

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!

Estomac Centre du vomissement

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

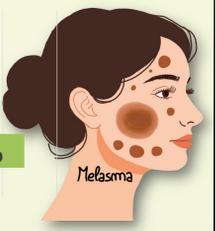
INTERACTION POSSIBLE ENTRE ANTI-INFLAMMATOIRES ET ANTI-COAGULANTS

L'Aloe vera

Application cutanée : Réduction du MÉLASMA



Réduction du mélasma en %



Ingestion orale :

- Laxatif très puissant
- Peut provoquer des malformations embryonnaires

À EVITER!

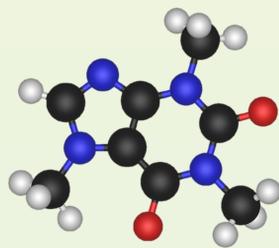
3. Les plantes du quotidien

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)

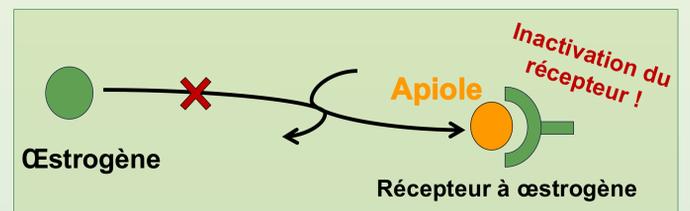
b. L'apiole



Ingestion d'apiole



Avortement



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

4. Les plantes dangereuses pour la grossesse

Millepertuis 	Absinthe 	Armoise
La grande camomille 	Tanaisie 	Achillée millefeuille

= 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.