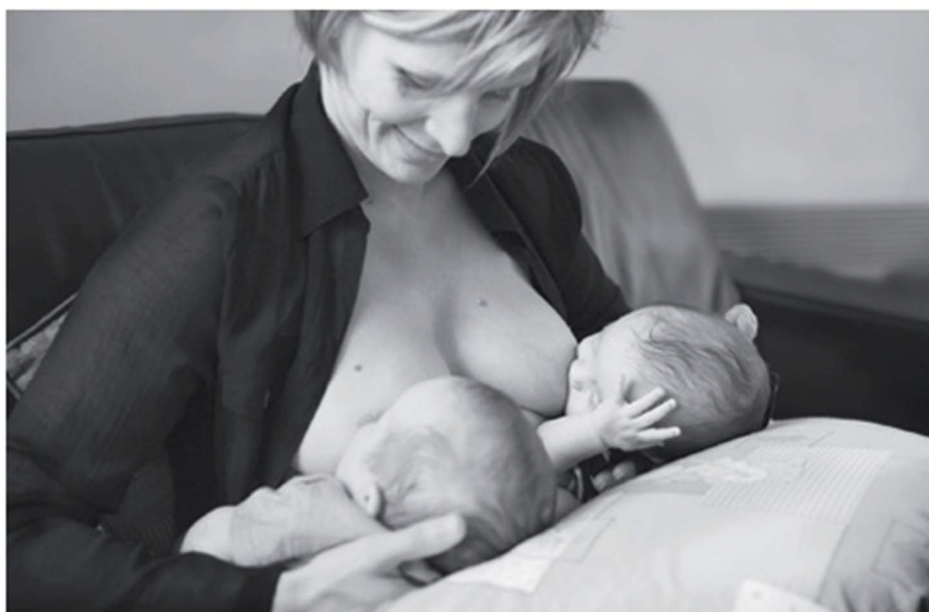
Il est conseillé d'allaiter les jumeaux ensemble pour avoir plus de lait et gagner du temps. Les seins tétés en même temps produisent plus, ce qui aide l'enfant le moins vigoureux, qui profite de cette abondance sans avoir à faire trop d'effort.

Mais il n'est pas toujours facile d'installer deux tout-petits au sein. Parfois, certaines mamans ont besoin d'individualiser une ou toutes les tétées. À vous de choisir ce que vous préférez.

"Je voudrais donner mon lait pour d'autres enfants"

Votre lait sera précieux pour un bébé prématuré ou malade. Donner son lait est un geste généreux qui demande un peu de temps, ainsi que des règles d'hygiène strictes pour le recueil du lait. Le lactarium de votre région vous donnera toutes les consignes utiles et vous apportera son aide. N'hésitez pas à le contacter.

Retrouvez toutes les informations utiles et la liste des lactariums de France sur www.association-des-lactariums-de-france.fr.





Que faire en cas de difficultés ?

● Les crevasses

Les crevasses sont des coupures ou gerçures sur le mamelon qui sont souvent très douloureuses. Elles sont dues principalement à une mauvaise position de la bouche du bébé, avec une mauvaise prise du sein ou une succion incorrecte lors de la tétée (voir pages 18-19).

Que faire ?

- Elles s'estompent au fur et à mesure en prenant soin de bien positionner le bébé (voir pages 18-19).
- Lavez-vous bien les mains avant chaque tétée (voir aussi page 29).
- N'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel compétent en allaitement.
- Si un début de crevasse apparaît, vous pouvez appliquer un peu de votre lait sur votre mamelon, pour favoriser la cicatrisation.

EN PRÉVENTION

- La prévention repose surtout sur la bonne position du bébé et sa bonne prise du sein dès les premières tétées (voir pages 18-19). Si vous avez un doute, faites-vous aider par les professionnels qui vous accompagneront les premiers jours.
- Vous pouvez, à la fin de la tétée, étaler sur le mamelon et l'aréole un peu de colostrum ou de lait : c'est un produit naturel, dont l'odeur est familière au bébé, qui a bon goût et est efficace. Le colostrum est rempli d'anticorps, ce qui évite une surinfection, et de facteurs de croissance qui régénèrent la peau.
- Il n'existe pas de crème pour éviter l'apparition des crevasses.

Après la première semaine, il n'est pas normal d'avoir encore des mamelons sensibles voire douloureux ; il convient alors de consulter un professionnel compétent en allaitement (voir pages 61-62).

Annexe 6 : Guide d'administration des vaccins pendant la grossesse

MAI 2022



VACCINS ET GROSSESSE : INFORMATION SUR LES VACCINS DISPONIBLES ET LA CONDUITE À TENIR

 Indications du vaccin	 Nom de la spécialité	 Type de vaccin	 Conduite à tenir chez la femme enceinte ou susceptible de l'être
Choléra	Dukoral	Vaccin recombinant inactivé contenant 4 souches de <i>Vibrio cholerae</i> sérotype O1 et la sous-unité B de la toxine cholérique recombinante (rCTB)	Peut être administré pendant la grossesse.
Covid-19	Comirnaty Pfizer/BioNtech	Vaccin à ARNm	Peut être utilisé à tous les stades de la grossesse.
	Spikevax Moderna		
	Vaxzevria AstraZeneca	Vaccin à adénovirus (non répliquatif)	
	Covid-19 Vaccine Janssen	Vaccin à adénovirus (non répliquatif)	
	Nuvaxovid Novavax	Vaccin recombinant avec adjuvant (saponine)	N'est pas recommandé pendant la grossesse.
Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche (dTcaP)	Repevax Boostrixtetra	Vaccin tétravalent, à teneur réduite en antigènes (dTcaP) Vaccin diphtérique, tétanique, coquelucheux (acellulaire multicomposé) et poliomyélitique (inactivé), (adsorbé sur phosphate/hydroxyde d'aluminium)	Vaccin contre la coqueluche : peut être utilisé au cours du 2 ^e et 3 ^e trimestre de grossesse selon les recommandations officielles
Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite (dTP)	Revaxis	Vaccin trivalent (inactivé) à teneur réduite en antigènes, adsorbé sur hydroxyde d'aluminium	N'est pas recommandé pendant la grossesse.
Encéphalite à tiques	Encepur Ticovac	Vaccin monovalent (inactivé, adsorbé sur hydroxyde d'aluminium)	Ne doit pas être utilisé pendant la grossesse sauf en cas de réel besoin et seulement après examen approfondi des risques et bénéfices potentiels.
Encéphalite japonaise	Ixiaro	Vaccin monovalent (inactivé, adsorbé sur hydroxyde d'aluminium)	Éviter d'utiliser pendant la grossesse.
Fièvre jaune	Stamaril	Vaccin vivant atténué monovalent	Ne doit pas être utilisé pendant la grossesse sauf en cas de réel besoin et seulement après examen approfondi des risques et bénéfices potentiels.

