



ASSOCIATION HG
HYPERÉMÈSE GRAVIDIQUE
NAUSÉES ET VOMISSEMENTS DE LA GROSSESSE

Mercredi 3 décembre 2025

Paroles de femmes

Paris Santé Femme
2025

SOMMAIRE

I. INTRODUCTION

- Le témoignage d'Anastasia

II. LES CONSÉQUENCES ET RETENTISSEMENTS DES NVG

- Le témoignage de Maëlle

III. LA DÉTRESSE PSYCHIQUE

- Le témoignage d'Ophélie
- Le témoignage de Katia

IV. LA GROSSESSE SUIVANTE

- Le témoignage d'Hélène
- Se préparer
- Le témoignage de Laure

V. LES CROYANCES SUR LES NVG

VI. LES BIENFAITS DE L'ÉCOUTE ET DU SOUTIEN

VII. NOTRE ASSOCIATION

ISOLEMENT
NAUSÉES
DEUIL
EXTREMES
VOMISSEMENTS
SOUFFRANCE
DESHYDRATATION





PARTIE I.

Introduction

Les NVG en quelques indicateurs

Les Nausées et Vomissements de la Grossesse

Concerne 60 à 80 % des femmes enceintes,
allant des symptômes les plus légers aux plus intenses.

L'Hyperémèse Gravidique est la 1^{ère} cause d'hospitalisation au 1^{er} trimestre de la grossesse.

Témoignage d'Anastasia

Je suis très vite malade avec des nausées qui ne partent pas et des vomissements.
Mais « c'est normal », c'est le début !

Les premiers mois, j'arrive à m'alimenter malgré les nausées. J'ai quelques vomissements mais je gère et je fais bonne figure. Je « tiens » comme ça pendant 6 mois, peu de personnes comprennent, cet état de dégoût constant même de mon fils.

Et puis vient le premier gros pic, je suis à 27 SA. Je suis à quasiment 100 vomissements jour et nuit. Je ne peux strictement rien avaler, pourtant les vomissements continuent, incontrôlables comme des spasmes.

A l'hôpital une sage femme me pose quand même la question « **cette grossesse est désirée ?** » avec mon dossier PMA en main et mes deux ans de combat !

A grayscale photograph of a person wearing a white lab coat. The person's right hand is in their pocket. To the left of the person is a large, dark, spherical object. The background is a light, neutral color.

PARTIE II.

Les conséquences et retentissements des NVG

Les conséquences et retentissements des NVG

PHYSIQUES
PSYCHIQUES
SOCIALES
PROFESSIONNELLES

Les conséquences sont bien évidemment en corrélation avec la souffrance induite par les symptômes, et non avec leur intensité.

QUELQUES EXEMPLES

- **Perte d'autonomie** partielle ou totale, épuisement
- **Baisse importante du moral** – Vulnérabilité
- **Isolement**
- **Perte de revenu**

Des difficultés quotidiennes

S'alimenter

Se doucher

Conduire

Boire

Se brosser les
dents

Travailler

Se lever

Aller aux
toilettes

S'occuper des
enfants

Témoignage de Maëlle

...J'étais enceinte de 22 semaines, les vomissements étaient toujours forts au point de **ne plus pouvoir manger, boire, sortir de mon lit.**

Impossible de m'occuper de ma fille en situation de handicap, j'étais tellement faible.

Plusieurs hospitalisations et toujours le même discours: "vous êtes enceinte Madame, c'est normal de vomir ..."

On m'isolait dans ma chambre, dans le noir, sans visite, jusqu'à la dernière hospitalisation où je suis ressortie, pour revenir dans un état plus grave.

Tellement plus grave que j'ai appris que le cœur de mon bébé s'était arrêté.

J'ai été transféré à 2 heures de chez moi en déchoquage puis en réanimation, car à cause de ces vomissements, et du fait de ne plus m'alimenter, ni boire, j'ai souffert d'une cytolyse hépatique et une déshydratation sévère...

A person wearing a white lab coat is shown from the waist down, holding a large, dark, spherical object. The background is a light, textured surface.

PARTIE III.

La détresse psychique

Détresse psychique

Les NVG peuvent avoir pour conséquences des troubles psychologiques

Concernant l'Hyperémèse Gravidique et les NVG, il n'existe pas de facteur préexistants psychosociaux mais **l'HG et les NVG peuvent avoir pour conséquences des troubles psychologiques** : stress, troubles anxio-dépressifs, état de stress post traumatique, idées suicidaires, dépression du post-partum...

