

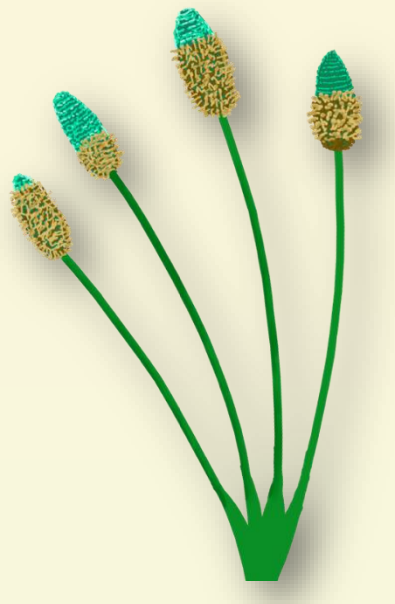
# Plantes et grossesse : amies ou ennemies ?

FACULTÉ DE MÉDECINE - DÉPARTEMENT DE SCIENCES DE BIOMÉDECINE

Gabriela MICHALSKA, Aurélie VAN DER ELST, Laura NANNAN et Abdel FOLOUM MBOUOMBOUO

## 1. Les plantes atténuants les symptômes de la grossesse

### Le Psyllium



Soulage la constipation  
Diminue les Hémorroïdes

### Le Séné



Soulage la constipation

### Le Gingembre



Diminue les nausées  
Favorise le travail de l'estomac

max 4g/jour



Gingembre  
~~Sérotonine~~



Activation diminuée !

**NE PAS LE MÉLANGER AVEC DES ANTICOAGULANTS**

## 2. Les plantes déconseillées pendant la grossesse

### Le Curcuma



Alimentation : **OK !**

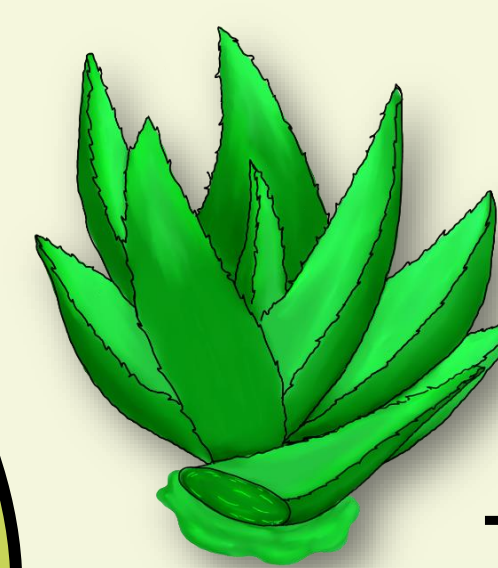
Utilisation hors usage alimentaire : **Attention !**

Risque de complications impactant la grossesse

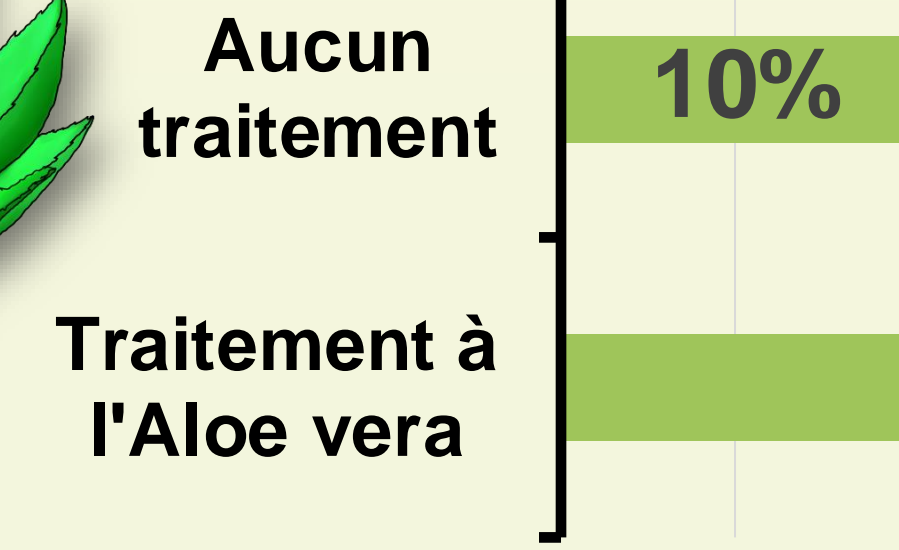
**INTERACTION POSSIBLE ENTRE ANTI-INFLAMMATOIRES ET ANTI-COAGULANTS**

### L'Aloe vera

Application cutanée : Réduction du MÉLASMA



Réduction du mélasma en %



Ingestion orale :

