



**HAL**  
open science

# Intérêt et utilisation de la phytothérapie chez la femme enceinte, par le biais des forums Internet

Raphaëlle Motte

► **To cite this version:**

Raphaëlle Motte. Intérêt et utilisation de la phytothérapie chez la femme enceinte, par le biais des forums Internet. Gynécologie et obstétrique. 2018. dumas-02171661

**HAL Id: dumas-02171661**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02171661>**

Submitted on 3 Jul 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LILLE  
FACULTÉ DE MÉDECINE ET MAÏEUTIQUE  
FILIERE MAÏEUTIQUE**

**INTÉRÊT ET UTILISATION DE LA  
PHYTOTHÉRAPIE CHEZ LA FEMME ENCEINTE  
Par le biais des forums Internet**

**Mémoire pour l'obtention du diplôme d'Etat de sage-femme**

**Présenté et soutenu par**

**Mlle Raphaëlle MOTTE**

**Sous la direction de**

**M. Gérard Forzy-Professeur de Statistiques**

**ANNÉE UNIVERSITAIRE 2017-2018**

## ***Remerciements***

Je tiens à remercier Monsieur Forzy, directeur de ce mémoire, pour son accompagnement sincère et sa grande disponibilité tout au long de son élaboration, ainsi que Madame Emmery, sage-femme référente de ce travail de recherche, pour son aide et son encadrement bienveillant.

Je remercie également mes parents, ma famille, pour leur soutien et leurs encouragements tout au long de mes études.

Je remercie enfin mes amis qui m'ont aidée à l'élaboration et la relecture de ce travail et tout spécialement mes amies de promotion, Marie-Charlotte, Camille et Maëlis pour leur présence, leur aide mais aussi pour tous ces moments de partage si précieux.

# Sommaire

Introduction .....	2
1 Matériel et méthode.....	4
2 Résultats .....	7
2.1 Fils de discussions recueillis.....	7
2.2 Typologies des demandes .....	8
3 Analyse et Discussion .....	16
3.1 A propos de la méthode.....	16
3.2 A propos des résultats .....	19
3.3 Analyse et comparaison avec les données scientifiques .....	21
3.4 Validation des objectifs .....	25
Conclusion .....	26
Bibliographie .....	27
Annexes	

# Introduction

De nos jours, de nombreuses personnes consultent très fréquemment les forums Internet. Cette utilisation est motivée par la recherche d'information instantanée et l'échange d'expériences participant à la co-construction des savoirs (1).

Internet représente ainsi la deuxième source d'information des Français en matière de santé, après les professions médicales (2). C'est une plateforme d'informations accessibles par tous, à tout moment : les internautes se réapproprient, discutent et/ou contestent les connaissances biomédicales en les confrontant à leur expérience personnelle des soins et des médicaments. Suite à l'expansion de ce nouveau média, se développe alors un nouvel espace de partage de connaissances ; l'information de santé n'est ainsi plus détenue par le seul corps médical.

La richesse des débats sur cet espace virtuel en fait un outil précieux d'investigation.

Devant la place importante prise par Internet dans la diffusion de connaissances, il semble nécessaire pour les professionnels de santé de connaître ce qui est exprimé sur les forums, notamment les interrogations, les représentations ou parfois les peurs des patients, pour ensuite mieux les encadrer et les comprendre.

La phytothérapie, issue de l'étymologie grecque « *phyton* » qui signifie plante et « *therapeia* », traitement, permet de soigner ou prévenir des maladies par l'usage des plantes (3). Aujourd'hui nommée « médecine douce ou alternative », elle connaît un véritable essor dans les pays développés et son utilisation reste parfois mal encadrée et inconnue par les professionnels de santé.

La grossesse est un moment privilégié de la vie de la femme qui a envie de se l'approprier entièrement. Face à une prise en charge médicalisée parfois controversée, les soignants cherchent à redonner à la mère une place pour son projet et l'écoute de ses choix.

Certaines femmes souhaitent revenir à une prise en charge plus proche de la physiologie. L'usage de la phytothérapie va dans ce sens : la femme va utiliser les vertus naturelles de certaines plantes pour soigner ses maux afin d'éviter l'utilisation de médicaments.

Ainsi notre problématique sera la suivante :

**« Quels sont les usages et appréciations en matière de phytothérapie chez les femmes pendant leur grossesse ? »**

L'objectif principal de ce travail est d'analyser l'intérêt des femmes enceintes pour la phytothérapie, et son utilisation.

Pour ce faire, on utilisera l'observation du discours direct des personnes, par l'analyse des forums Internet.

Ce travail permettra également de relever les mésusages, pour en prendre conscience et les prévenir.

Nous présenterons notre méthodologie de recherche dans la partie suivante. Elle sera suivie de l'exposé des résultats bruts, qui seront ensuite discutés.

# 1 Matériel et méthode

## **Type d'étude**

Il s'agissait d'une étude qualitative, descriptive, rétrospective.

## **Mode de recueil de données**

Notre méthodologie consistait en une connexion sur des forums de discussion Internet relatifs à la grossesse, en vue d'une analyse de discours.

## **Période et durée de l'étude**

Notre enquête était planifiée sur une durée de 1 an, à partir de mars 2017.

## **Définitions**

Un forum de discussion Internet est un lieu virtuel de partage d'informations entre internautes, accessible depuis un navigateur web ou un logiciel de messagerie électronique. Il permet à un groupe de personnes de discuter autour d'un thème prédéfini ou libre.

Un fil de discussion est un ensemble de messages faisant réponse à un message initial débutant une nouvelle discussion.

## **Choix des forums de discussion**

Nous avons identifié les sites internet à investiguer à partir de diverses entrées dans le moteur de recherche Google. Les mots-clés tapés dans la barre de recherche étaient : « grossesse », « plantes », « phytothérapie », « avis » associés au mot « forum ».

Les sites sélectionnés sont ceux qui apparaissent en premier dans ces moteurs de recherche et qui, par un principe d'économie de la recherche d'informations des internautes sont logiquement ceux qui rassemblent le plus de témoignages et d'avis(4).

Ce préalable a permis de sélectionner les forums suivants :

- Doctissimo
- Magicmaman
- Aufeminin
- Enceinte

Pour ressembler au maximum à une personne ayant une interrogation, dont elle veut trouver une réponse, ou à une personne souhaitant partager un avis sur Internet, notre posture a été celle de l'observation non participante<sup>1</sup>, permettant l'absence d'impact sur les données, et neutralisant tout jugement de valeur a priori.

Notre postulat de départ était qu'une concordance de 8 discours autour d'une même utilisation de plantes et de ses effets en ferait une donnée significative.

Les discours jugés inintelligibles ont été exclus de l'étude.

### **Origine et authentification des forums**

*Doctissimo* : propriété du groupe Lagardère, créé en 2000, c'est le site francophone « forme et santé » le plus consulté des français. Le site n'a pas obtenu la certification HAS/HON mise en œuvre par la Haute Autorité française (5).

*Magic maman* : crée en 1999, le site Magique Émilie est premier site communautaire qui donne la parole aux mamans et jeunes parents et leur permet d'échanger. En avril 2000, pour soutenir son développement international, le site devient la marque Magic Maman. La marque comprend aussi un magazine parental appartenant au groupe Marie Claire, composé de 4 millions de lecteurs (6).

*Aufeminin* est un groupe de média mondial fondé en 1999. Il est le premier éditeur mondial de contenus et de communautés pour femmes, présent sur toutes les plateformes (websites, mobiles, tablettes, TV, print) (7).