Dans la plupart des cas la détresse psychologique s'arrête à la disparition des symptômes mais dans certains cas elle peut avoir des retentissements sur le post-partum et sur la relation mère-enfant sur le long terme.

La grossesse est une période clé dans la vie d'une femme, une période souvent attendue et idéalisée.

Attention la détresse psychologique n'est pas toujours corrélée à la sévérité des symptômes, les nausées peuvent être suffisantes car il s'agit d'une souffrance constante qui dure dans le temps. Il est important d'être vigilant.

Témoignage d'Ophélie

...Mon compagnon et moi avons eu beaucoup de mal à avoir notre fils après plusieurs fausses couches. J'étais heureuse d'apprendre ma grossesse, mais inquiète car les symptômes ont commencé dès 3 semaines.

J'ai très vite commencé à vomir des dizaines, des vingtaines, des trentaines de fois par jour, sans arrêt. N'ayant pas pu avoir de rendez-vous, j'ai fini par appeler le SAMU et j'ai été hospitalisée.

Bien qu'on m'a répété que c'était dans ma tête et que ça allait passer mon état s'aggravait. Je suis restée dans cet état jusqu'à six mois ... dans un **désarroi complet**.

Je ne me suis jamais sentie aussi **seule, triste, déprimée** et surtout je n'ai jamais autant **pensé en finir alors que je portais la vie** ...

Détresse psychique

Facteurs aggravants

- Isolement
- Incapacité à s'occuper de sa famille ou à travailler
- Impuissance à se faire entendre
- Sentiment de culpabilité autour des ressentis mais aussi de la prise des médicaments
- Attitude des personnes autour – **en particulier la croyance sociétale que la maladie est d'origine psychosomatique.**
- La minimisation de ce que la femme ressent et de sa détresse : « c'est normal » « il faut être patiente »

Attention à l'isolement en maternité !

Aucune donnée scientifique ne justifie d'imposer un isolement (mise dans le noir, interdiction visite, interdiction téléphone portable...).

Témoignage de Katia

Chaque épisode de vomissement est alors **vécu comme un échec**, l'échec de ne pas aller mieux. Pendant ces longues journées où je restais assise sur le canapé à souffrir, sans même pouvoir me mouvoir, sans voir le bout du tunnel **il m'arrivait de regarder par la fenêtre et de me dire que si je me levais, si je l'ouvrais et si je sautais tout ce cauchemar s'arrêterait immédiatement.**

Qu'en l'espace de quelques dizaines de secondes tout serait enfin fini. Je ne l'aurais jamais fait mais pour la première fois de ma vie l'**idée de la mort**, qui habituellement m'angoisse tant, me soulageait. Et j'aimais laisser mon esprit s'échapper vers cette idée.

Certaines femmes passent leurs 9 mois de grossesse à l'hôpital et frôlent la mort, d'autres finissent par perdre leur bébé et certaines sombrent dans des dépressions sévères

On considère leurs symptômes comme psychiatriques, on leur refuse tout traitement, on les traite de « vomisseuses » qui sont dans cet état par leur faute et qui rejettent leur bébé. Je me suis dit que j'avais en réalité un peu de « chance dans mon malheur », qu'il fallait accepter ce qui m'arrivait et avoir la patience d'attendre que ça passe. Que je serai moi à nouveau un jour

Je n'oublierai jamais cette **souffrance** que ne n'imaginais pas devoir ressentir un jour. Ni ce **désespoir** qui m'a traversé pendant de très longs mois.

Je n'oublierai jamais tous ces témoignages de femmes que le système a enfermé dans un isolement encore plus profond que celui de la maladie. Celles qui ont dû avorter leur grossesse alors qu'elle était désirée par peur « d'y passer ». Celles qui des années après vivent encore avec ce traumatisme.

A black and white photograph of a pregnant woman. She is wearing a white lab coat over a dark top. Her right hand is resting on her hip, and her left hand is holding a large black exercise ball. The background is a plain, light color.

PARTIE IV.

La grossesse suivante

La grossesse suivante : quelques chiffres

Taux de récurrence d'environ 80% mais mal évalué.

Très forte probabilité de refaire une HG ou des NVG sur la grossesse suivante

La peur de la récurrence
à prendre en compte concernant une grossesse ultérieure ou renoncement à une future grossesse.