 Indications du vaccin	 Nom de la spécialité	 Type de vaccin	 Conduite à tenir chez la femme enceinte ou susceptible de l'être
Grippe saisonnière	Influvac Tetra	Vaccin tétravalent (inactivé, à antigène de surface)	Peut être utilisé à tous les stades de la grossesse
	Vaxigrip Tetra	Vaccin tétravalent (inactivé, à virion fragmenté)	
Hépatite A et Fièvre Typhoïde	Tyavax	Vaccin bivalent de l'hépatite A (inactivé, adsorbé sur hydroxyde d'aluminium) et typhoïdique (polyosidique)	N'est pas recommandé. Si nécessaire, privilégier les formes monovalentes.
Hépatite A	Avaxim 160 U Havrix 1440 U/1 mL Vaqta 50 U/1 mL	Vaccin monovalent (inactivé, adsorbé sur hydroxyde/hydroxyphosphate d'aluminium)	Eviter d'utiliser ce vaccin pendant la grossesse sauf en situation de risque de contamination important.
Hépatite B et hépatite A	Twinrix Adulte	Vaccin bivalent de l'hépatite A (inactivé) et de l'hépatite B (ADNr) (HAB) (adsorbé sur phosphate d'aluminium)	Ne doit pas être utilisé pendant la grossesse. Reporter la vaccination après l'accouchement à moins d'une nécessité absolue de protéger la mère d'une infection contre l'hépatite B.
Hépatite B	Engerix B 20 HBVAXPRO 10	Vaccin monovalent (ADN recombinant adsorbé sur hydroxyde/hydroxyphosphate d'aluminium)	Ne doit pas être utilisé pendant la grossesse sauf s'il est jugé clairement nécessaire.
Infections à papillomavirus humains (HPV)	Cervarix	Vaccin bivalent (HPV types 16, 18) (Recombinant, avec adjuvant AS04, adsorbé sur hydroxyde d'aluminium)	N'est pas recommandé pendant la grossesse. Reporter la vaccination après l'accouchement.
	Gardasil 9	Vaccin nonavalent dont HPV types 16 et 18, 31, 33, 45, 52, 58 (ADNr, adsorbé sur sulfate d'hydroxyphosphate d'aluminium)	
Infections à pneumocoques (IP)	Prevenar 13	Vaccin 13-valent, polyosidique conjugué (adsorbé sur phosphate d'aluminium)	Eviter d'utiliser ce vaccin pendant la grossesse.
	Pneumovax	Vaccin 23-valent, polyosidique	



 Indications du vaccin	 Nom de la spécialité	 Type de vaccin	 Conduite à tenir chez la femme enceinte ou susceptible de l'être
Infections invasives à méningocoque (IIM)	Vaccins méningococciques du groupe B Bexsero Trumenba	Vaccin monovalent, protéique (ADNr, composant, adsorbé sur hydroxyde/phosphate d'aluminium)	Eviter d'utiliser ce vaccin pendant la grossesse sauf en situation de risque manifeste d'exposition à une infection méningococcique.
	Vaccin méningococcique du groupe C Menjugate 10	Vaccin monovalent, oligosidique conjugué à la protéine CRM ₁₉₇ (adsorbé sur hydroxyde d'aluminium)	
	Vaccin méningococcique polysidique du groupe C Neisvac	Vaccin monovalent conjugué à l'anatoxine tétanique (adsorbé sur hydroxyde d'aluminium)	
	Vaccins méningococciques des groupes A, C, W-135 et Y Menveo Nimenrix	Vaccin tétravalent conjugué à la protéine CRM ₁₉₇ (Menveo) ou tétanique (Nimenrix)	
Poliomyélite	Imovax Polio	Vaccin monovalent (inactivé)	Eviter d'utiliser ce vaccin pendant la grossesse sauf en situation de risque important.
Rage	Vaccin rabique Pasteur Rabipur	Vaccin monovalent (inactivé)	Peut être utilisé pendant la grossesse lorsqu'une prophylaxie est nécessaire. En raison de la gravité de la maladie, la conduite de la vaccination ne doit pas être modifiée par la grossesse.
Rougeole, Oreillons, Rubéole (ROR)	Priorix M-M-RVaxpro	Vaccin vivant atténué trivalent	Contre-indiqué pendant la grossesse. Toute grossesse doit être évitée dans le mois suivant la vaccination.
Tuberculose	BCG AJVaccines	Vaccin vivant atténué	Ne doit pas être utilisé pendant la grossesse sauf dans les zones à haut risque d'infection tuberculeuse, si le bénéfice de la vaccination l'emporte sur les risques potentiels.
Fièvre Typhoïde	Typhim Vi	Vaccin monovalent, polysidique	Eviter d'utiliser pendant la grossesse sauf en cas de fort risque d'exposition à la fièvre typhoïde, compte-tenu de la gravité de la maladie.
Varicelle	Varilrix Varivax	Vaccin vivant atténué monovalent	Contre-indiqué pendant la grossesse. Toute grossesse doit être évitée dans le mois suivant la vaccination.
Zona	Zostavax	Vaccin vivant atténué monovalent	Contre-indiqué pendant la grossesse. Toute grossesse doit être évitée dans le mois suivant la vaccination.



Bibliographie

1. Moniteur des pharmacies. Les nouvelles missions prennent leur envol. n°3539/3540. :28.
2. VIDAL [Internet]. 2023 [cité 8 avr 2025]. Les hormones féminines et le cycle menstruel. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/maladies/sexualite-contraception/contraception-feminine/hormones-feminines-cycle-menstruel.html>
3. LE CYCLE MENSTRUEL [Internet]. CNGOF. [cité 8 avr 2025]. Disponible sur: <https://cngof.fr/espace-grand-public/le-cycle-menstruel/>
4. Elsan [Internet]. [cité 8 avr 2025]. Cycle menstruel : définition, causes et symptômes. Disponible sur: <https://www.elsan.care/fr/pathologie-et-traitement/glossaire-medical/gynecologie/cycle-menstruel>
5. Manuels MSD pour le grand public [Internet]. [cité 8 avr 2025]. Le cycle menstruel - Problèmes de santé de la femme. Disponible sur: <https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/problèmes-de-santé-de-la-femme/biologie-de-l-appareil-génital-féminin/le-cycle-menstruel>
6. Grossesse : premiers signes et déroulement [Internet]. [cité 8 avr 2025]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/devenir-parent/grossesse/grossesse-en-bonne-sante/grossesse/premiers-symptomes-grossesse>
7. Manuels MSD pour le grand public [Internet]. [cité 8 avr 2025]. Stades du développement fœtal - Problèmes de santé de la femme. Disponible sur: <https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/problèmes-de-santé-de-la-femme/grossesse-normale/stades-du-développement-fœtal>
8. La barrière placentaire | embryology.ch [Internet]. [cité 8 avr 2025]. Disponible sur: <https://embryology.ch/fr/embryogenese/membranes-foetales-placenta/circulation-placentaire/barriere-placentaire.html>
9. Édition professionnelle du Manuel MSD [Internet]. [cité 8 avr 2025]. Physiologie de la grossesse - Gynécologie et obstétrique. Disponible sur: <https://www.msdmanuals.com/fr/professional/gynécologie-et-obstétrique/prise-en-charge-de-la-femme-enceinte-et-suivi-de-la-grossesse/physiologie-de-la-grossesse>
10. Suivi et orientation des femmes enceintes en fonction des situations à risque identifiées. Rev Sage-Femme. déc 2007;6(4):216-8.
11. Moniteur des pharmaciens. Formation e-learning "suivi des femmes enceintes. 2017 juill.
12. Grossesse : programme de suivi et première consultation [Internet]. [cité 29 août 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/devenir-parent/grossesse/grossesse-en-bonne-sante/grossesse/grossesse-soins-dentaires-dentiste-consultation>

