



**Auto-questionnaire GEGA :  
Guide de lecture**

Pendant la grossesse, tous les facteurs de stress, tous les usages de produits ou de médicaments psychotropes dont les antalgiques opioïdes peuvent avoir des effets sur la grossesse et l'enfant à naître. Ils sont donc à rechercher auprès de la future mère. Il s'agit de les aborder comme tout facteur de risque médical.

Cet auto-questionnaire a pour objectif de faciliter la communication des professionnels de la grossesse avec les femmes enceintes sur des sujets parfois difficiles à aborder.

Il doit permettre :

- aux femmes de s'exprimer sur leurs difficultés et leurs besoins
- aux professionnels d'ouvrir le dialogue afin de proposer :
  - un suivi de grossesse adapté et personnalisé
  - des **orientations** spécifiques en recherchant l'adhésion de la patiente (du couple)

Quelques conseils pour favoriser l'alliance avec la personne :

Privilégier les questions ouvertes.

Laisser des silences, laisser de temps à la patiente de répondre sans suggérer les réponses.

Reformuler.

Au préalable, recherchez vos ressources locales et les lister.

Si vous faites une orientation, revoyez la patiente ou donner un rendez-vous téléphonique ou en visio.

## A propos de l'auto-questionnaire

### Moral

1- Dans la semaine qui vient de s'écouler, vous est-il arrivé de vous sentir inquiète ou soucieuse sans en identifier la raison ?

2- Dans la semaine qui vient de s'écouler, avez-vous eu des problèmes pour bien dormir ?

3- Dans la semaine qui vient de s'écouler, vous êtes-vous sentie dépassée par les événements ?

Le suicide est la première cause de mortalité maternelle dans les pays à ressources élevées selon Santé Publique France. Ces 3 questions sont extraites du score de repérage de la dépression post-natale EPDS (Edinburgh post-natal Depression Scale). Le risque est croissant avec le nombre de « oui ».

Le repérage et la prévention de la dépression pendant la grossesse et/ou du post partum nécessite de prendre en compte les émotions de la patiente, les valider.

*« Je vois que vous ne sentez pas très bien en ce moment, vous seriez d'accord pour qu'on en parle ? »*

Proposer une aide le plus tôt possible : un soutien psychologique, une sage-femme de proximité (libérale ou PMI), son médecin généraliste....

De nombreuses patientes peuvent utiliser comme stratégie pour faire face à ces symptômes des consommations de produits ou de médicaments. On peut l'explicitier aux parents :

*« Comment faites-vous quand vous n'allez pas bien pour tenir le coup ? »*

*« Certaines de mes patientes prennent parfois des médicaments, un verre de boisson alcoolisée ou un joint quand ça va pas. Est-ce que ça vous arrive ? »*

### Troubles du Comportement Alimentaire

4- Avez-vous ou avez-vous déjà eu un problème avec votre poids ou votre alimentation ?

5- Dans votre vie, avez-vous tendance à contrôler votre poids (restriction alimentaire, activité physique intensive, vomissements provoqués...) ?

Si oui, pour pouvez dire :

*« Certaines personnes qui ont eu des comportements alimentaires qui varient en fonction du stress peuvent avoir plus de difficultés pendant la grossesse et être préoccupée par les changements corporels ou autre »*

*« Quelquefois la nourriture aide à gérer le stress... »*

Proposer un relai pour accompagner cela : sage-femme pour prépa à la naissance plutôt corporelle, kiné pour accompagnement corporel, psychomotricienne, psychologue, équipes d'addictologie/de psychiatrie ou spécialisées en TCA... en fonction du réseau local et de l'intensité des difficultés.

## Consommations d'alcool

6- Avant la grossesse que buviez-vous de façon régulière ou occasionnelle ? (plusieurs réponses possibles)  eau  soda  cidre  bière  vin  alcool fort  café/thé  autres :.....