- Laxatif très puissant
- Peut provoquer des malformations embryonnaires

**À EVITER !**

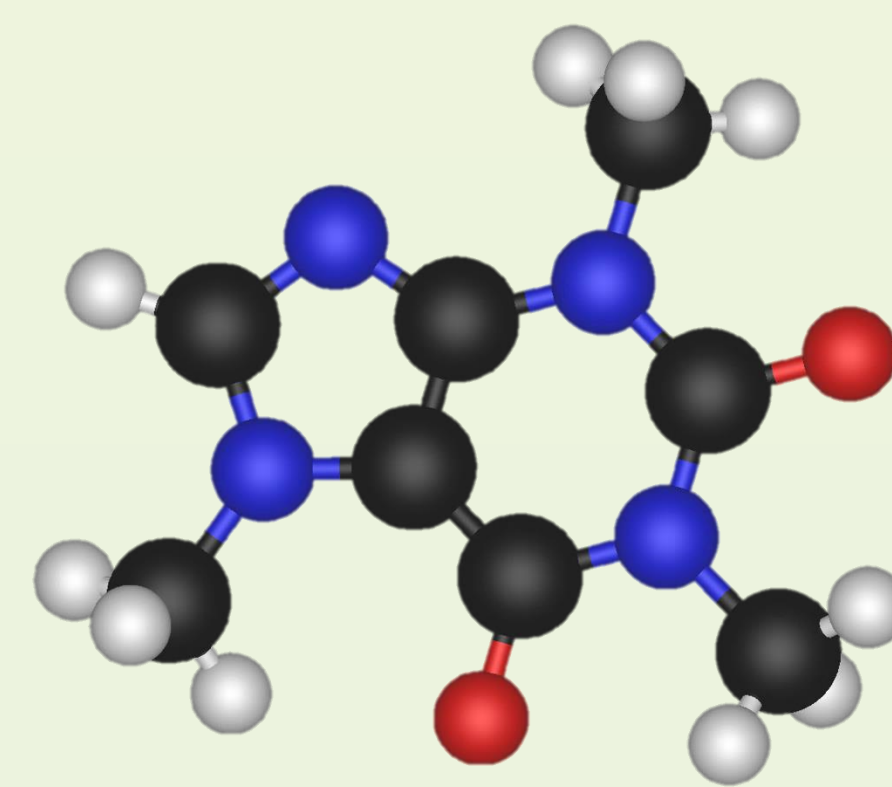
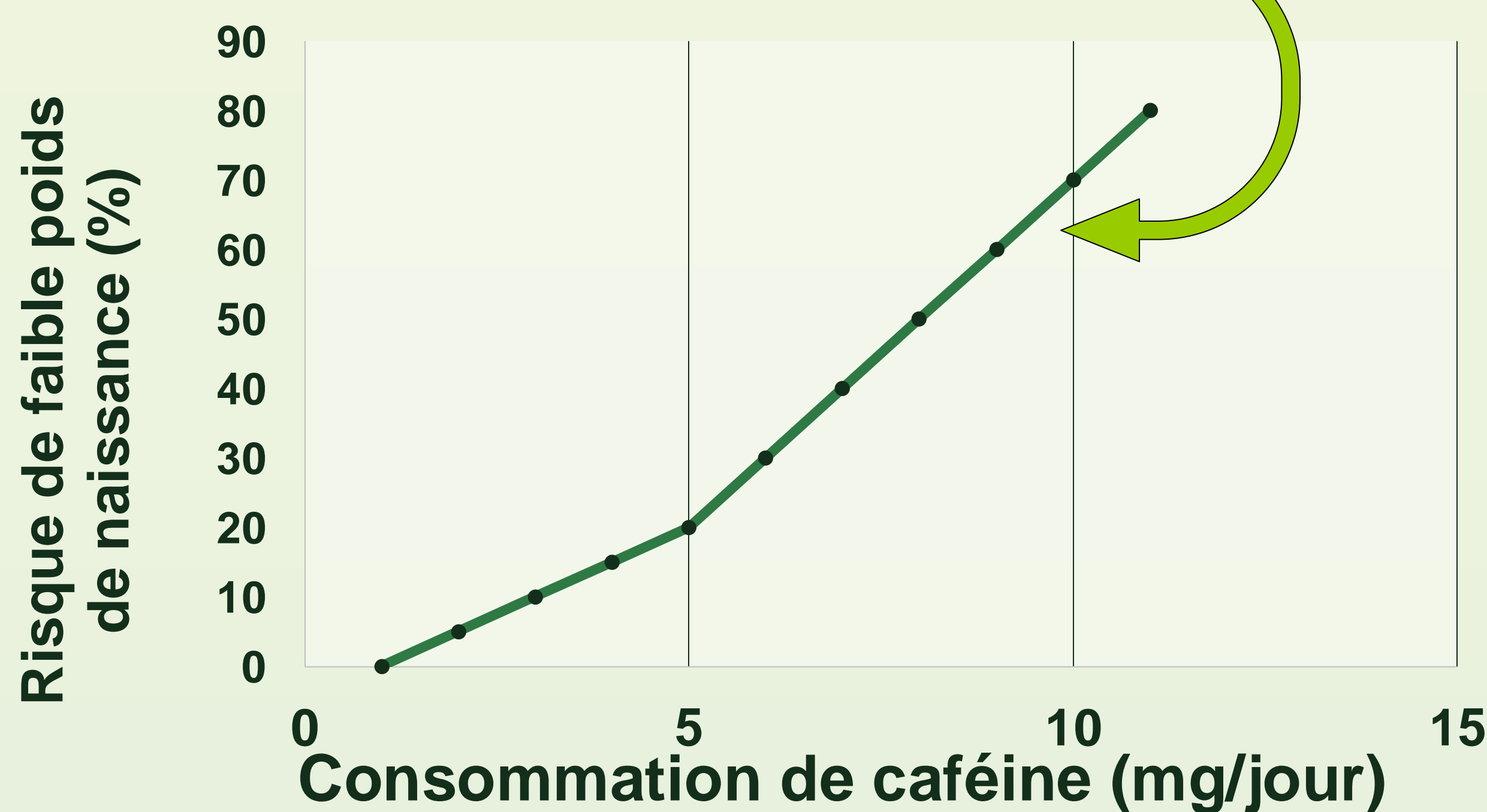
## 3. Les plantes du quotidien