13. Bilan de périnatalité de l'observatoire régional Centre-Val-de-Loire de la santé [Internet]. [cité 26 août 2024]. Disponible sur: https://orscentre.org/images/files/publications/mere_et_enfant/Rapports/Plaquette_CS8_2022.pdf
14. Suspension d'autorisation de la maternité du Centre hospitalier de Châteaudun | La préfecture et les services de l'État en région Centre-Val de Loire [Internet]. [cité 26 août 2024]. Disponible sur: <https://www.prefectures-regions.gouv.fr/centre-val-de-loire/Actualites/Secondaires/Suspension-d-autorisation-de-la-maternite-du-Centre-hospitalier-de-Chateaudun>
15. Où accoucher en Centre-Val de Loire ? | Réseau Périnat Centre-Val de Loire [Internet]. [cité 26 août 2024]. Disponible sur: <https://www.perinatalite-centre.fr/naissance/ou-accoucher-en-centre-val-de-loire.html>
16. Franceinfo [Internet]. 2021 [cité 25 févr 2025]. L'ANSM alerte sur les dangers de certains médicaments durant la grossesse. Disponible sur: https://www.francetvinfo.fr/sante/medicament/l-ansm-alerte-sur-les-dangers-de-certains-medicaments-durant-la-grossesse_4646857.html
17. Perception du risque liés aux AINS par la femme enceinte.
18. synthese-dossier-gross-medic-v11-2.pdf [Internet]. [cité 4 févr 2025]. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/uploads/2021/06/01/synthese-dossier-gross-medic-v11-2.pdf?>
19. MAUPOIL V. Danger médicamenteux lors de la grossesse. Faculté de pharmacie Philippe Maupas - Tours.
20. VIDAL [Internet]. [cité 25 févr 2025]. Médicaments chez la femme enceinte : évaluer les risques. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/medicaments/utilisation/medicaments-grossesse/medicaments-risques-grossesse.html>
21. ANSM [Internet]. [cité 29 août 2024]. Dossier thématique - Informations pour les professionnels de sa. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/medicaments-et-grossesse/informations-pour-les-professionnels-de-sante>
22. ANSM [Internet]. [cité 29 août 2024]. Dossier thématique - Vaccination et grossesse. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/medicaments-et-grossesse/vaccination-et-grossesse>
23. Grossesse et projet de grossesse [Internet]. 2025 [cité 13 févr 2025]. Disponible sur: https://vaccination-info-service.fr/La-vaccination-au-cours-de-la-vie/Grossesse-et-projet-de-grossesse?at_medium=sl&at_campaign=2024-04-01-Changer-SEA-SPF-Vaccination_VACCINATION_Textuelle-604328&at_format=R-Visibilite-dCPC-GA-GrandPublic-Enceinte-RSA&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAzba9BhBhEiwA7glbasdNVzSffE0daCToLrfQepU9qHaDmGuNiiaMQ6UIyu_DQnfNniudaxoCWDcQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds&adfcid=1742031052.RjVskV_VqEa5bczWdTLouw.Mjg2NzM5MywxOTeZMzMx

24. Femmes enceintes [Internet]. 2018 [cité 13 févr 2025]. Disponible sur: <https://professionnels.vaccination-info-service.fr/Recommandations-vaccinales-specifiques/Personnes-exposees-a-des-risques-specifiques/Femmes-enceintes>
25. La grossesse est-elle une contre-indication à la vaccination ? [Internet]. 2023 [cité 29 août 2024]. Disponible sur: <https://vaccination-info-service.fr/Questions-frequentes/Questions-pratiques/Contre-indications-a-la-vaccination/La-grossesse-est-elle-une-contre-indication-a-la-vaccination>
26. Services aux patients : Vaccination contre la grippe saisonnière | ameli.fr | Sage-femme [Internet]. [cité 25 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/sage-femme/sante-et-prevention/vaccination/vaccination-grippe-saisonniere>
27. HCSP. Vaccination contre la grippe saisonnière. Actualisation des recommandations : femmes enceintes et personnes obèses [Internet]. Rapport de l'HCSP. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2012 févr [cité 29 août 2024]. Disponible sur: <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=260>
28. Covid L. QUELS SONT LES RISQUES POUR LE FŒTUS LORSQUE LA MÈRE EST MALADE DU COVID-19 ?
29. qr_public_coqueluche_28062022.pdf [Internet]. [cité 29 août 2024]. Disponible sur: https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/qr_public_coqueluche_28062022.pdf
30. qr_professionnels_coqueluche_28062022.pdf [Internet]. [cité 25 févr 2025]. Disponible sur: https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/qr_professionnels_coqueluche_28062022.pdf
31. Haute Autorité de Santé [Internet]. [cité 9 oct 2024]. Recommandation vaccinale contre les infections à VRS chez les femmes enceintes. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/p_3505344/fr/recommandation-vaccinale-contre-les-infections-a-vrs-chez-les-femmes-enceintes
32. L'Assurance Maladie prend désormais en charge deux traitement préventifs contre la bronchiolite [Internet]. 2024 [cité 9 oct 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/medecin/actualites/l-assurance-maladie-prend-desormais-en-charge-deux-traitement-preventifs-contre-la-bronchiolite>
33. CHUV [Internet]. [cité 29 août 2024]. Le cytomégalovirus chez la femme enceinte. Disponible sur: <https://www.chuv.ch/fr/dfme/dfme-home/femme-mere/grossesse-accouchement/consultations-dobstetrique/suivi-de-grossesse/le-cytomegalovirus-chez-la-femme-enceinte>
34. Cytomégalovirus (CMV) | American Hospital of Paris [Internet]. [cité 29 août 2024]. Disponible sur: <https://www.american-hospital.org/pathologie/cytomegalovirus-cmv>
35. Infections virales chez la femme enceinte [Internet]. [cité 29 août 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/devenir-parent/grossesse/difficultes-et-maladies-pendant-la-grossesse/infections/infections-virales>

36. Manuels MSD pour le grand public [Internet]. [cité 29 août 2024]. Infection à cytomégalovirus (CMV) - Infections. Disponible sur: <https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/infections/infections-à-herpesvirus/infection-à-cytomegalovirus-cmv>
37. Reconnaître la toxoplasmose [Internet]. [cité 29 août 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/themes/toxoplasmose/definition-symptomes-complications-possibles>
38. Toxoplasmose : êtes-vous immunisé(e) ? [Internet]. [cité 29 août 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/themes/toxoplasmose/bons-reflexes-cas-faut-consulter>
39. Diagnostic et traitement de la toxoplasmose [Internet]. [cité 29 août 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/themes/toxoplasmose/diagnostic-traitement>
40. Adapter son alimentation pendant la grossesse [Internet]. [cité 8 sept 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/devenir-parent/grossesse/grossesse-en-bonne-sante/grossesse-alimentation/alimentation-grossesse>
41. NUT2017SA0141.pdf [Internet]. [cité 8 sept 2024]. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0141.pdf>
42. MSD Manual Professional Edition [Internet]. [cité 8 sept 2024]. Table:Guidelines for Weight Gain During Pregnancy*. Disponible sur: <https://www.msdmanuals.com/professional/multimedia/table/guidelines-for-weight-gain-during-pregnancy>
43. Diabète gestationnel (diabète de grossesse) : définition et conséquences [Internet]. [cité 10 sept 2024]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/devenir-parent/grossesse/difficultes-et-maladies-pendant-la-grossesse/diabete-gestationnel/definition-facteurs-risque-consequences>
44. Diabète [Internet]. [cité 25 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
45. Diabète gestationnel | Symptômes du diabète gestationnel [Internet]. [cité 10 sept 2024]. Disponible sur: <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete-gestationnel>
46. Institut Pasteur [Internet]. 2015 [cité 12 sept 2024]. Listériose. Disponible sur: <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/listeriose>
47. 2024_LePointSur_Tabac_Alcool_Grossesse_Baro2021_Septembre_BAT (1).
48. Syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) | Fiche santé HCL [Internet]. [cité 20 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.chu-lyon.fr/syndrome-dalcoolisation-foetale-saf>
49. Médicale MP. prevention-medicale.org. [cité 20 janv 2025]. Syndrome d'alcoolisation fœtal. Disponible sur: <https://www.prevention-medicale.org/actualites-revues-de-presse-et-evenements/toutes-les-actualites/sage-femme/syndrome-alcoolisation-foetal>