Témoignage de Hélène

J'ai vécu deux grossesses surprises coup sur coup : en 2021 et en 2022, 8 mois d'écart entre les deux grossesses. J'ai vomi 3 à 10x par jour chaque jour pour chacune d'entre elles. J'ai eu la chance d'être bien suivie et prise au sérieux par ma gynécologue. J'ai vécu un enfer pendant ces 18 mois de grossesse et **un traumatisme** comme jamais je ne pensais.

La souffrance de l'hyperémèse gravidique n'était **pas seulement physique mais psychologique** : j'ai vomi dans tellement d'endroits, en public, seule, au volant, dans des poubelles, dans mes sacs, dans mes mains...

Ne jamais aller nulle part sans sac en plastique, vomir en conduisant, perdre du poids, se réveiller en vomissant...

Je n'en peux plus, j'en veux à mon corps, à cette grossesse.

J'ai quotidiennement des mauvaises pensées, **je ne veux plus être enceinte.**

La grossesse suivante : se préparer

PLAN THERAPEUTIQUE

- Consultation préconceptionnelle avec un professionnel de santé + Participer à un atelier thérapeutique si besoin.
- Se renseigner et envisager un soutien psychologique en amont de la grossesse si nécessaire.

ENTOURAGE ET FAMILLE

- Informer son entourage
- Trouver un proche référent en cas de besoin

ASPECT SOCIO-PROFESSIONNEL

- Anticiper un éventuel arrêt de travail ou un aménagement du temps de travail
- Se renseigner sur les aides possibles (financières et au quotidien)
- Informer son entourage

SOUTIEN ASSOCIATIF

- Se rapprocher de l'association si besoin pour obtenir des informations et du soutien.

Témoignage de Laure

...Cette 2e grossesse m'a coupé toute envie de revivre cela. **Je suis marquée à jamais.**
Je n'imagine même pas tout ce que mon bébé a pu ressentir à l'intérieur de moi quand je disais que je voulais tout arrêter !

J'aime ma fille plus que tout mais malgré tout, il y a cette horrible maladie qui a ruiné les moments qui nous permettent de construire les prémices de la plus belle relation qu'une maman puisse avoir avec son enfant.

J'aurais aimé ne pas faire vivre cela à mon mari , j'aurais aimé être prise en charge bien plus vite.

Aujourd'hui, je dois encore faire **le deuil** de tout cela...Ma relation avec ma fille est particulière et je sais que tant que je n'aurais pas fait le deuil de cette grossesse, de cet accouchement il n'y aura pas d'amélioration.

Cette maladie nous détruit physiquement mais le corps s'en remet, elle nous détruit psychologiquement et c'est bien plus difficile à gérer.

A grayscale photograph of a person wearing a white lab coat. The person's right hand is in their pocket. To the left of the person is a large, dark, spherical object. The background is a light, textured surface.

PARTIE V.

**Les croyances sur les
NVG**

Les croyances sur les NVG

Croyance n° 1 : Les NVG c'est dans la tête

- « Simulatrices », « hystériques », « immatures », depuis le XIXe siècle les NVG ont une tonalité péjorative.
- Hypothèse psychanalytique = le vomissement est un symbole du rejet de la grossesse et du fœtus. Cette conception est confortée par le recours + fréquent à l'IVG.
- Héritage historique inscrit dans une représentation sociale quasi universelle, qui perdure de nos jours. Malheureusement cela influence les soins par les équipes amenées à gérer ces patientes => une contre-attitude négative renforcée par le sentiment d'impuissance auquel celles-ci sont confrontées régulièrement.

Aucune preuve d'étiologie psychosomatique ni aucune preuve en faveur d'une association entre NVG/HG et des traits caractéristiques de la personnalité.

CE N'EST PAS PSYCHOLOGIQUE !!!

Les croyances sur les NVG

Croyance n° 2 : Cela se termine au 2^{ème} trimestre

- « Ca va passer ! » « tout s'arrête au second trimestre » « vous verrez tout sera oublié »

Au-delà d'être erronée pour un certain nombre de femme même sur des symptômes légers, cette ***croyance induit un effet délétère. Celui de ne pas prendre en compte les NVG dès le début de la souffrance*** et donc de laisser petit à petit l'état de la femme se dégrader avec les conséquences qui sont mentionnées précédemment.