Dosage maximum :

200 mg/jour de caféine

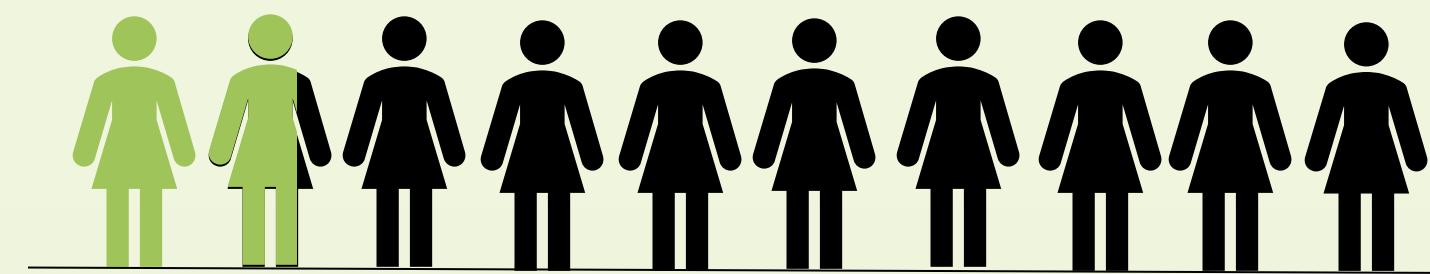
Risques liés à la prise excessive de Caféine :

- Retard de croissance intra-utérin
- Petite taille du fœtus
- Faible poids de naissance



**Caféine = Théine**

## Les Huiles essentielles



18% des femmes enceintes utilisent des huiles essentielles

Composés nocifs dans certaines huiles :