50. Tabac et grossesse [Internet]. [cité 20 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/devenir-parent/grossesse/grossesse-en-bonne-sante/tabac-alcool-drogue-et-grossesse/conduites-risques-tabac-drogues>
51. Moniteur des pharmaciens. Le sevrage tabagique chez la femme enceinte. 18 mai 2024. 18 mai 2024;Cahier 2(3514):5-7.
52. VIDAL [Internet]. [cité 27 janv 2025]. Les nausées pendant la grossesse. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/maladies/estomac-intestins/nausees-vomissement-adulte/grossesse.html>
53. CRAT L. Antiémétiques – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 27 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/3593/>
54. FALALA G, FLORIN MP. Soulager et Guérir avec l'Homéopathie. Boiron. 1993.
55. Homeo&Care [Internet]. [cité 27 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.homeoandcare.com/>
56. Support Menarini - Entretien maman.
57. CRAT L. Reflux gastro-œsophagien – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 27 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/12854/>
58. anamorphik. SNFCP. 2021 [cité 27 janv 2025]. Constipation et grossesse » SNFCP. Disponible sur: <https://www.snfc.org/informations-maladies/pathologie-anale-grossesses-et-accouchement/constipation-et-grossesse/>
59. Accueil - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 3 févr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/index.php>
60. Constipation de l'adulte : que faire et quand consulter ? [Internet]. [cité 27 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/themes/constipation-adulte/que-faire-quand-consulter>
61. CRAT L. Laxatifs – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 27 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/8711/>
62. fiche_de_bon_usage_-_compression_medicale_en_prevention_de_la_thrombose_veineuse.pdf [Internet]. [cité 27 janv 2025]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2010-12/fiche_de_bon_usage_-_compression_medicale_en_prevention_de_la_thrombose_veineuse.pdf
63. VIDAL [Internet]. [cité 27 janv 2025]. Grossesse et insuffisance veineuse. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/jambes-lourdes/grossesse.html>
64. VIDAL [Internet]. [cité 30 janv 2025]. Les hémorroïdes au cours de la grossesse. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/hemorroides/grossesse.html>
65. CRAT L. Antihémorroïdaires – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 3 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/12336/>
66. Foltz V, Rozenberg S. Lombalgie et grossesse. Rev Rhum Monogr. 1 févr 2021;88(1):34-40.

67. Je suis enceinte et j'ai mal au dos, que faire ? | GIBAUD [Internet]. [cité 30 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.gibaud.com/blog/je-suis-enceinte-et-jai-mal-au-dos-que-faire>
68. CRAT L. Antalgiques – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 25 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/11644/>
69. Mustela France [Internet]. 2004apr. J.-C. [cité 3 févr 2025]. Vergetures de grossesse : comment les éviter, atténuer ou assumer ? Disponible sur: <https://www.mustela.fr/blogs/mustela-mag/des-vergetures-non-merci>
70. print PF digital finger. Masque de grossesse, tâches : causes, conseils & soins solaires [Internet]. [cité 17 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.eau-thermale-avene.fr/votre-peau/peau-et-soleil/bienfaits-et-mefaits-du-soleil-sur-sa-peau/masque-de-grossesse>
71. Quand apparait le masque de grossesse ? | Eucerin [Internet]. [cité 17 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.eucerin.fr/votre-peau/peaux-hyperpigmentees/quand-apparait-le-masque-de-grossesse>
72. Grossesse : bouleversement émotionnel, anxiété et dépression [Internet]. [cité 17 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/eure-et-loir/assure/sante/devenir-parent/grossesse/difficultes-et-maladies-pendant-la-grossesse/grossesse-sante-psychique/troubles-psychiques-grossesse>
73. Dépression durant la grossesse [Internet]. [cité 17 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/sage-femme/sante-et-prevention/sante-mentale-et-maternite/depression-durant-la-grossesse>
74. Allaitement [Internet]. [cité 20 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/health-topics/breastfeeding>
75. Santé publique France. Guide de l'allaitement maternel.
76. Elsan [Internet]. [cité 20 févr 2025]. Mastite ou seins douloureux. Disponible sur: <https://www.elsan.care/fr/pathologie-et-traitement/maladies-gynecologiques/mastite-definition-causes-traitement>
77. Cours de M. DE LUCA Arnaud. Faculté de pharmacie Philippe Maupas - Tours.
78. Préparer le biberon – Laits.fr [Internet]. [cité 20 févr 2025]. Disponible sur: <https://www.laits.fr/preparer-le-biberon/>
79. etat-des-lieux-au-30-juin-2015-information-communication-et-publicite-en-officine.pdf [Internet]. [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.ordre.pharmacien.fr/mediatheque/fichiers/les-autres-publications/reprise-ancien-site/etat-des-lieux-au-30-juin-2015-information-communication-et-publicite-en-officine>
80. Résumé des caractéristiques du produit - METOPIMAZINE VIATRIS CONSEIL 7,5 mg SANS SUCRE, comprimé orodispersible édulcoré à l'aspartam - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=69749991&typedoc=R>

81. CRAT L. Métopimazine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/11549/>
82. Résumé des caractéristiques du produit - NAUSICALM ADULTES 50 mg, gélule - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60173964&typedoc=R>
83. CRAT L. Diménhydrinate – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/3460/>
84. Résumé des caractéristiques du produit - MERCALM, comprimé pelliculé sécable - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68461541&typedoc=R>
85. Résumé des caractéristiques du produit - NAUTAMINE, comprimé sécable - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62444574&typedoc=R>
86. CRAT L. Diphénhydramine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/3474/>
87. Résumé des caractéristiques du produit - COCCULINE, comprimé orodispersible - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62961109&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
88. Résumé des caractéristiques du produit - GAVISCONELL MENTHE SANS SUCRE, suspension buvable en sachet-dose édulcorée à la saccharine sodique - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62292134&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
89. CRAT L. Reflux gastro-œsophagien – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/12854/>
90. Résumé des caractéristiques du produit - GAVISCONPRO MENTHE, suspension buvable en sachet - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63830290&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
91. Résumé des caractéristiques du produit - MAALOX REFLUX ALGINATE DE SODIUM/BICARBONATE DE SODIUM MENTHE 500 mg/267 mg SANS SUCRE, suspension buvable en sachet, édulcorée à la saccharine sodique - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63830290&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68909329&typedoc=R#RcpFertGrossAllait