*Enceinte* est un site pour les futures mamans, femmes enceintes ou mamans, avec de nombreux articles ou vidéos explicatives sur des sujets de maternité (8).

---

<sup>1</sup> Observation non participante (5) : l'observateur n'est pas membre du groupe, il garde une certaine distance. Il ne prend pas la parole et ne participe pas aux activités. Il note simplement ce qu'il se passe.



### **Analyse des données**

L'analyse de données a été faite grâce au logiciel Excel. C'est un tableur capable de gérer des données de types numériques ou textuelles.

### **Revue de la littérature**

Nous avons exploré les banques de données de Sudoc, Medline, Pub Med, Dumas ainsi que les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'European Medicinal Agency (EMA) et la Haute Autorité de Santé (HAS).

Voici maintenant l'exposé de nos résultats bruts, qui seront discutés et analysés en dernière partie.

## 2 Résultats

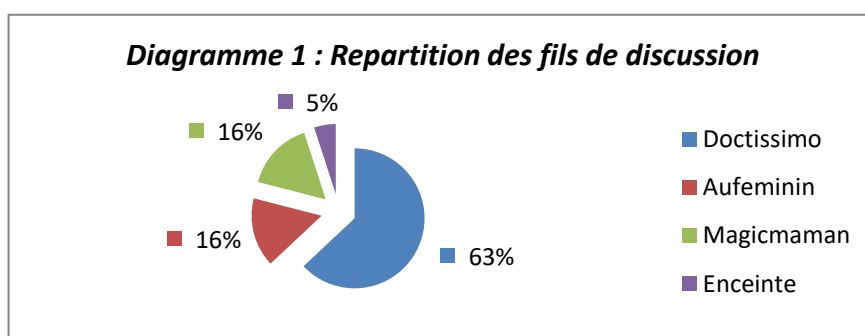
Rappel de notre problématique : « **Quels sont les usages et appréciations en matière de phytothérapie chez les femmes pendant leur grossesse ?** »

### 2.1 Fils de discussions recueillis

Les forums sont consultés et des messages y sont postés quotidiennement, il est donc indispensable de faire une sélection des fils de discussions en fonction des spécificités de chaque forum. :

- 40 fils de discussion ont été recueillis sur le forum Doctissimo,
- 3 fils de discussion ont été recueillis sur le forum Enceinte.com,
- 10 fils de discussions sur le forum Aufeminin.com,
- 10 fils de discussions sur le forum Magicmaman.

On peut donc conclure que 63% des discours retenus viennent de Doctissimo.



Les discours les plus représentatifs seront présentés dans des cadres.

Les extraits cités sont délibérément fidèles au texte, tel que transcrit dans le fil de discussion, sans filtrage dans le contenu.

## 2.2 Typologies des demandes

L'exposé de nos résultats se fera selon la typologie des demandes, à savoir :

- Les interrogations et les recherches d'avis sur les effets des plantes
- Les plantes utilisées
- Les représentations de la phytothérapie
- Les professionnels de santé
- L'identification par rapport à l'alimentation et l'envie de s'approprier la grossesse.

### 2.2.1 Interrogations et recherches d'avis sur les effets des plantes

Initiées ou débutantes, les femmes demandent sur les forums des retours d'expérience ou des témoignages sur cette médecine douce qui n'est pas très encadrée.

*« Bonjour !! Je m'intéresse depuis peu à la phytothérapie, alors j'aimerais vous posez des questions afin de mieux apprendre et connaître le sujet. Voici quelques-unes de mes nombreuses questions : pourquoi se tourner vers la phytothérapie ? Peut-elle remplacer les soins par les médicaments ou est-ce seulement un complément ? Pourquoi les médicaments de synthèse sont mauvais puisqu'ils ont été inspiré de principe actif de plante ? Voilà quelques-unes mais j'en ai tellement !! Merci !! » (Emiliit, Doctissimo)*

Le reproche ou le constat que c'est un ressenti « personnel » et non pas un résultat efficace sur chacune est souvent énoncé.

*« mouais, je suis sceptique avec tout ce qu'on raconte,.. en fait tu peux manger ce que tu veux, ou boire n'importe quoi, ça a marché pour une personne et ça marche pour tous... j'y crois moyen... » (Enka du jardin des merveilles, Doctissimo)*

*« Bon maintenant y'a plus qu'a attendre pour voir si ça marche ^^ » (guyzmaya, Doctissimo)*

*« Pour ce qui est de la phytothérapie je suis adepte, en grande regle generale ça fonctionne mais sur moi [...] Après certaines personnes sont très sensibles à certaines molecules et d'autres non... » (amarie042, Doctissimo)*

*« [...] à voir ..... marchera marchera pas ... » (elodie007, Doctissimo)*

Les femmes utilisent les forums pour exprimer leurs doutes ou leurs agacements sur des discours discordants qu'elles ont reçus ou lus.

« Perso, j'ai toujours tendance à me méfier des effets polémique sur tel ou telle chose...mais bon, on sait jamais et comme on peut lire tout et n'importe quoi... » (laguaz, Doctissimo)

« Bonsoir...enceinte de 24SG mes jambes lourdes me pourrissent les nuits, malgré le port de bas de contention... D'habitude mon remède miracle c'est des gélules de vigne rouge...plein d'articles disent que pas de problème pendant la grossesse...sauf le vidal justement !! On m'avait pourtant dit oui pour ma première grossesse...je sais plus quoi faire j'ai trop mal ! »( sophiefaith1983, aufeminin)

Mais surtout, elles expriment leur intérêt et leurs conseils sur la phytothérapie, en y véhiculant un regard positif.

« Je me suis mise à la tisane aux plantes je crois que ça me fait du bien » (numquinze, Doctissimo)

« Moi j'ai pris et super 😊 » (zum22xo, Doctissimo)

## 2.2.2 Concernant les plantes utilisées

On regroupe dans ce paragraphe les différents maux de grossesse mentionnés sur les forums et leur prise en charge grâce à la phytothérapie proposée par les internautes.

Sont relevés ceux qui ont été les plus mentionnés, donc les plus courants.

### 2.2.2.1 Gingembre, citron ou menthe : nausées et vomissements

Cf Annexe I-figure 1

Les nausées sont une sensation de malaise avec écoëurement et envie de vomir. Les vomissements se définissent comme une expulsion du contenu de l'estomac par la bouche. C'est un processus réflexe complexe.

« J'ai pris donormyl hier soir et franchement je vais rester à maternov special nausée parce que le réveil était très très très très rude pour ma part... lol essaye peut être en plus c'est mieux c'est à base de gingembre. Aujourd'hui j'ai réussi à manger un peu... Je te conseille aussi de boire de l'eau pétillante et les bonbon menthe...moi ça me soulage donc essaye et tu verras bien. » (Emma 971, Doctissimo)

Selon le Collège National des Sages-femmes , 70 à 80 % des femmes enceintes ont des vomissements ou nausées(9). C'est donc un mal très fréquent et désagréable pour les femmes enceintes.

