

QUE DOIS-JE SAVOIR SUR LA PRÉÉCLAMPSIE ?

Information destinée à toute personne enceinte



La prééclampsie

Qu'est-ce que la prééclampsie?

La prééclampsie est une maladie de la grossesse et du post-partum (la période après l'accouchement) qui touche la personne enceinte et son bébé.

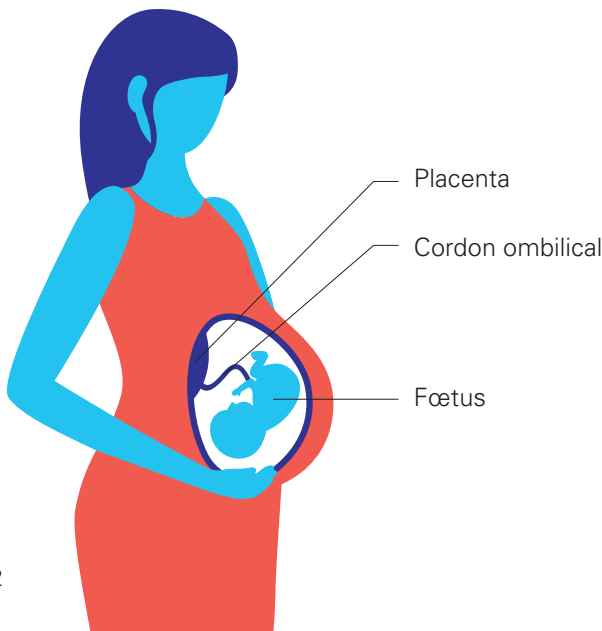
La prééclampsie concerne 5 grossesses sur 100. Cela représente environ 300 accouchements par année à la Maternité des HUG.

La prééclampsie est une hausse anormale de la tension artérielle avec :

- ▶ une atteinte des organes de la personne enceinte
ou
- ▶ un ralentissement de la croissance du bébé.

La prééclampsie est liée au placenta, l'organe responsable des échanges entre le bébé (fœtus) et la personne enceinte.

La prééclampsie se manifeste généralement dans la deuxième moitié de la grossesse (après 20 semaines). Elle peut aussi apparaître durant l'accouchement et jusqu'à six semaines après l'accouchement.



La prééclampsie est une maladie de la grossesse liée au placenta. Vous n'y êtes pour rien !

Qu'est-ce qui augmente le risque de prééclampsie?

La prééclampsie peut toucher toutes les personnes enceintes.

Vous avez plus de risque que d'autres personnes si :

- ▶ vous avez un problème de santé comme : le diabète, une maladie des reins, une tension artérielle élevée, une maladie auto-immune (lupus, polyarthrite) ou une obésité
- ▶ vous avez déjà eu une prééclampsie
- ▶ votre mère ou votre sœur a eu une prééclampsie
- ▶ vous avez eu une procréation médicalement assistée (PMA, FIV)
- ▶ il s'agit d'une grossesse avec des jumeaux ou des triplés.

Quels sont les examens de dépistage recommandés?

Le risque de prééclampsie est évalué au premier trimestre de la grossesse avec :

- ▶ une prise de sang
- ▶ une échographie
- ▶ une mesure de la tension artérielle.

Ensuite les signaux d'alerte de la prééclampsie sont recherchés à chaque consultation médicale ou par les sage-femmes. La tension artérielle est mesurée et on cherche des protéines dans les urines. La croissance du bébé est aussi surveillée.



Prise de sang



Échographie



Mesure de
la tension artérielle



Protéines dans
les urines

Comment diminuer le risque de prééclampsie ?

- ▶ mangez équilibré et sainement
- ▶ évitez le surpoids
- ▶ maintenez une activité physique adaptée à la grossesse
- ▶ renoncez à fumer
- ▶ si vous avez un problème de santé chronique, il est important de bien le contrôler durant toute la grossesse.

Dans certains cas, on recommande de prendre de l'aspirine à petite dose dès le premier trimestre de la grossesse.

Les complications de la prééclampsie sont :

- ▶ l'éclampsie : c'est une atteinte du cerveau avec des convulsions (comme une épilepsie)
- ▶ le HELLP syndrome : c'est une atteinte du foie et du sang avec une anémie (une baisse des globules rouges) et une baisse des plaquettes (les éléments du sang nécessaires à la coagulation)
- ▶ d'autres complications sont possibles, discutez-en avec votre médecin.

Quels sont les risques de la prééclampsie pour le bébé ?

La croissance du bébé peut être ralentie. Il y a un risque de prématurité quand la prééclampsie arrive avant la date prévue de l'accouchement.

+ INFO

C'est normal que la tension artérielle varie d'une mesure à l'autre. Quand la tension artérielle est haute, ce n'est pas forcément à cause du stress. Quand la tension artérielle est haute, ça peut être à cause de la prééclampsie.

Comment savoir si je fais une prééclampsie ?