92. Résumé des caractéristiques du produit - MAALOX MAUX D'ESTOMAC HYDROXYDE D'ALUMINIUM/HYDROXYDE DE MAGNESIUM 400 mg/400 mg, comprimé à croquer - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=62245483#RcpFertGrossAllait>

93. Résumé des caractéristiques du produit - PEPSANE, gel buvable en sachet-dose - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 8 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61391268&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

94. Résumé des caractéristiques du produit - RENNIE, comprimé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=65323026#RcpFertGrossAllait>

95. Résumé des caractéristiques du produit - MOPRALPRO 20 mg, comprimé gastro-résistant - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62044256&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

96. nexium-control-epar-product-information_fr.pdf [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: https://www.ema.europa.eu/fr/documents/product-information/nexium-control-epar-product-information_fr.pdf

97. Résumé des caractéristiques du produit - ESOMEPRAZOLE VIATRIS CONSEIL 20 mg, gélule gastro-résistante - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65039289&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

98. Résumé des caractéristiques du produit - MARGA, comprimé à sucer - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=69744670&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

99. NeoBianacid Comprimés [Internet]. Neobianacid. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.neobianacid.fr/neobianacid/neobianacid-comprimes/>

100. Résumé des caractéristiques du produit - DULCOLAX 5 mg, comprimé enrobé gastro-résistant - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=69744670&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65323898&typedoc=R#RcpFertGrossAllait

101. CRAT L. Bisacodyl – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/8790/>

102. DulcoLax® [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Dulcosoft® Constipation liquide | Laxatif doux. Disponible sur: <https://www.gammedulco.fr/produits/dulcosoft-dispositifs-medicaux/dulcosoft-constipation-liquide>

103. CRAT L. Laxatifs – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/8711/>

104. Melilax [Internet]. [cité 25 mars 2025]. MeliLax - il libère l'intestin en protégeant la muqueuse rectale. Disponible sur: <https://www.melilax.fr/>

105. Résumé des caractéristiques du produit - MICROLAX SORBITOL CITRATE ET LAURILSULFOACETATE DE SODIUM, solution rectale en récipient unidose - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67904304&typedoc=R)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67904304&typedoc=R](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67904304&typedoc=R)

106. Résumé des caractéristiques du produit - SMECTALIA 3 g, suspension buvable en sachet - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=65118886#RcpFertGrossAllait>

107. CRAT L. Antidiarrhéiques – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/6573/>

108. Résumé des caractéristiques du produit - IMODIUM 2 mg, gélule - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61651634&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

109. CRAT L. Lopéramide – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2022 [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/6597/>

110. Résumé des caractéristiques du produit - ULTRA-LEVURE 200 mg, gélule - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63398083&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

111. Résumé des caractéristiques du produit - FERVEX ADULTES, granulés pour solution buvable en sachet - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=69329731#RcpFertGrossAllait>

112. Laboratoire NHCO Nutrition [Internet]. [cité 25 mars 2025]. NHCO Site officiel : Vitorel, Nez, Sinus, Gorge. Disponible sur: <https://nhco-nutrition.com/produit/vitorel/>
113. Granions Nez-Gorge – Formule Jour & Nuit [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.granions.fr/granions-nez-gorge.html>
114. Arkopharma [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Activox® Flash’Rub® Comprimé 1ers signes. Disponible sur: <https://fr.arkopharma.com/products/flashrub-comprime-premiers-signes>
115. Gouttes respiratoires | Naturactive [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: https://www.naturactive.fr/produits/immunité-ORL/gouttes-respiratoires-naturactive?srsId=AfmBOoop2wwdilu8RrMR94Va23h6ojTCL6FCgPaLd_9FFCtM0eGRq076
116. Notice patient - CORYZALIA, comprimé orodispersible - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=N&specid=66282874>
117. Résumé des caractéristiques du produit - SINUSPAX, comprimé à croquer - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67042889&typedoc=R#RcpGrossAllait>
118. Résumé des caractéristiques du produit - PERUBORE INHALATION, capsule pour inhalation par vapeur - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=64424727&typedoc=R>
119. Résumé des caractéristiques du produit - ACTISOUFRE, solution pour pulvérisation nasale/buccale en flacon pressurisé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67928230&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
120. Pranarôm FR [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Spray nasal DM - Décongestionnant - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/spray-nasal-dm-decongestionnant-bio>
121. Notice patient - NECYRANE, solution pour pulvérisation nasale - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=64726914&typedoc=N>
122. Résumé des caractéristiques du produit - RHINOTROPHYL, solution pour pulvérisation nasale - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=66938150&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

123. ProRhinel Extra Eucalyptus, spray nasal [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.prorhinel.fr/produits/gamme-enfants-adultes/prorhinel-extra.html>
124. Spray gorge apaisant aux Huiles Essentielles - Bio | Pranarôm [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/spray-gorge-bio>
125. Pranarôm FR [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Pastilles gorge au miel et citron. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/pastilles-gorge-1>
126. Pranarôm FR [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Pastilles gorge au Thym thujanol. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/pastilles-gorge>
127. Résumé des caractéristiques du produit - MAXILASE MAUX DE GORGE ALPHA-AMYLASE 200 U. CEIP/ml, sirop - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=64871233&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
128. Résumé des caractéristiques du produit - STREPSILSPRAY à la lidocaïne, collutoire - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=64653964&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
129. Résumé des caractéristiques du produit - BOCEAL, solution pour pulvérisation buccale - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60295135&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
130. Résumé des caractéristiques du produit - HUMEX MAL DE GORGE LIDOCAINE/BENZALKONIUM 0,30 g/0,03 g pour 100 mL, collutoire, flacon pressurisé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62302190&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
131. Résumé des caractéristiques du produit - HEXASPRAY, collutoire en flacon pressurisé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=69228426&typedoc=R>
132. Résumé des caractéristiques du produit - COLLUDOL, solution pour pulvérisation buccale en flacon pressurisé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61995489&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
133. Résumé des caractéristiques du produit - PHOLCONES BISMUTH ADULTES, suppositoire - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars

2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=64378475&typedoc=R#RcpGrossAllait>

134. Résumé des caractéristiques du produit - VOCADYS, pâte à sucer - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=62459793#RcpFertGrossAllait>

135. Résumé des caractéristiques du produit - CANTALENE, comprimé à sucer - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60406856&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

136. Résumé des caractéristiques du produit - HOMEONE 9, comprimé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=64307268#RcpFertGrossAllait>

137. Résumé des caractéristiques du produit - HEXALYSE, comprimé à sucer - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62794329&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

138. Stim Royal® Pastilles Gorge [Internet]. Nutreov. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://nutreov.com/produit/stim-royal-pastilles-gorge/>

139. Résumé des caractéristiques du produit - HUMEX MAL DE GORGE LIDOCAINE/ALCOOL DICHLOROBENZYLIQUE/AMYL METACRESOL 2 mg/1,2 mg/0,6 mg MIEL CITRON, pastille - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=69841984&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

140. Résumé des caractéristiques du produit - LYSOPAÏNE MAUX DE GORGE CETYLPYRIDINIUM LYSOZYME SANS SUCRE, comprimé à sucer édulcoré au sorbitol et à la saccharine - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63421272&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

141. Résumé des caractéristiques du produit - LYSOPAÏNE MAUX DE GORGE AMBROXOL CITRON 20 mg SANS SUCRE, pastille édulcorée au sorbitol et au sucralose - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63421272&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60035461&typedoc=R#RcpD
ureeConservation