« Je pensais être là plus chanceuse du monde car jusqu'à présent je n'avais pas eu de nausées... Aujourd'hui j'ai eu le malheur de boire du jus de orange et bb n'a pas dû apprécier... c'est dur dur les nausées j'en ai eu toute la journée... j'espère que demain ça ira mieux. » (Maria62099, Doctissimo)

« Arf ma pauvre !!! Eau citronnée, menthe ou gingembre !!! » (Titedebu95, Doctissimo)

« Je n'ai rien trouvé de miraculeux pour moi mais je suppose que ça a dû m'aider... j'ai pris des comprimés de gingembre, bu bcp d'eau pétillante citronnée, fractionné mes repas...Je me dis que ça aurait peut-être été pire sans tout ça ! » (Poi, Doctissimo)

« Pour soulager les nausées je buvais de l'eau citronnée ou une infusion de gingembre... Ça m'a beaucoup aidé ! » (Petitnou973, Doctissimo)

« La nutritionniste m'a conseillé du gingembre râpé avec du citron. Il paraît que ça fonctionne du tonnerre » (maryzla, Doctissimo)

Ainsi pour palier à leurs nausées ou vomissements, on en conclut que les femmes boivent de l'eau froide ou chaude avec du gingembre ou du citron, et ce, à n'importe quel moment de la journée, quand le besoin se fait sentir.

Ce « remède » leur a été conseillé par plusieurs professionnels de santé : sage-femme, gynécologue, nutritionniste.

### 2.2.2.2 Feuille de framboisiers, sauge et cannelle : dilatation et contractions non douloureuses

#### Feuille de framboisier

Cf Annexe I-figure 2

Pour une grossesse, le terme théorique de l'accouchement est prévu à 41SA (semaines d'aménorrhée). Dans certains établissements, une fois le terme dépassé, le protocole de déclenchement de l'accouchement est indiqué en fonction de plusieurs paramètres médicaux.

Ainsi, à partir de 37 SA, seuil de la prématurité, les futures mamans cherchent parfois à provoquer les contractions pour accoucher plus rapidement et éviter le déclenchement.

« Ohhh je viens de remarquer que j'ai dépassé mes 37SA ça y est !!!!! » (flourette, Doctissimo)

Le déclenchement entraîne un encadrement médical plus précis dû aux risques connus par les sages-femmes, médecins et futures mamans.

« Dernier rdv sf ce matin, j'en suis ressortie plus dépitée encore une fois qu'en entrant. je ne les trouve pas aimables, elle a beaucoup axé son discours sur le côté "risques" et "dépassement" donc bof quoi. » (channat29, Doctissimo)

Les femmes peuvent « prédire » la venue de leur accouchement grâce à la présence de contractions, de plus en plus rapprochées.

« Faut absolument que les contractions arrivent !!! Je suis à 39 Sa maintenant alors ça commence à faire long !! Marche et câlins à fond et on verra [...] ah si j'ai aussi commencé les tisanes à la fleur de framboisier et de sauge, peut être que ça fera effet aussi ! » (ozmagic69, Doctissimo)

« Zero contrax ! j'ai dormi comme un bebe !!vivement lundi de voir mon gygy pour voir si au moins mon col a change un peu !!!!enfin j'aurais tenté !!!! là je prends toujours mes tisanes de framboisier et sauge ! » (audbat, Doctissimo)

« Coucou moi j'ai testé sur qq jours, bilan : j'ai accouché 3 jours après et en 3 heures ;-)) » (mildesforets, Doctissimo)

« Personnellement j'ai utilisé des tisanes de feuilles de framboisiers pour préparer l'accouchement. je sais pas si c'est vraiment ça, mais mon accouchement a été rapide et pas trop difficile. (j'ai fait aussi des massages du périnée) en tout cas moi je pense que ça m'a aidée! » (Gije, magicmaman)

« Qui a essayé ? J'arrive au bout du 8me mois, et j'ai lu que cette tisane pouvait préparer l'utérus à l'accouchement, en rendant les contractions à la fois + efficaces et moins douloureuses...Des témoignages ? 😊 » (notka, magicmaman) :

- « N'en prends pas. Je crois que ça déclenche l'accouchement (ça ne fait pas que préparer à l'accouchement) !!demande conseil à ton généraliste, gynéco ou bien à la pharmacie. » (soazcotcot, magicmaman)
- « Le principe de cette tisane est de rendre les contractions plus efficaces, et de raccourcir la 2eme partie de l'accouchement. Certaines peuvent avoir de fortes contractions suites à la prise de la tisane, d ou le fait de commencer progressivement pour que le corps s'habitue. Ça ne m'a pas donné de contractions, du moins tres peu avant ma dpa. Par contre j'ai accouché tres vite, en 2h30. » (didifrench, magicmaman)

### **Feuilles de sauge**

Cf Annexe I- figure 3

« Voici ce que dit mon manuel d'herboristerie : la tisane de sauge est conseillée durant tout le dernier mois de grossesse. Une infusion par jour prépare à l'accouchement en stimulation doucement l'utérus via des contractions douces. Idem pour l'infusion de feuilles de framboisier. » (ashanda, magicmaman)

### **Cannelle**

« En revanche de petites astuces peuvent aider à faire murir le col, comme les tisanes de sauge et de cannelle (mmh la cannelle j'adore). Allez patience ça va très vite arriver maintenant. » (sejan, enceinte.com)

« A petite dose car beaucoup de cannelle peut provoquer des contractions (d'ailleurs on l'utilise ici pour aider à évacuer après l'accouchement ou la fausse couche) » (sejan, enceinte.com)

L'utilisation de la feuille de framboisier a été nettement plus mentionnée par rapport à la cannelle ou la sauge dans les fils de discussion étudiés.

### **2.2.2.3 Passiflore, tilleul : amélioration du sommeil, diminution du stress et de l'anxiété**

Cf Annexe I-figure 4

Certaines femmes enceintes ont du mal à avoir une bonne qualité de sommeil, dû à plusieurs étiologies : anxiété, crampes, changement physique...

« J'ai acheté [...] de la passiflore pour mes mauvaises nuits » (manue60, Doctissimo)

« Le nouveau c'est 1h à 1h30 avant de m'endormir le soir.... Grrr... Mon médecin m'avait prescrit de la passiflore que je prends au bout d'1h de galère. A voir si ça suffit à stopper le phénomène... » (elodie4064, Doctissimo)

### **2.2.2.4 Vigne rouge et hamamélis : pour des jambes légères**

Cf Annexe I-figures 5 et 6

La grossesse entraîne une prise de poids et peut diminuer l'efficacité du retour veineux. Ainsi certaines femmes se plaignent d'œdèmes des membres inférieurs, de jambes lourdes invalidant leur déplacement.

« Tisane de feuilles de vigne pour la circulation ? Je vais voir si je trouve ça, j'avoue que j'en souffre le soir, des genoux aux pieds, j'ai même les pieds un peu gonflés... » (selora05, Doctissimo)

« Oui la vigne rouge draine et lutte contre la rétention d'eau. Je prends une tasse dans la journée et une le soir. » (masesa, Doctissimo)

« Moins tu bouges plus la douleur s'installe !! [...] hamamélis pour les œdèmes et décongestionner ton bassin !!! Je revis depuis que je bouge plus perso, au départ dur puis maintenant je me sens très bien, il y a encore un peu de douleur mais rien à voir avec l'époque où je bouge aussi peu car j'avais mal, c'est le cercle vicieux !! » (annek33, Doctissimo)



### 2.2.3 Le rôle des professionnels de santé

Dans de nombreux fils de discussion il a été relevé le conseil de demander un avis à son gynécologue, son médecin traitant, ou son pharmacien.