### a. Le citral



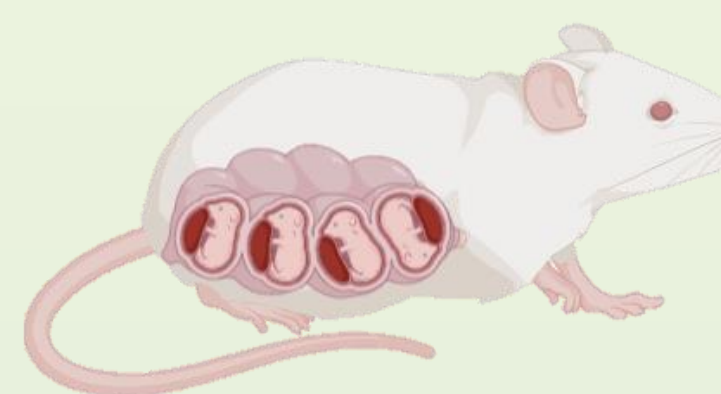
Ingestion de citral



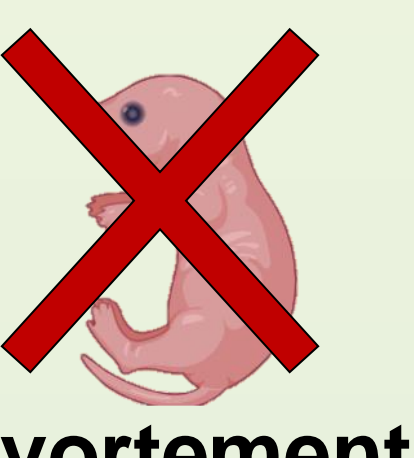
Anomalies osseuses

Exemple : Huile de citronnelle (10-90% de citral)

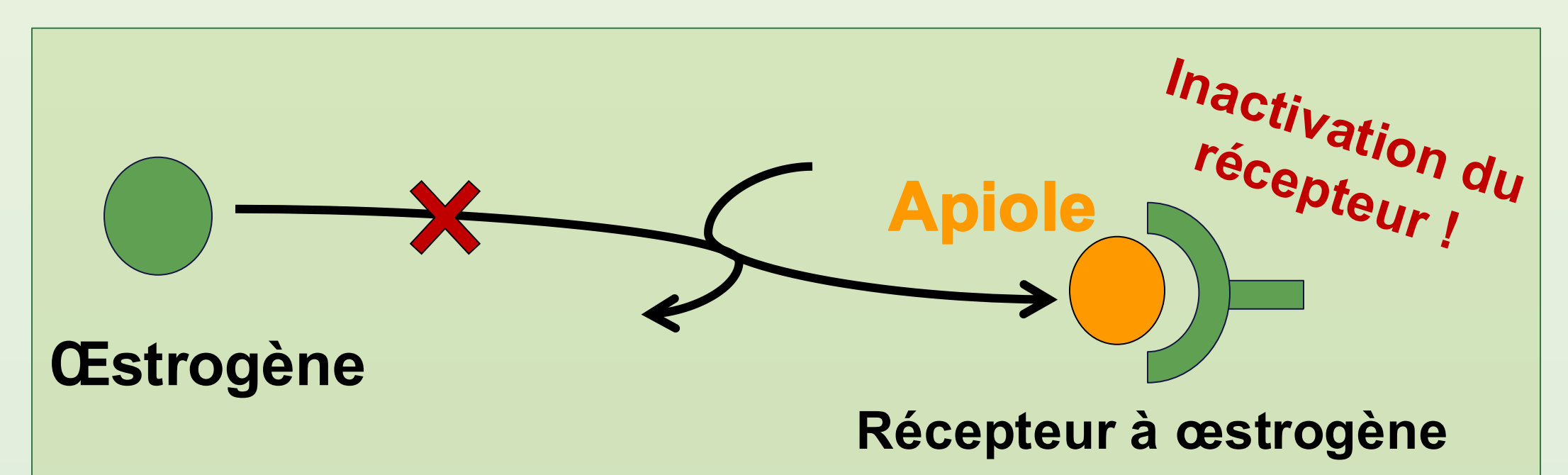
### b. L'apiole



Ingestion d'apiole



Avortement



Exemple : Huile de persil (19% d'apiole)

## 4. Les plantes dangereuses pour la grossesse

<b>Millepertuis</b> 	<b>Absinthe</b> 	<b>Armoise</b> 
<b>La grande camomille</b> 	<b>Tanaisie</b> 	<b>Achillée millefeuille</b> 

**= Plantes abortives !**

**ATTENTION, DANGER POUR LA FEMME EN PLUS DES EFFETS ABORTIFS**

## Que retenir ?

Afin de tirer au mieux les bénéfices des plantes, il est nécessaire de consulter un expert de la santé pour éviter des risques potentiels chez la mère et le fœtus.