- Cela peut donner l'impression d'un espoir lointain de mieux être, mais les femmes ont besoin que l'on prenne en compte leur souffrance au moment où elle l'exprime.
 - Une surveillance dès le début des symptômes et une prise en charge permettent un meilleur vécu et peuvent prévenir d'un état plus grave quelques jours plus tard.
 - Si les symptômes s'arrêtent majoritairement à l'accouchement, les conséquences se poursuivent parfois.
- La vigilance est importante sur l'ensemble de la période du post-partum surtout en cas d'HG.

Les croyances sur les NVG

Croyance n° 3 : C'est normal d'avoir des NVG

- « C'est normal » donc cela n'a pas d'importance. Il est vrai qu'une majorité de femme ont des NVG légers mais cela doit-il toujours être une normalité ?
- Pour autant, si la femme l'évoque c'est pour passer un message, une simple information ou plus implicitement une souffrance qu'elle a potentiellement honte d'exprimer.
- Les croyances sociétales sont inscrites auprès de tous depuis plusieurs générations, la femme elle-même se cachera parfois de son ressenti.

En cas d'aggravation des symptômes, cette croyance retarde et minimise la prise en compte de son état de santé et de son ressenti.

Les croyances sur les NVG

Croyance n° 4 : La grossesse c'est pas une maladie

- Cette croyance est la plus répandue dans la société. Au-delà de l'aspect d'une grossesse non pathologique, elle est malheureusement devenue aussi un prétexte pour ne pas écouter la femme enceinte qui évoque une souffrance quelconque.
- La grossesse peut causer une maladie, mais si la femme n'exprime pas ses symptômes à cause de cette croyance, il est possible de passer à côté d'une potentielle aggravation.
- **Elle est la parole la + entendue par les femmes qui souffrent de NVG et qui bride parfois elle-même leur expression.**

A person wearing a white lab coat is shown from the waist down, holding a large, dark, spherical object. The background is a light, textured grey.

PARTIE VI.

Les bienfaits de l'écoute et du soutien

Les bienfaits de l'écoute et du soutien

Ils sont la clé d'un meilleur vécu

- ▶ Les femmes victimes de NVG ont besoin d'être entendue dans leur mal être et n'ont pas besoin d'une recherche formelle de causes de leurs symptômes.
- ▶ Attention à la posture et aux paroles qui parfois dans un esprit de soutien rassurant, peuvent banaliser leurs symptômes et les empêcher de prendre la mesure de leur état de santé.
- ▶ Les écouter activement permet de prendre en compte le réel impact des NVG sur leur quotidien et prévient l'apparition d'une détresse plus importante.
- ▶ Etre proactif en cas d'échec des traitements. **Ne pas abandonner.** Un réel suivi permet aux femmes un meilleur vécu.

!/ Attention dans la majorité des cas elles ne reviendront pas d'elle-même vers le praticien de peur de déranger ou par honte. !/

A grayscale photograph of a person wearing a white lab coat, holding a large, dark, spherical object. The person's hands are visible, and the lab coat has a pocket. The background is a light, textured surface.

PARTIE VII.

Notre association

Notre association : les actions essentielles

**Une permanence
téléphonique GRATUITE**

(sms ou appel
avec prise de RDV en ligne
via notre site internet)

Mail SOS

sos.associationhg@outlook.fr

Des ateliers thérapeutiques
“Préparer la grossesse d’après”
en ligne réservés aux patientes
(1 par trimestre)

Le soutien direct en milieu
hospitalier au CHU de
TOULOUSE et en sortie
d’hospitalisation

Notre Association

Site internet : www.associationhg.org

- Pour adhérer ou faire un don à notre association
- Pour trouver une ambassadrice à proximité et ses coordonnées

Nos réseaux :

- **Facebook** : Le Groupe de l'Association de Lutte contre l'Hyperémèse Gravidique
La page de l'Association de Lutte contre l'Hyperémèse Gravidique
- **Instagram** : association_hg
- **Twitter** : @associationhg
- **Linkedin** : association hg hyperémèse gravidique nausées et vomissements de la grossesse
- **YouTube** : @assohg

Pour toutes autres demandes :
(informations/partenariats)

associationhg@gmail.com





ASSOCIATION HG
HYPERÉMÈSE GRAVIDIQUE
NAUSÉES ET VOMISSEMENTS DE LA GROSSESSE

MERCI DE VOTRE ATTENTION