*« Bonjour, tout se trouve en pharmacie... Demandez bien conseil à votre pharmacien, il pourra vous donner un traitement. » (lingrid, Doctissimo)*

*« Dans moins d'une quinzaine de jour, on voit la gynéco, elle lui en parlera et sera surement plus détendu après...mais jusque-là, même si je cherche à la détendre...difficile de contrôler son stress. » (laguaz, Doctissimo)*

*« Je ne suis pas médecin, et je ne peux qu'écouter ce qu'on me dit ! » (nell 2486, auféminin)*

*« Non justement ...vu que c'est de la phytothérapie ... ça s'est un peu calmé pour le moment j'en parlerais au gynéco ou à la sage-femme quand je la verrais... » (sophifaith1983, auféminin)*

*« Le mieux est d'attendre votre rendez-vous et d'en parler avec sa gynéco, elle seule pourra déterminer le vrai du faux et vous donner les conseils appropriés concernant l'alimentation. » (yoj89hm, Doctissimo)*

On peut donc en conclure que la parole du professionnel de santé (gynécologue, médecin, sage-femme ou pharmacien) sera toujours entendue et respectée. C'est lui qui détient les conseils à suivre.

#### **2.2.4 L'identification par rapport à l'alimentation et l'envie de s'approprier leur grossesse**

On trouve dans les forums étudiés des groupes de discussions qui s'intitulent « grossesse bio » (enceinte.com) ou « maman nature » (Doctissimo)

De ce fait, les internautes discutent et échangent sur tous leurs conseils naturels et se revendiquent actrices de leur grossesse « non médicalisée » tout en ne voulant pas mettre en danger leur enfant.

*« On est actuellement à l'heure du "tout médicament", et parfois, des solutions naturelles existent et permettent d'éviter de prendre des médicaments. Les plantes sont utilisées depuis très longtemps, il y a donc une utilisation connue dans pas mal de troubles (digestifs, douleurs, infections...). Il y a aussi l'esprit de se tourner vers la Nature, qui est très bien faite. » (Elrid, Doctissimo)*

Voici maintenant l'analyse critique de notre travail et la discussion de nos résultats.

## **3 Analyse et Discussion**

### **3.1 A propos de la méthode**

Nous devons garder à l'esprit que les individus n'ont pas conscience que leurs propos peuvent être utilisés à visée d'étude.

Cependant, avant d'intervenir sur un forum, l'utilisateur est tenu de prendre connaissance de la charte d'utilisation :

- Son accord est obligatoire avant de créer un profil
- La charte informe sur le statut public des messages postés, vus par tous, et qui peuvent être repris.

Pourtant, en pratique, peu en ont la connaissance, et ils n'ont parfois pas conscience de faire partie d'un « lieu public » (10). Ceci peut alors expliquer leur grande familiarité de propos.

Il a été relevé l'intérêt de travailler sur plusieurs forums dans un but comparatif.

Il a été décidé de faire une observation non participante des forums choisis permettant ainsi :

- l'absence d'impact sur les données, donc plus d'objectivité.
- l'absence d'évaluation éthique.

#### **3.1.1 Le rôle des forums**

##### **Un lieu de rapprochement des expériences vécues**

Les forums constituent une source particulièrement riche pour une analyse centrée sur des savoirs ou en débat, car leur dimension non physique fait peser une contrainte argumentative qui rend très ouvertes les possibilités de discussion.

C'est dans ce sens que des communautés virtuelles se forment, avec l'illusion d'une relation concrète, favorisée par une impression de proximité et de ressemblance entre les internautes.

On trouve ainsi sur chaque forum étudié des groupes de discussion nommés en fonction de leur date d'accouchement : « octobrettes 2018 » (si les mamans ont leur terme d'accouchement en octobre 2018) « kangour'aout 2018 », ou encore de leur projet de grossesse « essai de BB 2 pour 2019, qui me suit ? ». Cette proximité entraîne un langage très familier et parfois intime entre les internautes (mon « gygy », ou d'autres abréviations sur des sujets de maternité)

Les caractéristiques de ces forums (anonymat des membres, absence d'exigence de clôture des débats, etc.) influencent les formes d'argumentation et la dynamique des échanges entre les membres. Ces interactions en ligne entraînent une réelle modification des comportements en fonction du discours de l'internaute.

### **L'expérience individuelle**

Le participant vient exprimer son propre vécu, ses doutes, ses questionnements, ses peurs, sa colère.

« Est-ce que je peux continuer de boire de la menthe et de la camomille enceinte?? » (erika19, *enceinte.com*)

« Bref jen peux plus de me sentir si mal... Qui a déjà eu ça ? » (anonymmou88000, *Doctissimo*)

Il peut manifester des émotions par des procédés graphiques et typologiques qui rendent son témoignage encore plus vivant (points d'exclamations, abréviations, smileys...)

La femme y trouve un soutien social, l'envie de se faire lire, d'avoir des réponses à ses questionnements.

Elle vient aussi chercher un réconfort par ses pairs, pour se faire aider avant de prendre une décision. Ces récits d'expérience permettent de s'identifier aux autres lorsque ceux-ci leur ressemblent.

« je fais énormément confiance aux témoignages des femmes sur ce site » (espoir19692, *au féminin*)

**Le professionnel de santé doit être vigilant et ne pas négliger l'impact des informations reçues et parfois approuvées par la femme enceinte dû à son accès aux forums Internet.**

### **La critique du monde médical**

Le monde médical, dans son ensemble, ou un praticien ciblé, peut être la cible de contestations ou de discours négatifs.

*« Entre ce qu'ils disent et ce qu'il se passe vraiment ... demain 38sa, deux bébés et pas de contractions... la SF m'a dit que j'étais faite pr porter des bébés ^ Euhhhh oui bien sûr lol »  
(emi8895, Doctissimo)*

### **3.1.2 Points forts de la méthode**

Tout d'abord, cette méthode permet de mettre en valeur les discours bruts des internautes. Ainsi c'est la parole du patient qui est entendue et étudiée.

De plus, l'absence de sélection de la population étudiée et de constitution même randomisée d'un échantillon de population ne rentre pas dans le cadre de la représentativité scientifique mais d'une observation objective du groupe des femmes s'exprimant au travers des forums.

### **3.1.3 Limites et biais de la méthode**

Dans cette méthode, il n'y a aucun contrôle de l'identité de l'internaute. Le pseudonyme choisi entraîne un parfait anonymat. Il y a aussi une absence de vérification de la provenance et de la vérité des propos énoncés sur le forum.

De plus, certains fils de discussions traitants du sujet n'ont peut-être pas été relevés si les mots n'étaient pas explicites.

Enfin, le grand nombre de sujets traités nous obligeait à les sélectionner selon notre choix et à limiter le nombre de thèmes abordés.

## 3.2 A propos des résultats

Nous constatons que la source principale des discours relevés est Doctissimo. En effet les discours correspondants aux bornes temporelles établies étaient très majoritaires dans ce forum. En corollaire, à partir de 2015, nous avons remarqué une nette diminution des publications sur les autres forums étudiés.

Grâce à cette méthode, nous pouvons nettement voir l'intérêt des femmes pour la phytothérapie. Les femmes souhaitent avoir accès à une médecine alternative sans mettre en danger leur futur enfant : c'est dans ce sens qu'elles demandent des avis, des conseils.

Cette constatation met en évidence que la phytothérapie n'est pas encore bien encadrée et que son efficacité dépend encore des impressions ou du ressenti de l'utilisatrice.

### 3.2.1 La sécurité des forums

Un site peut être certifié HAS selon différents critères mentionnés ce dessous. Cela lui donne alors un caractère contrôlé et scientifique souvent recherché par les femmes enceintes.

#### **La certification HAS/HON (11)**

La fondation suisse Health On the Net (HON) (La Santé sur Internet) est l'organisme en charge de la certification dans le cadre d'une convention de partenariat avec la HAS.