7- Depuis le début de votre grossesse, vous est-t-il arrivé de boire de l'alcool (bière, vin, champagne, etc.) au cours d'une soirée, d'une fête ou d'une autre occasion ?

Demander des précisions sur les quantités à chaque conso, par jour, par semaine.

- Que connaissez-vous des recommandations concernant les consommations d'alcool ?

- l'OMS et Santé Publique France recommandent, pour les hommes et les femmes, en dehors de la grossesse, pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours (au moins 2 jours d'abstinence), max 4 verres par occasion, max 10 verres par semaine.

### 1 verre standard = 10 g d'alcool

➤ Tous ces verres, tels que servis dans les bars, contiennent la même quantité d'alcool pur : environ 10 grammes, soit un verre standard.



➤ On peut aussi se repérer en connaissant le nombre de verres standard d'alcool contenus dans une bouteille

26

- Est-il difficile de passer une soirée avec des amis sans boire de l'alcool ? Et depuis que vous êtes enceinte ? Vous arrive-t-il d'éviter de sortir pour ne pas boire d'alcool ?

- Votre entourage a-t-il déjà été inquiet de votre consommation d'alcool ? Dans quelles circonstances ?

- Comment a évolué votre consommation d'alcool ? (bière, cidre, vin, alcool fort...) depuis que vous savez que vous êtes enceinte ?

- O alcool pendant la grossesse ; est-ce que c'est compliqué pour vous ?

Est-ce que vous en avez déjà parlé à quelqu'un ? Si oui, que vous a-t-il proposé ?

Dans le cadre de votre suivi de grossesse, je vous adresse à un spécialiste pour faire le point.

À tout moment de la grossesse ou du post partum, valoriser les efforts et la diminution avant de proposer une aide.

<https://www.alcool-info-service.fr/>

<https://www.addictaide.fr/>

Pour repérer un usage à risque de l'alcool, vous pouvez utiliser le T-ACE, questionnaire validé chez les femmes enceintes :

Devez-vous consommer plus de 2 verres de boisson alcoolisée (vin, bière, apéritif, digestif...) pour sentir l'effet de l'alcool ?

Avez-vous déjà été agacée parce que des personnes ont critiqué votre consommation d'alcool ?

Avez-vous déjà eu l'impression que vous deviez réduire votre consommation d'alcool ?

Vous est-il déjà arrivé de prendre un verre en vous levant le matin pour calmer vos nerfs ou vous sentir mieux ?

Usage à risque si 1 fois « oui »

**Tabac**

<b>8- Avant la grossesse fumiez-vous des cigarettes ?</b>
<b>9- Combien de cigarettes fumiez-vous par jour en moyenne avant la grossesse ?</b>
<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-10 <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-30 <input type="checkbox"/> +30
<b>10- Fumez-vous actuellement du tabac ?</b>

Vous pouvez demander :

-*Que fumez-vous ? tabac à rouler, chicha, joints, bang, autres...*

-*Avez-vous modifié votre consommation depuis l'annonce de votre grossesse ?*

À tout moment de la grossesse ou du post partum, valoriser les efforts et la diminution avant de proposer une aide.

Pour évaluer la dépendance à la nicotine vous pouvez poser ces 2 questions du Fageström simplifié :

<i>Combien de cigarettes fumez-vous ?</i>	<i>Quel est le délai entre votre réveil et la prise de votre 1<sup>ère</sup> cigarette ?</i>
≤ 10 cig/jour = 0	> 60 minutes = 0
11 - 20 cig/jour = 1	31 à 60 minutes = 1
21 - 30 cig/jour = 2	6 à 30 minutes = 2
≥ 31 cig/j = 3	≤ 5 minutes = 3

Plus le délai est court entre le lever et la 1ere cigarette, et plus le nombre de cigarettes est élevé, plus la dépendance est forte et plus la patiente aura besoin d'aide pour diminuer ou arrêter de fumer.