142. CRAT L. Ambroxol – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2021 [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/4713/>

143. Résumé des caractéristiques du produit - STREPSILS LIDOCAINE, pastille - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68139273>

144. Résumé des caractéristiques du produit - STREPSILS CITRON SANS SUCRE, pastille édulcorée à l'isomalt, au maltitol et à la saccharine sodique - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68466734&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

145. Résumé des caractéristiques du produit - DRILL, pastille à sucer - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=69635009&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

146. Résumé des caractéristiques du produit - VICKS VAPORUB, pommade - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=64072763&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

147. Pranarôm FR [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Baume pectoral - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/baume-pectoral-bio>

148. Résumé des caractéristiques du produit - STODAL, sirop - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62574315&typedoc=R>

149. Résumé des caractéristiques du produit - STODALINE SANS SUCRE, sirop édulcoré au sorbitol et au maltitol liquide - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68779654&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

150. Résumé des caractéristiques du produit - DROSETUX, sirop - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67719775&typedoc=R>

151. Résumé des caractéristiques du produit - STORINYL, sirop - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67719775&typedoc=R>

donnees-

publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67561492&typedoc=R

152. Pranarôm FR [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Sirop pour les voies respiratoires - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/sirop-voies-respiratoires-bio-bio>

153. Résumé des caractéristiques du produit - MUCOMYST 200 mg, poudre pour solution buvable en sachet - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=67757295>

154. CRAT L. N-Acétylcystéine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2021 [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/4702/>

155. Résumé des caractéristiques du produit - EXOMUC 200 mg, granulés pour usage oral en sachet - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68906735&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

156. Résumé des caractéristiques du produit - FLUIMUCIL 200 mg, granulés pour solution buvable en sachet édulcorés au sorbitol et à l'aspartam - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68747126&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

157. Résumé des caractéristiques du produit - PROSPAN SANS SUCRE, sirop édulcoré au sorbitol - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63775876&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

158. 1500644_not_phytovex_txm_sirssuc_150x210_fra_v4_vecto.pdf [Internet]. [cité 25 mars 2025]. Disponible sur: https://www.upsa.com/sites/default/files/1500644_not_phytovex_txm_sirssuc_150x210_fra_v4_vecto.pdf

159. Résumé des caractéristiques du produit - AMBROXOL VIATRIS CONSEIL 0,6 %, solution buvable - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61119492&typedoc=R>

160. Résumé des caractéristiques du produit - PAXELADINE 0,2 POUR CENT, sirop - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=66856803&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

161. CRAT L. Oxéladine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/11899/>

162. Résumé des caractéristiques du produit - TOPLEXIL 0,33 mg/ml, sirop - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62982231&typedoc=R>
163. CRAT L. Oxomémazine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/11893/>
164. Résumé des caractéristiques du produit - TERPINE GONNON 0,5 POUR CENT, solution buvable - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 31 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=64171786&typedoc=R>
165. Laboratoire NHCO Nutrition [Internet]. [cité 1 avr 2025]. L-Noxéam NHCO : Qualité de sommeil, insomnie, fatigue chronique. Disponible sur: <https://nhco-nutrition.com/produit/l-noxeam/>
166. Laboratoire NHCO Nutrition [Internet]. [cité 26 mars 2025]. L-Noxéam Immédiat NHCO : Sommeil rapide, endormissement. Disponible sur: <https://nhco-nutrition.com/produit/l-noxeam-immediat/>
167. Laboratoire NHCO Nutrition [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Magnésium NHCO site officiel : forme bisglycinate, amino chélaté. Disponible sur: <https://nhco-nutrition.com/produit/magnesium/>
168. MAG 2 SOMMEIL, 30 comprimés NF | Cooper [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.cooper.fr/mag-2-sommeil-30-comprim%C3%A9s-nf>
169. UPSA nosproduits [Internet]. 2024 [cité 26 mars 2025]. PHYTONORMYL. Disponible sur: <https://www.upsa-nosproduits.com/phytonormyl>
170. CRAT L. Mélatonine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/11642/>
171. Résumé des caractéristiques du produit - DONORMYL 15 mg, comprimé pelliculé sécable - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62382724&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
172. CRAT L. Doxylamine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/3405/>
173. Puressentiel France [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Spray Aérien Sommeil | Nuits réparatrices et Facilité d'Endormissement. Disponible sur: <https://fr.puressentiel.com/products/sommeil-detente-spray-aerien>
174. VIDAL [Internet]. 2025 [cité 26 mars 2025]. CHRONODORM FLASH Mélatonine 1 mg cp subling - Parapharmacie. Disponible sur: <https://www.vidal.fr/parapharmacie/chronodorm-flash-melatonine-1-mg-cp-subling-166069.html>
175. VIDAL [Internet]. 2025 [cité 26 mars 2025]. CHRONODORM DOUBLE ACTION Mélatonine 1,9 mg cp bicouche - Parapharmacie. Disponible sur:

<https://www.vidal.fr/parapharmacie/chronodorm-double-action-melatonine-1-9-mg-cp-bicouche-192749.html>

176. Arkopharma [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Arkorelax® Sommeil Flash. Disponible sur: <https://fr.arkopharma.com/products/arkorelax-sommeil-flash>

177. Arkopharma [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Arkorelax® Sommeil Fort 8H. Disponible sur: <https://fr.arkopharma.com/products/arkorelax-sommeil-fort-8h>

178. EuphytoseNuit® Comprimés [Internet]. [cité 26 mars 2025]. EuphytoseNuit® Comprimés. Disponible sur: <https://www.euphytosegamme.fr/en-plus-de-dormir-reposez-vous/euphytosenuit-comprimes>

179. EuphytoseNuit® LP 1,9 mg [Internet]. [cité 26 mars 2025]. EuphytoseNuit® LP 1,9 mg. Disponible sur: <https://www.euphytosegamme.fr/en-plus-de-dormir-reposez-vous/euphytosenuit-lp-comprimes>

180. EuphytoseNuit® Sachet [Internet]. [cité 26 mars 2025]. EuphytoseNuit® Sachet. Disponible sur: <https://www.euphytosegamme.fr/en-plus-de-dormir-reposez-vous/euphytosenuit-sachet>

181. EuphytoseNuit® Gomme Pomme [Internet]. [cité 26 mars 2025]. EuphytoseNuit® Gomme Pomme. Disponible sur: <https://www.euphytosegamme.fr/en-plus-de-dormir-reposez-vous/euphytosenuit-gomme-pomme>

182. Résumé des caractéristiques du produit - DAFLON 1000 mg, comprimé pelliculé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=66617130&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

183. Résumé des caractéristiques du produit - GINKOR FORT, gélule - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=66043002&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

184. Résumé des caractéristiques du produit - SEDORRHOIDE CRISE HEMORROIDAIRE, suppositoire - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=66426495>

185. Résumé des caractéristiques du produit - SEDORRHOIDE CRISE HEMORROIDAIRE, crème rectale - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=66400454&typedoc=R>

186. Résumé des caractéristiques du produit - TITANOREINE A LA LIDOCAINE 2 POUR CENT, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61165034&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