La certification est gratuite pour l'éditeur de site et repose sur une démarche volontaire de ce dernier. Elle est fondée sur le respect par les sites de santé des huit principes du HONcode mentionné ci-dessous :

Les 8 principes du HONcode (12) :

1. *Autorité* : Indiquer la qualification des rédacteurs
2. *Complémentarité* : Compléter et non remplacer la relation patient-médecin
3. *Confidentialité* : Préserver la confidentialité des informations personnelles soumises par les visiteurs du site
4. *Attribution* : Citer la/les source(s) des informations publiées et dater les pages de santé
5. *Justification* : Justifier toute affirmation sur les bienfaits ou les inconvénients de produits ou traitements
6. *Professionnalisme* : Rendre l'information la plus accessible possible, identifier le webmestre, et fournir une adresse de contact
7. *Transparence du financement* : Présenter les sources de financements
8. *Honnêteté dans la publicité et la politique éditoriale* : Séparer la politique publicitaire de la politique éditoriale

Cependant les sites grands publics ont rarement ce label. Dans ce sens, nos 4 sites étudiés ne sont pas certifiés.

### **3.2.2 Les différentes formes pharmaceutiques en phytothérapie utilisables chez la femme enceinte**

#### **3.2.2.1 La tisane**

Selon la Pharmacopée française de 2013, la tisane se définit comme une préparation aqueuse buvable, obtenue à partir d'une ou plusieurs drogues végétales.

Les drogues végétales satisfont à la monographie « Plantes pour tisanes et plantes médicinales ». L'eau pour tisane répond aux exigences de l'eau pour la consommation humaine.

Les tisanes peuvent être obtenues par les opérations suivantes :

- Infusion : versez l'eau bouillante sur la drogue végétale. Laissez-en contact environ 10 à 15 minutes. Ce procédé convient à la plupart des feuilles, fleurs et organes fragiles.
- Macération : maintenez la drogue végétale en contact avec de l'eau, à une température d'environ 25 °C, pendant une durée de 30 min.
- Décoction : maintenez la drogue végétale en contact avec de l'eau, à l'ébullition, pendant une durée de 15 à 30 min.

Ces deux procédés conviennent à la plupart des racines, rhizomes et écorces.

La concentration ou la quantité de plantes à diluer est spécifique selon chaque plante. La pharmacopée met à disposition un tableau indiquant chacune d'elle (13). Généralement la dose quotidienne est de 250 à 500 mL pour une quantité mise en œuvre de 5 à 10 g/L.

#### **3.2.2.2 Les gélules de plantes cryobroyées**

Le cryobroyage est un procédé de fabrication très performant qui permet de conserver tous les principes actifs de la plante dans le médicament qui est créé. Pour leur garantir une quantité et une qualité optimales, des précautions particulières sont mises en place tout au long de la chaîne de fabrication jusqu'à réduire la plante en poudre. La technique du cryobroyage revient à pulvériser la plante sèche en la broyant à froid sous azote liquide, à -196°C. La poudre que l'on recueille ainsi est parfaitement fine et homogène : c'est ce qu'on appelle la poudre totale, ou *totum* de plante, qui est ensuite consommée sous forme de gélules.

L'usage du froid dans ce procédé est essentiel car la chaleur produite par un broyage classique peut dégrader les nombreuses substances actives et fragiles présentes dans la plante, notamment les vitamines et les enzymes. Quant à l'azote, il est inerte chimiquement et permet de protéger les composants de la plante contre l'oxydation(14).

L'autre principal procédé de fabrication des médicaments à base de plantes est celui de l'extraction : la plante est d'abord broyée de façon classique, puis la poudre obtenue est traitée par un solvant qui peut être de l'eau, de l'alcool ou un mélange hydro-alcoolique de titre variable selon la solubilité des principes actifs de la plante. Le liquide obtenu est ensuite filtré, puis le solvant est éliminé par évaporation. Pour obtenir une préparation plus proche du *totum* de plante, on peut aussi employer comme solvant la glycérine végétale.

### 3.3 Analyse et comparaison avec la littérature et les données scientifiques

L'ensemble des plantes utilisées en phytothérapie contiennent des principes actifs ayant des effets indésirables et pouvant présenter des interactions. L'évaluation du rapport bénéfique/risque classique, étudiée pour les produits d'allopathie n'est pas applicable car le plus souvent, aucune étude d'efficacité n'a été faite. Dans les monographies de l'EMA, on parle de produits « traditionnellement utilisé dans ».

Cependant, nous possédons un recul sur l'utilisation de certaines plantes pour lesquelles aucun effet inquiétant n'a été signalé à ce jour, d'après le Centre de Référence sur les Agents Tératogènes (CRAT).

#### **3.3.1 A propos de l'utilisation du gingembre**

Une méta-analyse publiée en 2010, rassemblant 9 essais sur 1077 sujets au total, considère que le gingembre est un traitement non médicamenteux efficace pour les nausées de grossesse (15).

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît comme « cliniquement justifié » l'usage du gingembre dans la prévention des nausées et des vomissements dus au mal des transports et au mal de mer ainsi que ceux liés à une intervention chirurgicale ou à la grossesse (16). Elle reconnaît comme « traditionnel » son usage dans le traitement des troubles digestifs,



de la perte d'appétit et comme anti-inflammatoire dans les migraines et les douleurs musculaires ou articulaires.

L'OMS préconise l'usage du gingembre dans les nausées de grossesse à la dose de 250 mg de rhizome séché, en infusion quatre fois par jour. Cette dose correspond à 10 g de gingembre frais par jour.

Selon l'EMA (European Medicines Agency), une utilisation de 180 mg de poudre de gingembre 3 fois par jour est considérée comme d'usage traditionnel contre les nausées.

Il faut donc encourager les femmes qui le souhaitent à avoir une consommation de gingembre, en vérifiant toutefois la posologie qui peut être très aléatoire.

### **3.3.2 A propos de l'utilisation du citron**

Selon une étude de 2015, le limonène contenu dans l'huile essentielle de citron peut induire des contractions du myomètre (muscle de l'utérus) (17). Dans ce sens, son utilisation est déconseillée durant les 3 premiers mois de grossesse au minimum. Cependant, presser un citron dans une infusion sera nettement moins toxique que l'HE pure.

### **3.3.3 A propos de l'utilisation des feuilles de framboisier**

Une étude menée en 2001 sur 192 femmes a démontré l'efficacité de la consommation de feuille de framboisier sur la préparation du corps à l'accouchement (18).

De plus, l'OMS relève le fait que ce remède est régulièrement utilisé dans de nombreux pays pour induire le travail. Il est en effet généralement accessible, peu onéreux et bien acceptée par la femme. L'OMS conclut que cette utilisation mériterait de faire l'objet d'évaluations rigoureuses dans le cadre d'essais comparatifs randomisés (19).

Pourtant selon les recommandations de l'EMA, il n'y a pas assez de données suffisantes pour affirmer que les feuilles de framboisier soient acceptées pendant la grossesse. Cependant, son usage traditionnel est reconnu pour le traitement des spasmes abdominaux liés aux ménorrhées, le traitement anti-infectieux des conjonctivites, diarrhées stomatiques et amygdalite (20).

Ainsi ces discordances de discours très marquées expliquent les différences d'utilisations possibles entre les femmes et demandent un encadrement de la part des professionnels de santé.

### **3.3.4 A propos de l'utilisation du tilleul**

Selon les recommandations de l'EMA, il n'y pas assez de données suffisantes pour affirmer que le tilleul est accepté pendant la grossesse. Cependant, elle reconnaît son usage traditionnel pour favoriser le sommeil (21).

