



TROUBLES DU SOMMEIL ET ANXIÉTÉ PENDANT LA GROSSESSE : QUELLES SOLUTIONS HOMÉOPATHIQUES ?

ANNE SOPHIE HUART

The image features a light purple background with a subtle, repeating pattern of a stylized human figure. The figure is composed of concentric, rounded shapes, suggesting a silhouette of a person. In the four corners of the image, there are decorative elements consisting of thin black lines that resemble circuit traces or neural pathways, ending in small white circles.

LE SOMMEIL PENDANT LA GROSSESSE

PHYSIOPATHOLOGIE

- **3 facteurs principaux de modification du sommeil pendant la grossesse :**

- modifications hormonales
- adaptations physiologiques
- facteurs psychiques et émotionnels

=> En fin de grossesse, 75% des femmes présentent des troubles du sommeil

Sources : Neau JP et al., Médecine du sommeil

Lu Q et al., Sleep Med Rev, 2021

Garbaza C et al., Sleep Med Rev, 2020

SOMMEIL DU PREMIER TRIMESTRE

- **Un sommeil très hormonodépendant**

Augmentation importante de la **progestérone**

→ effet sédatif sur le système nerveux central

- **Conséquences :**

- somnolence diurne importante
- fatigue intense
- besoin accru de sommeil
- sommeil déjà plus fragmenté



SOMMEIL DU DEUXIÈME TRIMESTRE

- **Une période plus stable**

- Adaptation progressive de l'organisme aux modifications hormonales.
- Amélioration fréquente des nausées et de la fatigue

- **Mais apparition possible de :**

- réveils urinaires nocturnes
- reflux gastro-œsophagien
- crampes nocturnes
- inconfort positionnel



SOMMEIL DU TROISIÈME TRIMESTRE

Un sommeil plus perturbé par :

- **Facteurs mécaniques :**

Volume utérin, difficultés de positions, douleurs lombaires et pelviennes, mouvements fœtaux

- **Facteurs physiologiques :**

Pollakiurie nocturne, reflux, dyspnée en décubitus

- **Facteurs psychologiques :**

Peur de l'accouchement, préoccupations autour du bébé, réactivations d'expériences antérieures



CONSÉQUENCES DES TROUBLES DU SOMMEIL

Le sommeil et l'humeur sont **étroitement liés pendant la grossesse.**

- **Les perturbations du sommeil peuvent favoriser :**
 - fatigue persistante
 - irritabilité
 - labilité émotionnelle
 - anxiété
 - symptômes dépressifs



The image features a central title 'TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE' in a purple, sans-serif font. The background is a light, textured blue with a subtle pattern of overlapping circles. In the four corners, there are decorative elements consisting of black lines and small circles, resembling a circuit board or a stylized network diagram.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

INTÉRÊT DE L'HOMÉOPATHIE

- Efficacité si le traitement est bien conduit
- Sans effets secondaires et sans danger pour le bébé
- Evite l'escalade thérapeutique
- Rapidité d'action
- Permet la répétition des prises
- Traitement qui peut être utilisé ponctuellement ou au long cours
- Permet d'individualiser le traitement

TROUBLES DE L'ENDORMISSEMENT

IGNATIA AMARA

Hypersensibilité

Suite de contrariétés

Amélioration à la distraction

GELSEMIUM SEMPERVIRENS

Anxiété d'anticipation

Inhibition et tremblements

Suite de chocs émotionnels

AMBRA GRISEA

Hyperémotivité

Le sommeil disparaît au coucher

ARGENTUM NITRICUM

Trac par anticipation

Précipitation

Agitation

COFFEA CRUDA

Palpitations

Hyperidéation et agitation

Surexcitation aux émotions

ZINCUM METALLICUM

Anxiété

Syndrome des jambes sans repos

RÉVEILS NOCTURNES

```
graph TD; A[RÉVEILS NOCTURNES] --> B[ACONIT NAPELLUS]; A --> C[NUX VOMICA]; A --> D[ARSENICUM ALBUM]; A --> E[SEPIA OFFICINALIS];
```

