

## **Fiche d'information**

### **- FAUSSE COUCHE -**

#### **Qu'est-ce qu'une fausse couche ?**

La fausse couche correspond à un arrêt spontané, de la grossesse.

Dans 90% des cas, elle se produit lors du 1<sup>er</sup> trimestre de grossesse.

C'est une situation fréquente, puisqu'elle touche environ 10% des grossesses et concernera une femme sur quatre dans sa vie.

La fausse couche peut être signalée par un saignement vaginal, parfois accompagné de douleurs abdominales ou lombaires, un peu comme des douleurs de règles.

#### **Quelles sont les causes ?**

La cause d'une fausse couche spontanée est rarement recherchée.

Elle est due le plus souvent à une anomalie de l'embryon qui pourrait altérer son développement normal et cela aboutit donc à son expulsion.

Le risque de survenue d'une anomalie chromosomique augmente avec l'âge de la mère.

Les facteurs de risque sont un âge supérieur à 35 ans, un IMC supérieur à 25, une consommation excessive de café, une consommation excessive d'alcool, le tabagisme, un âge paternel supérieur à 45 ans.

Si vous avez déjà fait une fausse couche, vous êtes plus à risque de faire une autre fausse couche.

## **Quand faire un bilan ?**

Lorsqu'une femme présente au moins trois fausses couches spontanées consécutives avant 14 semaines d'aménorrhée, on parle alors de fausses couches à répétition.

Cette situation concerne 1 à 5 % des femmes.

Dans ces cas, un bilan est nécessaire afin de rechercher la cause de ces interruptions répétées de grossesse.

## **Et la suite ?**

Dans la majorité des cas, la prochaine grossesse se déroulera normalement.

Il est conseillé d'attendre le retour des règles avant d'être à nouveau enceinte (aucune étude n'a prouvé qu'il était nécessaire d'attendre deux ou trois cycles, après une première fausse couche).

Parfois, le suivi par un psychologue peut être utile, pour pouvoir accueillir sereinement le futur bébé.

## **Prévention pour une prochaine grossesse**

Pour toute grossesse, il est conseillé de prendre de l'acide folique (dose de 0,4mg), 1 mois avant la conception et jusqu'à 2 mois après.

Cette supplémentation permet de réduire le risque de malformation du tube neural.

Par ailleurs, il est conseillé de ne pas fumer ou boire de l'alcool. Il faut éviter l'automédication et ne pas boire plus de 3 tasses de café par jour.

Si vous êtes en surpoids, il est conseillé de perdre du poids.