Si le score ≥ 2 : Dépendance physique (indication possible de substitution nicotinique)

Propositions possibles :

« *Il existe des aides possibles* »

« *Les patchs peuvent être utilisés pendant la grossesse (<https://www.lecrat.fr/3169/>), y compris si vous continuez à fumer quelque temps.* »

« *Pour toutes les patientes enceintes qui fument, il est recommandé de se faire aider, voire de rencontrer un tabacologue pour un arrêt ou une diminution plus confortable.* »

« *Voici les coordonnées d'une personne qui peut vous aider.* »

Actuellement il n'y a pas de véritable consensus concernant l'utilisation de la vapoteuse pendant la grossesse.

### Autres SPA (Substances Psycho-Actives)

11 – Avant la grossesse, avez-vous déjà consommé/fumé l’une de ces substances ? (plusieurs réponses possibles) <input type="checkbox"/> cannabis <input type="checkbox"/> ecstasy <input type="checkbox"/> amphétamines <input type="checkbox"/> MDMA <input type="checkbox"/> crack/base <input type="checkbox"/> LSD <input type="checkbox"/> cocaïne <input type="checkbox"/> héroïne <input type="checkbox"/> protoxyde (ballon) <input type="checkbox"/> CBD <input type="checkbox"/> autre
12- Depuis le début de votre grossesse, vous est-il arrivé d’en consommer/fumer ?

Si oui à la question 11 :

« *Lesquelles avez-vous essayé ? Quand ? Dans quelles circonstances ?* »

Porter une attention particulière aux consommations dans l’année précédent la grossesse.

Si oui à la question 12 :

Que savez-vous des effets sur la grossesse ? Laisser parler les parents....

« *Est-ce que vous voulez que je vous donne quelques informations complémentaires* »

Mettre lien pour tableau des effets du réseau Occitanie

À tout moment de la grossesse ou du post partum, valoriser les efforts et la diminution avant de proposer une aide.

Actuellement tous ces produits sont déconseillés pendant la grossesse y compris le CBD.

« *Il existe des structures pour parler de ses consommations sans jugement, anonymement, gratuitement. Les professionnels peuvent vous donner des conseils, cela fait partie des soins de la grossesse pour vous et votre bébé.* »

La consommation active d’opiacé et/ou d’alcool sont des urgences de prise en charge.

<https://www.addictaide.fr/>

<https://www.drogues-info-service.fr/>

### Médicaments psychotropes

13- Ces derniers mois, avez-vous pris un de ces médicaments : (plusieurs réponses possibles) <input type="checkbox"/> tranquillisants <input type="checkbox"/> antidépresseurs <input type="checkbox"/> antidouleurs (codéine, tramadol...) <input type="checkbox"/> somnifères <input type="checkbox"/> Lyrica <input type="checkbox"/> méthadone/buprénorphine <input type="checkbox"/> Préciser :
--

**- Combien ? Qui les prescrit ? pourquoi ? Depuis quand ? Comment les prenez-vous ?**

Ces prises de médicaments nécessitent de contacter le médecin prescripteur, d’adapter le traitement, de préparer la prise en charge du nouveau-né et la possibilité d’allaiter ou non.

<https://www.lecrat.fr/>

Si prescrit :

Rechercher un mésusage : « *Est-ce que vous avez besoin de plus ou de moins que les doses prescrites ?* »

<https://www.ofma.fr/echelles/echelle-pomi/>

« *M’autorisez-vous à me mettre en lien avec le prescripteur ?* »

Si non prescrit :

« *Il est important que vos traitements soient supervisés par un médecin pendant la grossesse, cela permet aussi d’avoir gratuitement votre traitement ou de l’adapter pour un traitement compatible avec votre grossesse si celui-ci ne l’est pas* »

« *je vous propose de vous mettre en lien avec un médecin qui a l’habitude de ces médicaments pendant la grossesse.* »

**14- Êtes-vous préoccupée par le comportement et/ou les consommations (tabac, alcool ou autre) d'une ou plusieurs personnes de votre entourage ?**

Cette question est une façon indirecte de rechercher les vulnérabilités du conjoint et de l'entourage susceptibles d'avoir un impact sur la grossesse et l'arrivée de l'enfant : consommations de produits, violences, troubles psychiques...