ACONIT NAPELLUS

Réveil à minuit

Anxiété majeure

Eréthisme cardiaque

NUX VOMICA

Réveil à 3h du matin

Irritabilité, nervosité

Surmenage et soucis pro

ARSENICUM ALBUM

Réveil entre 1 à 2h du matin

Antécédant de deuil périnatal

Fatigue et anxiété

SEPIA OFFICINALIS

Réveils nocturnes fréquents

Anxiété et besoin d'uriner

Ne se plaint pas

DU SOMMEIL À L'ANXIÉTÉ



Un cercle vicieux qui s'auto-entretient

L'ANXIÉTÉ PENDANT LA GROSSESSE

Une réalité fréquente :

- 20 à 25 % des femmes enceintes présentent des symptômes anxieux significatifs
- Expression souvent banalisée ou sous-estimée
- Peut s'intégrer dans une adaptation normale...ou révéler une vulnérabilité

Sources : Dennis CI et al.,2017 Prevalence of antenatal anxiety

COMPRENDRE LES MÉCANISMES

- **Biologiques** : variations hormonales (progestérone, cortisol)
- **Psychiques** : remaniement identitaire, réactivation de l'histoire personnelle
- **Contextuels** : incertitudes, représentations de l'accouchement et du bébé

Sources : Field, 2017; Sarkar et al , 2008

EXPRESSIONS CLINIQUES

- **Manifestations psychiques :**
 - inquiétudes diffuses ou ciblées (bébé, accouchement...)
 - ruminations, anticipations anxieuses
 - difficultés à se détendre
- **Manifestations somatiques :**
 - palpitations
 - tensions musculaires
 - oppressions thoraciques
 - troubles du sommeil
 - irritabilité
 - fatigue



The image features a light purple background with a subtle, repeating pattern of concentric circles. In the four corners, there are decorative elements consisting of black lines and small white circles, resembling a circuit board or a stylized tree structure. The central text is in a bold, purple, sans-serif font.

TRAITEMENT HOMÉOPATHIQUE

ANXIÉTÉ

```
graph TD; A[ANXIÉTÉ] --> B[ACONITUM NAPELLUS]; A --> C[GELSEMIUM]; A --> D[IGNATIA AMARA]; A --> E[ACTAEA RACEMOSA]; A --> F[ARGENTUM NITRICUM]; A --> G[PULSATILLA];
```

ACONITUM NAPELLUS

Attaques de panique

Eréthisme cardiaque

Sensation de mort imminente

GELSEMIUM

Anxiété d'anticipation

Sidération psychomotrice

Suite de chocs affectifs

IGNATIA AMARA

Hypersensibilité

Somatisation spasmodique

Modalités paradoxales

ACTAEA RACEMOSA

Loquacité anxieuse

Peur d'accoucher

Inquiétude pour le bébé

ARGENTUM NITRICUM

Trac par anticipation

Agitation, précipitation

Pollakiurie, diarrhée de stress

PULSATILLA

Hyperémotivité

Peur de la solitude

Recherche la sympathie

FOCUS

- **Passiflora composé :**

- Passiflora Incarnata → sédatif, régulation du sommeil
- Valeriana Officinalis → agitation, irritabilité
- Ignatia Amara → réactivité émotionnelle, contrariétés
- Gelsemium sempervirens → anxiété anticipatoire, trac
- Coffea cruda → hyperactivité mentale, insomnie d'excitation

- **Indications :**

- trouble du sommeil
- anxiété légère
- périnatalité

STRATÉGIE THÉRAPEUTIQUE

- **Médicament principal :**
 - Traitement individualisé
 - en 15CH et 3 granules 2 fois par jour
- **Passiflora composé :**
 - Traitement symptomatique
 - 3 granules 3 fois par jour
- **Réévaluation rapide :**
 - amélioration => poursuivre
 - inefficacité => réévaluer le profil
 - aggravation => changer de stratégie

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