Les signaux d'alerte de la prééclampsie sont différents d'une grossesse à l'autre. Ils n'apparaissent pas tous en même temps.

Voici les signaux d'alerte auxquels il faut faire attention :

- ▶ une tension artérielle élevée, nouvelle ou répétée sur l'appareil de tension
 - plus que 140/90 mm Hg : consultez votre médecin, votre sage-femme ou les urgences de la maternité
 - plus que 160/110 mm Hg : consultez les urgences de la maternité
- ▶ un malaise général difficile à expliquer
- ▶ un mal de tête en continu ou inhabituel
- ▶ une rétention d'eau rapide (œdèmes) avec :
 - un gonflement inhabituel des pieds et des chevilles, des mains ou du visage
 - une prise de poids de plus que 1kg par semaine
- ▶ des bourdonnements d'oreilles des deux côtés
- ▶ un problème de la vision : une vision floue, des flashes de lumière, des taches devant les yeux
- ▶ le retour de nausées ou des vomissements, inhabituels en fin de grossesse
- ▶ des douleurs fortes et continues dans le haut du ventre (différentes des contractions)
- ▶ de la peine à respirer
- ▶ des douleurs fortes dans la poitrine
- ▶ une crise de convulsions comme une épilepsie (éclampsie).

Vous avez des signaux d'alerte de prééclampsie ?

- ▶ Contactez votre sage-femme et votre gynécologue !
- ▶ Consultez les urgences de la Maternité : elles sont là pour vous accueillir, vous orienter et vous aider !

Quelle est la prise en charge de la prééclampsie ?

Chaque situation de prééclampsie est unique ! Votre médecin vous recommandera la meilleure prise en charge pour vous et votre bébé.

Lorsque la prééclampsie est confirmée : une surveillance plus rapprochée est nécessaire, souvent à l'hôpital.

Faire naître le bébé et sortir le placenta permet généralement d'arrêter la progression de la prééclampsie. L'accouchement est parfois nécessaire avant le terme prévu. Votre médecin discutera avec vous du moment et du mode d'accouchement selon votre situation.

Des médicaments peuvent être donnés pour faire baisser la tension artérielle.

Des médicaments peuvent être donnés pour protéger des convulsions (le magnésium).

Dans certains cas, la prééclampsie apparaît après l'accouchement. Les mêmes médicaments sont donnés pour faire baisser la tension et protéger des convulsions.

L'allaitement est-il possible après une prééclampsie ?

Oui, l'allaitement est possible. Les traitements prescrits sont sans risque pour le bébé.

Une prochaine grossesse est-elle possible après une prééclampsie ?

Il n'y a pas de contre-indication à envisager une nouvelle grossesse après une prééclampsie. Le risque de faire à nouveau une prééclampsie existe et il faut en discuter avec votre médecin. Il est important de préparer cette nouvelle grossesse.

Il faut faire un test au premier trimestre pour prédire le risque de prééclampsie.

On propose de prendre de l'aspirine à petite dose dès le premier trimestre de grossesse lorsque le risque de prééclampsie est important.

+ **INFO**

La prééclampsie peut influencer votre santé plusieurs années après l'accouchement. Parlez-en à votre médecin de famille !

À quoi dois-je faire attention après une prééclampsie ?

Après une prééclampsie le risque de développer une maladie du cœur ou des vaisseaux (hypertension artérielle, infarctus cardiaque, accident vasculaire cérébral), une maladie des reins ou du diabète est plus important que pour une personne qui a eu une grossesse sans prééclampsie.

Pour vous protéger de ces maladies, il faut faire un examen 1 fois par an chez votre médecin. On mesure la tension artérielle, le poids, le sucre et le cholestérol dans le sang.

Quelles sont les recommandations après une prééclampsie ?

- ▶ Contrôlez votre tension artérielle
- ▶ Mangez équilibré et sainement
- ▶ Diminuez le sel
- ▶ Évitez le surpoids
- ▶ Diminuez votre consommation d'alcool
- ▶ Renoncez à fumer
- ▶ Pratiquez une activité physique régulière (5 fois 30 minutes par semaine)
- ▶ Si vous ressentez de la tristesse ou vivez émotions difficiles : parlez-en à vos proches ou à votre médecin !



Remerciements

Avec le soutien financier de



Fondation pour la
Recherche en
Hypertension



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE

Cette brochure a été réalisée par les Services de médecine de premier recours, de néphrologie et hypertension, d'obstétrique des HUG et par le Service de médecine maternelle de l'Hôpital de la Tour en collaboration avec le Groupe d'information patients, patientes et proches (GIPP) des HUG.

Signaux d'alerte de prééclampsie durant et après la grossesse



Peine à respirer



Mal de tête continu



Malaise
général



Problème
de la vision



Convulsions



Nausées



Bourdonnements
d'oreille



Douleurs dans
le haut du ventre



Prise de poids
rapide



Rétention d'eau
ou gonflements



Tension
artérielle élevée