187. Résumé des caractéristiques du produit - TITANOREINE, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63802533&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
188. Résumé des caractéristiques du produit - TITANOREINE, suppositoire - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=64912776&typedoc=R>
189. Résumé des caractéristiques du produit - DAFLON 500 mg, comprimé pelliculé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=60491130#RcpFertGrossAllait>
190. CRAT L. Veinotoniques – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/8530/>
191. Résumé des caractéristiques du produit - CYCLO 3 FORT, gélule - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63036376&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
192. Résumé des caractéristiques du produit - DIOSMINE VIATRIS CONSEIL 600 mg, comprimé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68526925&typedoc=R>
193. Résumé des caractéristiques du produit - JOUVENCE DE L'ABBE SOURY, comprimé pelliculé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=69840188&typedoc=R>
194. Arkopharma [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Veinoflux®. Disponible sur: <https://fr.arkopharma.com/products/veinoflux-jambes-legeres-toniques>
195. Arkopharma [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Veinoflux® Jambes légères. Disponible sur: <https://fr.arkopharma.com/products/veinoflux-jambes-legeres>
196. Arkopharma [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Veinoflux® Effet froid. Disponible sur: <https://fr.arkopharma.com/products/veinoflux-effet-froid>
197. Rap Phyto® - Rap Phyto® Crème Apaisante [Internet]. Biocodex France. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.biocodex.fr/fr/nos-produits/sante-familiale/rap-phyto/rap-phyto-complement-alimentaire/>
198. Rap Phyto® - Rap Phyto® Gel fraîcheur menthol certifié bio [Internet]. Biocodex France. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.biocodex.fr/fr/nos-produits/sante-familiale/rap-phyto/rap-phyto-gel-fraicheur-menthol-certifie-bio/>

199. Rap Phyto® - Rap Phyto® Gel fraîcheur agrumes certifié bio [Internet]. Biocodex France. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.biocodex.fr/fr/nos-produits/sante-familiale/rap-phyto/rap-phyto-gel-fraicheur-agrumes-certifie-bio/>
200. Alvadiem [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Gel Fraîcheur. Disponible sur: <https://www.alvadiem.fr/products/gel-fraicheur>
201. DE(RAMP)® Gel [Internet]. Biocodex France. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.biocodex.fr/fr/nos-produits/sante-familiale/deramp/deramp-gel/>
202. DE(RAMP)® - DE(RAMP)® Comprimés [Internet]. Biocodex France. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.biocodex.fr/fr/nos-produits/sante-familiale/deramp/deramp-comprimes/>
203. GRANIONS Décontractant Musculaire 30 ampoules [Internet]. [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.granions.fr/granions-decontractant-musculaire-30-ampoules.html>
204. Fiche info - DOLIPRANE 1000 mg, comprimé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/extraire.php?specid=60234100>
205. CRAT L. Paracétamol – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/4165/>
206. Résumé des caractéristiques du produit - NUROFEN 400 mg, comprimé enrobé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?typedoc=R&specid=64911902>
207. CRAT L. Ibuprofène – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 26 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/15292/>
208. Résumé des caractéristiques du produit - ASPIRINE UPSA 500 mg, comprimé effervescent - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65265765&typedoc=R>
209. CRAT L. Aspirine = Acide acétylsalicylique – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/4172/>
210. Résumé des caractéristiques du produit - PRONTADOL ADULTES 500 mg/50 mg, comprimé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67210778&typedoc=R>
211. Résumé des caractéristiques du produit - IPRAFEINE 400 mg/100 mg, comprimé pelliculé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67140828&typedoc=R>
212. Résumé des caractéristiques du produit - ATEPADENE 30 mg, gélule - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67140828&typedoc=R>

publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60453083&typedoc=R#RcpFertGrossAllait

213. Crème CBD+ : Hydratation et effet 2 en 1 : Frais et chaud - URGO [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://urgo.fr/produits/urgo-creme-cbd/undefined/produits/urgo-creme-cbd/>

214. Baume Secours [Internet]. Vegebom. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.vegebom.com/p/baume-secours/>

215. Résumé des caractéristiques du produit - BAUME AROMA, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62999693&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62999693&typedoc=R#RcpFertGrossAllait](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62999693&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

216. Résumé des caractéristiques du produit - BAUME SAINT BERNARD, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61878361&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61878361&typedoc=R#RcpFertGrossAllait](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61878361&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

217. Résumé des caractéristiques du produit - SYNTHOL, solution pour application cutanée - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67679220&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67679220&typedoc=R#RcpFertGrossAllait](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67679220&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

218. Résumé des caractéristiques du produit - SYNTHOL, gel - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: [https://base-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62223316&typedoc=R)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62223316&typedoc=R](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=62223316&typedoc=R)

219. Gel VoltaNatura [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.voltanatura.fr/voltanatura-gel.html>

220. Résumé des caractéristiques du produit - VOLTARENACTIGO 2 % INTENSE, gel - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61609959&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61609959&typedoc=R#RcpFertGrossAllait](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61609959&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

221. CRAT L. Diclofénac – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2023 [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/15298/>

222. Résumé des caractéristiques du produit - VOLTARENACTIGO 1 POUR CENT, gel - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: [https://base-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60851678&typedoc=R)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60851678&typedoc=R](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60851678&typedoc=R)

223. Résumé des caractéristiques du produit - VOLTARENPLAST 1 %, emplâtre médicamenteux - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr

- 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63502571&typedoc=R>
224. Résumé des caractéristiques du produit - DICLOFENAC URGO 2%, gel - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63707081&typedoc=R>
225. Résumé des caractéristiques du produit - FLECTOREFFIGEL 1 %, gel - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61183406&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
226. IBSA Care [Internet]. [cité 27 mars 2025]. FLECTORTISSUGELEP® 1 %, emplâtre médicamenteux -.... Disponible sur: <https://www.ibsacare.fr/produit/flector-tissugel>
227. Notice patient - ANTALCALM 140 mg, emplâtre médicamenteux - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68266388&typedoc=N>
228. Résumé des caractéristiques du produit - NUROFENPLAST 200 mg, emplâtre médicamenteux - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65750786&typedoc=R>
229. Résumé des caractéristiques du produit - ARNIGEL, gel - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60019350&typedoc=R>
230. Pranarôm FR [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Gel crème - Articulations et muscles - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/gel-creme-bio>
231. CRAT L. Cétirizine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/3084/>
232. Résumé des caractéristiques du produit - LORATADINE VIATRIS CONSEIL 10 mg, comprimé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63317213&typedoc=R>
233. CRAT L. Loratadine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/3673/>
234. Prélinium® - Médicament homéopathique - Boiron [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.boiron.fr/nos-produits/nos-medicaments/prelinium>
235. Rhinallergy® - Médicament homéopathique - Boiron [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.boiron.fr/nos-produits/nos-medicaments/rhinallergy>