### **3.3.5 A propos de l'utilisation de la passiflore**

L'EMA conclue que les études menées sur le passiflore sont établies sur un trop petit nombre de patients et retient donc seulement l'usage traditionnel de cette plante dans le traitement des troubles du sommeil (22).

Ainsi, même si aucun effet indésirable n'a été reporté lors d'une utilisation pendant la grossesse, l'EMA ne recommande pas la passiflore pour son utilisation traditionnelle dans le traitement des troubles du sommeil de la femme enceinte car les données sont peu nombreuses.

### **3.3.6 A propos de l'utilisation de la vigne rouge**

Une étude menée avec un extrait de feuilles de vigne pris à des doses quotidiennes de 360 mg pendant 12 semaines a permis de réduire l'œdème et l'enflure des jambes chez des personnes souffrant d'insuffisance veineuse chronique (23).

L'EMA reconnaît l'usage médical des extraits aqueux concentrés de feuilles de vigne rouge dans le traitement de l'insuffisance veineuse chronique et de ses manifestations (jambes lourdes et douloureuses, varices, crampes des mollets, dé). Elle reconnaît également l'usage traditionnel des poudres de feuilles ou de leurs extraits aqueux peu concentrés pour soulager les hémorroïdes ou les petits saignements sous la peau. L'EMA recommande que la durée d'un traitement par la vigne rouge ne dépasse pas deux semaines (voie orale) ou quatre jours (voie locale).

Par manque de données suffisantes, l'EMA déconseille l'utilisation de la vigne rouge durant la grossesse. Toutefois le CRAT n'interdit pas son utilisation au cours de la grossesse.

Posologie : Faire infuser pendant 15 minutes 5 g de feuilles dans 250 mL d'eau. A boire dans la journée ou à appliquer sur une compresse.

On peut donc en conclure que nous pouvons encourager l'utilisation de la vigne rouge cependant il faut bien encadrer la durée d'utilisation qui est souvent bien supérieure aux recommandations de l'EMA.

### **3.3.7 A propos de l'utilisation de l'hamamélis**

Une étude randomisée et contrôlée par placebo a évalué les effets vasoconstricteurs d'un extrait de feuille d'hamamélis sur 30 sujets. Cette dernière a révélé une réduction significative de la température de la peau par rapport au placebo (24).

En raison du manque de données, l'EMA ne recommande pas l'utilisation traditionnelle de l'hamamélis dans le traitement de l'insuffisance veineuse durant la grossesse. Les tanins peuvent également dans de rares cas se révéler hépatotoxiques. Pour cette raison, il est préférable de l'utiliser par voie externe chez la femme enceinte.

On peut en conclure que la voie d'utilisation de l'hamamélis doit être contrôlée pour éviter un mésusage des femmes enceintes car celles-ci l'utilisent surtout sous forme de tisane, qui n'est pas une voie externe.

### **3.3.8 Risques de la phytothérapie : problème de l'automédication**

L'automédication est définie par l'OMS comme étant un comportement qui consiste pour les individus à soigner leur maladie grâce à des médicaments autorisés, accessibles sans ordonnance, sûrs et efficaces dans les conditions d'utilisation indiquées, avec la possibilité d'assistance et de conseil de la part des pharmaciens. Les médicaments de phytothérapie s'insèrent en toute logique dans cette catégorie. En effet, ce comportement n'est pas sans risque : mésusage (abus, erreurs de posologie), perte de chance (prise en charge médicale retardée), surdosage, interactions, effets indésirables et dépendance.

Malgré les recommandations de l'HAS en vigueur concernant l'automédication durant la grossesse, une enquête réalisée sur 740 femmes enceintes en 2015 a montré une prévalence globale de l'automédication de 41,5% tout au long de la grossesse (25).

Une autre étude réalisée en 2013 sur la prévalence de la consommation médicamenteuse chez la femme enceinte en fonction du trimestre de grossesse s'est intéressée à la phytothérapie, dont la prévalence est de 11,57%. Celle-ci fait partie des 4 classes médicamenteuses les plus consommées avec les médicaments du système nerveux, l'homéopathie et les médicaments du système digestif (26).

Ainsi, la Haute Autorité de Santé recommande que dès le début de grossesse, il soit souligné les risques de l'automédication et qu'il soit expliqué à la femme enceinte qu'elle ne doit pas prendre de médicaments sans prescription médicale (24).

**Les sages-femmes et les autres professionnels médicaux qui suivent des femmes enceintes ont un rôle d'information et de prévention.**

### **Toxicité de certaines plantes**

La phytothérapie est une science en mouvement où la méconnaissance des dosages entraîne une utilisation jugée sur le ressenti du patient, et ce malgré certaines recommandations encore trop méconnues. Il ne faut pourtant pas sous-estimer le pouvoir toxique de certaines plantes qui pourraient avoir de grandes conséquences sur la mère et son futur enfant. (cf Annexe II)

### **3.4 Validation des objectifs**

Ce mémoire a permis de valider l'objectif principal de cette recherche qui était de comprendre l'intérêt des femmes enceintes pour la phytothérapie et leur utilisation.

La méthodologie choisie a permis d'aller au « cœur » des pensées des femmes, là où une grande partie d'entre elles s'expriment : les forums Internet.

Selon une étude menée en 2015, 35% des femmes utiliseraient la phytothérapie pendant leur grossesse (27).

Enfin on a pu mettre en évidence certains mésusages tels que la posologie, ou l'importance de la concentration de certaines plantes dans leur utilisation sous forme de tisane.

Chaque professionnel a le devoir d'encadrer cette utilisation pour ainsi prévenir les mésusages. Dans ce sens, un diplôme universitaire de phytothérapie, disponible et validé par le conseil national de l'Ordre des sages-femmes, permet d'élargir sa formation et répondre au mieux à la demande des patientes (28).

## Conclusion

Le forum Internet représente un lieu prisé pour la recherche d'informations et permet une grande liberté dans le témoignage d'expériences personnelles, notamment pendant la grossesse, période de grande remise en question et de questionnements pour les femmes.

Les maux de grossesse tels que les nausées ou vomissements, la sensation de jambes lourdes mais aussi l'anxiété, les troubles du sommeil ou la volonté de préparer en douceur son accouchement, constituent les domaines de prédilection des femmes enceintes. Ces maux sont invalidants et les femmes cherchent un moyen efficace de les résoudre. Beaucoup se tournent alors vers la phytothérapie qui leur apporte un traitement naturel et efficace.

Parfois trop basée sur des témoignages, ou des expériences personnelles, la phytothérapie a le mérite de disposer de recommandations scientifiques telles que celles de l'OMS pour encadrer et sécuriser son utilisation. Cependant, le nombre de travaux de recherche étant encore insuffisant à ce sujet, par mesure de prudence, il est souvent recommandé de ne pas utiliser les plantes pendant la grossesse, mis à part le gingembre pour réduire les nausées et vomissements.

De plus, 11,7% de l'automédication pendant la grossesse concerne la phytothérapie : il serait donc judicieux de questionner les patientes enceintes lors de leurs consultations prénatales sur la source de leurs informations, leur potentiel accès aux forums Internet et leur utilisation ou non de phytothérapie pour ainsi l'encadrer et pouvoir conseiller la patiente de façon ajustée à ses besoins.

Dans ce sens, une formation complémentaire peut sembler nécessaire ; pour ainsi élargir sa formation initiale et répondre au mieux à la demande des patientes, c'est le cas du diplôme universitaire de phytothérapie en ce qui concerne les sages-femmes.

L'utilisation de la phytothérapie s'intégrera alors dans le suivi global de la grossesse de la patiente et y prendra une place à part entière.

