

# Homéopathie au premier trimestre

## Les nausées et vomissements

Ces symptômes correspondent généralement à des hypoglycémies, c'est-à-dire à des chutes du taux de sucre dans le sang. Les nausées se produisent le plus souvent au réveil, dans le milieu de la matinée ou dans l'après-midi. Elles sont généralement calmées en mangeant. Il suffit souvent de fractionner les repas, en s'octroyant une légère collation à 10 et à 16 heures, de privilégier les sucres lents dans l'alimentation, et d'éviter les sucres d'absorption rapide, comme les confitures, les confiseries, les sodas.

Ces quelques remèdes homéopathiques seront précieux en complément de ces petits conseils diététiques:

- [Ipeca 5 CH](#) : Les nausées sont importantes, ne sont pas soulagées par les vomissements, et s'accompagnent d'éruptions. La langue reste propre, la salivation est augmentée. 4 à 5 prises par jour..
- [Ignatia 5 CH](#) : les nausées sont aggravées à la vue et à l'odeur des aliments. Elles sont améliorées en mangeant. La future maman est souvent nerveuse et anxieuse. 4 à 5 prises par jour.
- [Sepia 9 CH](#) : une prise par jour le soir. Les nausées sont aggravées à la vue des aliments, par les odeurs, et à l'idée de manger. On retrouve fréquemment associés : une constipation, des hémorroïdes et un masque de grossesse.
- [Symphoricarpos 4CH](#) : les nausées sont aggravées au moindre mouvement, et s'accompagnent fréquemment de malaises et vertiges. 4 à 5 prises par jour.
- [Cocculus 5 CH](#) : les nausées apparaissent à la vue et à l'odeur des aliments, et sont aggravées dans les transports : voiture, train... 4 à 5 prises par jour.
- [Nux vomica 5 CH](#) : les nausées sont calmées par les vomissements. La langue est blanche. 4 à 5 prises par jour.

Bien entendu, les symptômes doivent rapidement céder ; dans le cas contraire, il faut rapidement consulter le médecin.

## Les fringales

On conseille une fois de plus de fractionner les repas. Si cette mesure est insuffisante, les remèdes suivants pourront soutenir les efforts de la maman :

- [Nux vomica 7 CH](#) : la langue est blanche. Une prise avant chaque repas.
- [Antimonium crudum 5 CH](#) : les envies se portent plus spécifiquement sur les aliments lourds et indigestes. La langue est recouverte d'un enduit blanchâtre. Une prise avant chaque repas.