Rappelez que vous êtes soumis au secret professionnel et que ceci ne sera pas noté dans votre dossier.

### Violences

**15- Dans votre vie avez-vous été victime de violences verbales, psychologiques, économiques, physiques et/ou sexuelles... ?**

**16- Vous sentez-vous en sécurité chez vous et dans votre vie (couple, entourage, travail) ?**

Les violences économiques : s'assurer que la personne a bien compris ce qu'on entendait derrière cela. Voir le violentomètre en périnatalité en annexe.

- *Quand est-ce que cela vous est arrivé pour la dernière fois ? A qui avez-vous pu en parler ?*

La question « *Comment faites-vous pour tenir ?* » ouvre quelquefois sur une annonce de consommation de médicaments psychotropes, d'alcool ou de drogues.

« *De nombreuses femmes qui vivent où ont vécu des violences prennent de l'alcool, des produits ou des médicaments pour les aider, on sait qu'un accompagnement peut aider à trouver la meilleure stratégie adaptée pour cela en prenant en compte la maman et le bébé* »

### Isolement social

**17- Après l'accouchement serez-vous seule pour vous occuper du bébé ?**

**18- Avez-vous une personne sur qui vous pouvez compter ?**

**19- Avez-vous des difficultés à faire face à vos besoins : alimentation, logement, factures, transport, accès aux soins, démarches administratives... ?**

**20- Bénéficiez-vous d'une aide extérieure : assistant social, éducateur, psychologue, tuteur, autre personne ou structure ?**

Les questions 18, 19, 20 sont extraites du Score SSQ6 (Social Support Questionnaire), elles peuvent être reprises telle quelle et permettent d'ouvrir la discussion sur le sentiment d'isolement et les ressources des parents (famille, amis, professionnels...).

Il est possible de proposer une aide de proximité : sage-femme de PMI, sage-femme libérale, assistante sociale de secteur, association, appeler son médecin généraliste...



## MA RELATION EST SAIN SI :

- Je peux annoncer ma grossesse sans crainte
- Je me sens respectée dans mon rythme, mon sommeil, mes besoins
- Je me sens soutenue quand je doute de mes capacités
- Nous décidons ensemble de l'organisation familiale
- Mon/ma partenaire me fait confiance
- Mon/ma partenaire s'intéresse au suivi de la grossesse, en parle avec moi
- Mon/ma partenaire accepte mes amis et ma famille
- Mon/ma partenaire s'implique de lui/elle même dans les soins au bébé et dans son suivi médical



## JE SUIS VIGILANTE QUAND MON/MA PARTENAIRE :

- Me fait du chantage pour obtenir quelque chose
- Se moque de mon corps qui change
- Est jalou(se)x et ne me laisserien faire seule
- Contrôle ma tenue et mes fréquentations
- Critique ma famille, mes amis, mon travail
- Fouilles dans mon téléphone
- M'ordonne de faire taire le bébé quand il pleure
- Me dit que je suis une mauvaise mère



## IL Y A VIOLENCE QUAND MON/MA PARTENAIRE :

- Hurle sur moi devant le bébé
- Ne me laisse pas appeler ma famille et mes amis
- Insiste ou m'oblige à avoir des rapports sexuels
- Menace de partir avec le bébé**
- M'interdit de travailler et de voir des amis car je dois garder le bébé
- Touche les aides Caf et refuse de participer aux dépenses de la famille
- Diffuse ou menace de diffuser des photos intimes de moi
- M'insulte, me pousse, me gifle, me secoue, me frappe
- Menace de mort

Chantage, humiliations, injures, coups... Les victimes de violences peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est désormais accessible 24h/24 et 7j/7