## Bibliographie

1. Renay E. Enquête web sur les habitudes de recherche d'informations liées à la santé sur Internet, 2007 [Internet]. Disponible sur : <https://hal-lara.archives-ouvertes.fr/hal-01571748/document>
2. Internet ne remplace pas encore le médecin - Ipsos Public Affairs [Internet]. Disponible sur : <http://www.ipsos.fr/ipsos-public-affairs/actualites/2010-05-17-internet-ne-remplace-pas-encore-medecin>
3. OMS | Médecine traditionnelle : définitions [Internet]. WHO. [cité 9 févr 2017]. Disponible sur: [http://www.who.int/topics/traditional\\_medicine/definitions/fr/](http://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/fr/)
4. Bronner G. Ce qu'Internet fait à la diffusion des croyances, 2011;(49-1) :35-60.
5. Forum grossesse et bébé - Doctissimo [Internet]. [cité 29 mars 2018]. Disponible sur : [http://forum.doctissimo.fr/grossesse-bebe/liste\\_categorie.htm](http://forum.doctissimo.fr/grossesse-bebe/liste_categorie.htm)
6. Médicaments et grossesse - Magicmaman [Internet]. [cité 29 mars 2018]. Disponible sur: [http://forum.magicmaman.com/magicmaman/suivi-grossesse/Medicaments-et-grossesse/liste\\_sujet-1.htm](http://forum.magicmaman.com/magicmaman/suivi-grossesse/Medicaments-et-grossesse/liste_sujet-1.htm)
7. Forum Grossesse [Internet]. [cité 10 janv 2018]. Disponible sur: <http://grossesse.aufeminin.com/forum/all>
8. Grossesse, accouchement, des infos et conseils pour la femme enceinte [Internet]. [cité 30 mars 2018]. Disponible sur : <http://www.enceinte.com/>
9. CNSF, Sage-femme-et-petits-maux-de-la-grossesse, 2012[Internet]. [cité 31 mars 2018]. Disponible sur : [https://www.cnsf.asso.fr/wp-content/uploads/docs/CNSF\\_2012\\_Sage-femme-et-petits-maux-de-la-grossesse.pdf](https://www.cnsf.asso.fr/wp-content/uploads/docs/CNSF_2012_Sage-femme-et-petits-maux-de-la-grossesse.pdf)
10. Lévy JJ, Thoër C. Diversité des usages santé d'Internet et enjeux de communication. Présentation. Commun Rev Commun Soc Publique, 2013
11. Haute Autorité de Santé - La certification des sites Internet santé de novembre 2007 à juillet 2013 [Internet]. [cité 2 mars 2018]. Disponible sur : [https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_334538/fr/la-certification-des-sites-internet-sante-de-novembre-2007-a-juillet-2013](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_334538/fr/la-certification-des-sites-internet-sante-de-novembre-2007-a-juillet-2013)
12. HONcode: Principes - Information de santé de confiance et de qualité [Internet]. [cité 2 mars 2018]. Disponible sur : [https://www.hon.ch/HONcode/Conduct\\_f.html](https://www.hon.ch/HONcode/Conduct_f.html)
13. Agence Nationale de Santé du Médicament. Guide d'utilisation des tisanes [Internet]. [cité 21 mars 2018]. Disponible sur : [http://ansm.sante.fr/var/ansm\\_site/storage/original/application/b2d8f15c05ce3d8677454e429d9275cb.pdf](http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/b2d8f15c05ce3d8677454e429d9275cb.pdf)
14. La technique du cryobroyage, 2013 [Internet] [cité 21 mars 2018]. Disponible sur : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/04/16/20377-technique-cryobroyage>
15. Matthews A, Dowswell T, Haas DM, Doyle M, O'Mathúna DP. Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. Cochrane, 2010. Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20824863>
16. OMS, Recommandations de l'OMS concernant les soins anténataux [Internet]. [cité 6 mars 2018]. Disponible sur : <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/250801/1/WHO-RHR-16.12-fre.pdf>

17. Hajagos-Tóth J, Hódi Á, Seres AB, Gáspár R. Effects of d- and l-limonene on the pregnant rat myometrium in vitro, 2015. [Internet] [cité 2 avr 2018] Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26526880>
18. Simpson M, Parsons M, Greenwood J, Wade K. Raspberry leaf in pregnancy: its safety and efficacy in labor. *J Midwifery Womens Health*. 2001. [Internet] [cité 2 avr 2018] Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11370690>
19. OMS, Déclenchement du travail pour améliorer l'issue de la naissance chez les femmes à terme ou au-delà du terme, 2008 [Internet]. [cité 11 avr 2018]. Disponible sur: <https://extranet.who.int/rhl/fr/topics/pregnancy-and-childbirth/pregnancy-complications/prolonged-pregnancy-0>
20. EMA, Utilisation des feuilles de framboisier pendant la grossesse, 2014 [Internet]. [cité 2 avr 2018]. Disponible sur: [http://www.ema.europa.eu/docs/en\\_GB/document\\_library/Herbal\\_-\\_Community\\_herbal\\_monograph/2014/03/WC500163554.pdf](http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2014/03/WC500163554.pdf)
21. EMA, Recommandation de l'EMA pour l'utilisation du tilleul , 2012 [Internet]. [cité 30 mars 2018]. Disponible sur: [http://www.ema.europa.eu/docs/en\\_GB/document\\_library/Herbal\\_-\\_Community\\_herbal\\_monograph/2012/07/WC500129854.pdf](http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2012/07/WC500129854.pdf)
22. EMA, Community herbal monograph on Passiflora incarnata L., herba, 2014 [Internet]. [cité 19 mars 2018]. Disponible sur: [http://www.ema.europa.eu/docs/en\\_GB/document\\_library/Herbal\\_-\\_Community\\_herbal\\_monograph/2014/06/WC500168966.pdf](http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2014/06/WC500168966.pdf)
23. Kalus U, Koscielny J, Grigorov A, Schaefer E, Peil H, Kiesewetter H. Improvement of cutaneous microcirculation and oxygen supply in patients with chronic venous insufficiency by orally administered extract of red vine leaves ( étude randomisée en double aveugle), 2004;5(2):63-71.
24. Martin E, Hamamelis leaf - ESCOP Herbal Monograph, 2012 [Internet][cité 21 mars 2018]. Disponible sur: <http://escop.com/hamamelis-leaf-2012/>
25. Courrier D, Villier C, Jourdan S, Hoffmann P. Automédication et grossesse : enquête auprès de 740 femmes enceintes dans le réseau périnatal Alpes-Isère. *La Revue Sage-Femme*, 2015.
26. Rongier E, Prévalence de la consommation médicamenteuse (médicaments prescrits et automédication) chez la femme enceinte en fonction du trimestre de grossesse : étude de faisabilité, 2017 [Mémoire sage-femme] [Internet]. [cité 2 avr 2018]. Disponible sur : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00903512/document>
27. Mclay J, Pallivalapila A, Shetty A, Pande B, Al Hail M, Stewart D. « Asking the Right Question ». A Comparison of Two Approaches to Gathering Data on « Herbs » Use in Survey Based Studies. *PloS One*, 2016
28. Conseil National de l'Ordre des Sages - Femmes de France, formations complémentaires.pdf [Internet]. [cité 29 mai 2018]. Disponible sur : <http://www.ordre-sages-femmes.fr/wp-content/uploads/2018/03/Mise-%C3%A0-jour-Mars-2018.pdf>
29. Brunet H, Phytothérapie, Compléments alimentaires et Homéopathie dans la prise en charge à l'officine des troubles de la grossesse, 2017 [thèse] [Internet]. [cité 2 avr 2018]. Disponible sur: <http://pepite-depot.univ-lille2.fr/nuxeo/site/esupversions/c649888c-8b44-4a55-b671-2982c3bf16d4>

## Annexe I : Herbier de la grossesse

### **Figure 1 : Le gingembre**



*Plant de gingembre*



*Rhizome de gingembre*

Le gingembre est une plante vivace tropicale herbacée d'environ 0,90 m de haut issue d'un rhizome (racine).