236. Résumé des caractéristiques du produit - ALLERVI 120 mg, comprimé pelliculé - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=68712285&typedoc=R>
237. CRAT L. Fexofénadine – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/4981/>
238. Rhinite allergique - Sterimar FR [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.sterimar.com/fr/produits/rhinite-allergique/>
239. Résumé des caractéristiques du produit - HUMEX RHUME DES FOINS A LA BECLOMETASONE 50 microgrammes/dose, suspension pour pulvérisation nasale en flacon - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63327481&typedoc=R>
240. Résumé des caractéristiques du produit - OPHTACALM 2 %, collyre en solution en récipient unidose - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=61657904&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
241. CRAT L. Collyres antiallergiques – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2024 [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/6846/>
242. Résumé des caractéristiques du produit - ALLERGIFLASH 0,05 %, collyre en solution - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60596010&typedoc=R>
243. Pranarôm FR [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Spray atmosphère et tissus - Anti-moustiques - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/spray-atmosphere-et-tissus-anti-moustiques-bio>
244. Pranarôm FR [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Spray Corporel - Anti-moustiques - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/spray-corporel-anti-moustiques-bio>
245. CINQ SUR CINQ BÉBÉ - Anti Moustique [Internet]. 2024 [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://cinq-cinq.fr/produits/5-5-bebe/>
246. Anti-moustique bébé [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.mustela.com/fr/anti-moustique-bebe>
247. Résumé des caractéristiques du produit - EURAX 10 POUR CENT, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65623130&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>
248. Résumé des caractéristiques du produit - ONCTOSE, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65623130&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

donnees-

publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60291795&typedoc=R

249. Résumé des caractéristiques du produit - SEDERMYL 0,75 %, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65810475&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65810475&typedoc=R#RcpFertGrossAllait](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=65810475&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

250. Résumé des caractéristiques du produit - APAISYLGEL 0,75 %, gel pour application cutanée - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=60911036&typedoc=R#RcpFertGrossAllait>

251. Résumé des caractéristiques du produit - ONCTOSE HYDROCORTISONE, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63105203&typedoc=R)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63105203&typedoc=R](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=63105203&typedoc=R)

252. CRAT L. Hydrocortisone – Grossesse – Le CRAT [Internet]. 2021 [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.lecrat.fr/5077/>

253. Résumé des caractéristiques du produit - CORTISEDERMYL 0,5 %, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67240376&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67240376&typedoc=R#RcpFertGrossAllait](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67240376&typedoc=R#RcpFertGrossAllait)

254. Résumé des caractéristiques du produit - CORTAPAISYL 0,5 %, crème - Base de données publique des médicaments [Internet]. [cité 5 avr 2025]. Disponible sur: [https://base-donnees-](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67981927&typedoc=R)

[publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67981927&typedoc=R](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/affichageDoc.php?specid=67981927&typedoc=R)

255. ROLL-ON APAISANT - Anti Moustique [Internet]. 2020 [cité 27 mars 2025]. Disponible sur: <https://cinq-cinq.fr/produits/roll-on-apaisant/>

256. Pranarôm FR [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Roller apaisant après piqûres - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/roller-apres-piqures-bio>

257. Pranarôm FR [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Gel crème apaisant piqûres - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/gel-creme-apaisant-bio>

258. Pranarôm FR [Internet]. [cité 27 mars 2025]. Duo Roller anti-moustiques + Roller après-piqûres pour bébé - Bio. Disponible sur: <https://pranarom.fr/products/duo-roller-anti-moustiques-roller-apres-piqures-pour-bebe-bio>

259. Tarrerias AL, Costil V, Létard JC. Régime alimentaire en cas de diarrhées: Hegel. 1 août 2014;N° 3(Supp):S29-30.

260. Panda Tea [Internet]. [cité 23 mars 2025]. Maternitea - Tisane pour la grossesse. Disponible sur: <https://www.pandatea.fr/products/maternitea>

ENGAGEMENT DE NON PLAGIAT

Je, soussigné (e) DHAEYER Justine

Déclare être pleinement conscient(e) que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publiés constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée. (*Décret n°92-657 du 13 juillet 1992*)

En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour écrire ce mémoire.

Signature : DHAEYER Justine



SIGNATURES DU DIRECTEUR DE THESE ET DU DOYEN

N° Étudiant : 21300006

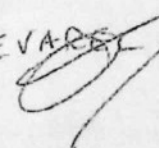
N° Thèse : 28

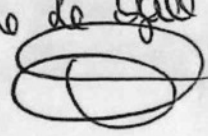
Nom et Prénom : DHAeyer Justine

Sujet : Création et mise en place des entretiens d'accompagnement de la femme enceinte
à la pharmacie des Acacias à Brou (28)

Tours, le : 10/06/2025

Le(s) Directeur(s) de Thèse :
Nom(s) et signature(s)

GUEVARD  Gaëlle

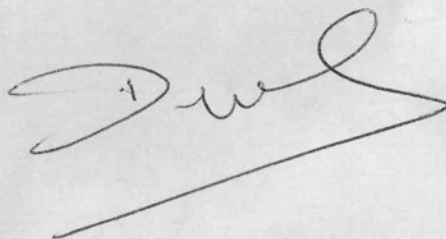
Nom de Gaëlle du Doyen 

Vu et Transmis : Le

Doyen

Le directeur de la Faculté
des Sciences Pharmaceutiques

Pr Denys BRAND



NOM, PRÉNOM de l'étudiant **DHAEYER Justine**

N° 28

TITRE DE LA THÈSE

Création et mise en place des entretiens d'accompagnement de la femme enceinte à la pharmacie des Acacias à Brou (28)

RÉSUMÉ DE LA THÈSE

Le pharmacien d'officine se voit attribuer de plus en plus de missions comme celles d'accompagnement des patients dans leurs pathologies chroniques mais aussi des actes de prévention tels que la vaccination et les bilans de prévention. L'accompagnement des femmes enceintes est une mission importante du pharmacien car ces femmes, ne sont, pour la plupart, pas malades et ne consultent que très peu de professionnels de santé. Nous avons alors décidé de déployer et mettre en place des entretiens d'accompagnement à destination des femmes enceintes quant aux risques pour leur santé mais aussi sur le développement embryonnaire et fœtal de l'enfant à naître. Partenaire de proximité, le pharmacien d'officine est un interlocuteur fiable et disponible pour toutes les femmes en demande de conseils. Nous avons réalisé que le modèle d'entretien d'accompagnement proposé par l'assurance maladie ne semblait pas correspondre exactement aux besoins des femmes enceintes. Nous avons donc procédé au sondage de ces femmes enceintes et des jeunes mamans du bassin de population local afin d'améliorer leur prise en charge et d'être en adéquation avec leurs attentes d'informations concernant leur grossesse. Face à des difficultés de recrutement des femmes enceintes au comptoir nous avons décidé d'élargir notre spectre d'action au-delà des entretiens et avons amélioré notre prise en charge au comptoir afin d'offrir une prise en charge complète à ces femmes.

MOTS-CLÉS SIGNIFICATIFS DE SON CONTENU, ATTRIBUÉS PAR LE CANDIDAT EN LIAISON AVEC LA BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE ET LES MEMBRES DU JURY

Femme enceinte - Grossesse - Entretien d'accompagnement - Pharmacien d'officine - Nouvelles missions – Conseil officinal - Maux de la grossesse - Allaitement - Prise en charge des patients.

JURY

PRÉSIDENT : Mme MAUPOIL Véronique, Pharmacien, Professeur, Faculté de Pharmacie - TOURS

MEMBRES :

- Mme GLEVAREC Gaëlle, Pharmacien, Maître de Conférences, Faculté de Pharmacie - TOURS
- Mme LE GALL DU TERTRE Marine, Pharmacien, Pharmacie des Acacias - BROU
- Mme LAJOIE Chloé, Pharmacien, Pharmacie des Acacias – BROU
- Mme BRISET Sabrina, Pharmacien, Pharmacie du Thymerais - CHATEAUNEUF EN THYMERAI

DATE ET LIEU DE SOUTENANCE : Faculté de Pharmacie Philippe Maupas, Tours, le 23 mai 2025