Les feuilles persistantes sont longues et odorantes, blanches et jaunes<sup>2</sup>, ponctuées de rouge sur les lèvres, les bractées sont vertes et jaunes.

Après la floraison, un court épi axillaire renfermant les graines noires enfermées dans des capsules trivalves apparaît au bout d'une tige couverte d'écailles.

Il apprécie une exposition ensoleillée et une atmosphère humide. La croissance est rapide et la multiplication se fait par division des rhizomes.

### **Figure 2 : La feuille de framboisier**



*Feuille de framboisier*

Le framboisier est un arbrisseau et aussi un arbre sous forme de plante à tiges dressées, cylindriques pouvant atteindre 1,5 à 2 m de haut.

Ils sont couramment cultivés pour leurs petits fruits, les framboises.

Partie utilisée : feuille séchée



### **Figure 3 : La sauge**



*Sauge officinale*

Il existe plusieurs espèces de sauge, c'est la *sauge officinale* qui est utilisée en infusion et décoction.

« Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin » (*dicton provençal*).

Comme autre vertu médicinale, la sauge inhibe la montée de lait, et a une action oestrogénique Elle apaiserait notamment les maux liés au syndrome pré menstruel.

### **Figure 4 : La passiflore**



*Fleur de passiflore*

Elle tire son nom du fait que les missionnaires jésuites d'Amérique du Sud se servaient, pour représenter la Passion du Christ de la fleur de cette liane : son pistil, ses différentes pièces florales ressembleraient à une couronne d'épines, au marteau et aux clous de la crucifixion.

Les parties aériennes de la passiflore officinale sont connues pour leur action anxiolytique et sédative.

Partie utilisée : parties aériennes séchées, renfermant fleurs ou fruits.

### **Figure 5 : La vigne rouge**



*Feuille de vigne rouge*

La vigne rouge est une plante ligneuse à tige grimpante, munie de vrilles, mesurant environ 80 cm de haut. Les rameaux (ou sarments), portent des feuilles palmatilobées et dentées. Vertes au printemps, elles rougissent au moment de l'automne. Les fleurs, odorantes, sont vertes et regroupées sous forme de grappes.

A l'automne, elles se transforment en fruits, eux-mêmes constitués en grappes. Les fruits sont des baies charnues de couleur noire, appelées « raisins ».

Depuis le milieu du XX<sup>e</sup> siècle, avec la découverte des antioxydants contenus dans les fruits et les pépins, la consommation de vigne rouge s'est encore développée.

Partie utilisée : la feuille de vigne, récoltée à l'automne, de couleur rouge.

### **Figure 6: L'hamamélis**



*Hamamélis*

Les feuilles et l'écorce de l'hamamélis renferment de 8 % à 12 % de tanins auxquelles sont attribués les effets astringents, anti-inflammatoires et hémostatiques de la plante.

C'est un arbuste d'environ 7 m de haut, caractérisé par ces rameaux tortueux dont l'écorce est brunâtre. Ils possèdent des feuilles alternes, ovales et mesurant entre 8 et 10cm de long. Ses feuilles peuvent être vertes ou rougeâtres. Les fleurs sont regroupées en petit bouquet, elles possèdent 4 sépales et 4 pétales filiformes de couleur jaune. Elles s'épanouissent à l'automne juste après la chute des feuilles.

Le fruit est une capsule qui s'ouvre brusquement tout en libérant les graines par projection.

Partie utilisée : les feuilles séchées

## Annexe II : Les plantes contre-indiquées durant la grossesse

Tableau : Liste non exhaustive des plantes contre-indiquées durant la grossesse (29)

<u>Les plantes à dérivés anthracéniques</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Séné</li><li>- Bourdaine</li><li>- Cascara</li></ul>
<u>Les plantes à caféine</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cacaoyer</li><li>- Caféier</li><li>- Guarana</li><li>- Kolatier,</li><li>- Maté,</li><li>- Théier</li></ul>
<u>Les plantes abortives</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acore</li><li>- Laurier commun</li><li>- Lavande aspic</li><li>- Menthe poivrée</li><li>- Menthe pouliot</li><li>- Orge</li><li>- Rue</li><li>- Safran</li></ul>
<u>Les plantes ocytociques</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Buis</li><li>- Bourse à pasteur</li><li>- Framboisier</li><li>- Grémil</li><li>- Genet à balais</li><li>- Hydrastis</li></ul>
<u>Les plantes à action oestrogénique</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ginseng</li><li>- Sauge officinale</li></ul>

# MÉMOIRE POUR L'OBTENTION DU DIPLOME D'ÉTAT DE SAGE-FEMME

## ANNÉE : 2017-2018

**TITRE :** INTÉRÊT ET UTILISATION DE LA PHYTOTHÉRAPIE CHEZ LA FEMME ENCEINTE

Par le biais des forums Internet

**AUTEUR :** Raphaëlle MOTTE

**Sous la Direction de :** Monsieur le Professeur Gérard Forzy

**MOTS-CLES :** phytothérapie, plantes, utilisation, grossesse, forums, avis.

### RESUME :

**Introduction :** La phytothérapie permet de soigner ou guérir des maux de la grossesse par l'usage des plantes. Face à une prise en charge médicalisée de la grossesse parfois controversée, certaines femmes enceintes recherchent un accompagnement plus physiologique. Le forum Internet est aujourd'hui un espace de partage de connaissances qui permet aux femmes enceintes d'avoir un accès immédiat à des informations, ou d'y confronter des avis et témoignages. Nous avons donc cherché à évaluer l'intérêt et l'utilisation de la phytothérapie chez les femmes enceintes par le biais des forums Internet.

**Méthodologie :** Notre étude était qualitative, descriptive, rétrospective. Elle consistait à établir une observation non participante sur quatre forums de discussion Internet relatifs à la grossesse, en vue d'une analyse de discours. 63 fils de discussions ont été étudiés.

**Résultats :** Les différents maux énumérés par les femmes enceintes y ont été relevés ainsi que le remède phytothérapeutique correspondant utilisé. On y retrouve notamment le gingembre et le citron pour les nausées et vomissements, la vigne rouge pour la douleur de jambes, les feuilles de framboisier pour favoriser l'accouchement, le tilleul pour diminuer l'anxiété.

**Conclusion :** En comparaison avec les recommandations scientifiques, notamment de la Haute Autorité de Santé et de l'European Medicinal Agency, seul le gingembre est reconnu comme efficace contre les nausées et vomissements. Les autres plantes n'ont pas assez été étudiées pour en permettre une utilisation sécurisée. Cependant, en pratique, de nombreuses femmes enceintes en font l'usage.

Ainsi, il faut que les professionnels de santé encadrent l'utilisation de la phytothérapie, disponible en libre-service par les patientes. En effet celle-ci peut avoir des effets indésirables sur l'issue de la grossesse et le fœtus si la posologie n'est pas respectée.

Ce mémoire interpelle donc sur le manque d'études concernant l'utilisation de la phytothérapie chez la femme enceinte et le devoir d'information des professionnels sur les risques de l'automédication des femmes enceintes.