



## Fausses couches à répétition

🕒 paru le 16/04/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

On parle de fausses couches à répétition lorsqu'au moins trois grossesses consécutives se terminent par une fausse couche spontanée. Dans la moitié des cas, on n'en trouve pas la cause, et on considère que c'est lié au hasard. Même après trois fausses couches consécutives, plus de 6 femmes sur 10 mènent leur grossesse suivante à terme.

Les principales causes sont :

- Anomalies génétiques et chromosomiques, dans 5 cas sur 100 : les parents présentent une anomalie chromosomique. Les chromosomes sont les porteurs de nos caractéristiques héréditaires. Certaines malformations empêchent un développement normal. Lors d'une fausse couche précoce (avant la 10<sup>ème</sup> semaine de grossesse), jusqu'à 60 % des fœtus présentent une malformation d'un ou de plusieurs chromosomes.
- Troubles hormonaux et maladies affectant le métabolisme, comme une thyroïde paresseuse, un diabète mal contrôlé ou l'obésité.
- Malformations de l'utérus, dans 10 à 15 cas sur 100 : il peut s'agir d'une malformation congénitale ou d'un fibrome qui empêche la nidation ou le développement de l'embryon ou encore une malformation du col de l'utérus.
- Trouble de la coagulation avec risque accru de thrombose, dans 15 à 19 cas sur 100.
- Les infections n'ont pas de rôle important dans la survenue des fausses couches.

### Chez qui et à quelle fréquence ?

Environ 1 grossesse sur 5 se termine par une fausse couche ; Pour 100 femmes enceintes, 5 font deux fausses couches, et moins de 3 en font trois ou plus.

Dans 3 cas sur 4, la fausse couche se passe avant la 13<sup>ème</sup> semaine de grossesse.

Le risque augmente avec l'âge : chez les femmes de plus de 40 ans, 1 grossesse sur 3 se termine par une fausse couche.

### Quels sont les examens nécessaires ?

Après deux fausses couches, des examens sont réalisés pour rechercher la cause. Le médecin fait un bilan approfondi portant sur votre âge, votre mode de vie, les maladies dont vous souffrez et les médicaments que vous prenez, les maladies dans la famille et les autres cas de fausses couches dans la famille, les informations concernant les fausses couches précédentes, les résultats des examens et des traitements antérieurs...

Le médecin effectue aussi un examen clinique général ; il mesure votre tension, vous pèse et réalise un examen gynécologique. Des bilans sanguins sont également effectués : cellules sanguines, taux de sucre, thyroïde, coagulation, et, éventuellement, une analyse des chromosomes des deux parents.

En outre, vous êtes adressée à un gynécologue pour un examen plus approfondi. Lors d'une nouvelle grossesse, les échographies seront réalisées plus souvent.

## Que pouvez-vous faire ?

Ne vous découragez pas trop tôt : 6 à 7 fois sur 10, les grossesses suivantes vont à terme.

Un changement de mode de vie peut parfois se justifier. Arrêtez de fumer et soyez modérée dans votre consommation d'alcool. Faites suffisamment d'exercice physique. Si vous êtes en surpoids, cela vaut certainement la peine d'essayer de maigrir. Si nécessaire, faites appel à un diététicien ou à un médecin nutritionniste. Si vous êtes diabétique, essayez de réguler votre taux de sucre le mieux possible et suivez bien votre régime. Demandez s'il y a encore des femmes dans votre famille qui ont fait plusieurs fausses couches et si on sait pourquoi. Ces informations peuvent être très utiles au médecin.

## Que peut faire le médecin ?

Si on ne trouve aucune cause, le médecin suivra votre grossesse de près. Le développement du fœtus est bien suivi par des échographies répétées.

Si une cause est diagnostiquée, on commencera si possible par la traiter. Un bon équilibre du diabète et de la fonction thyroïdienne est indispensable. En cas de trouble de la coagulation, on vous donnera des anticoagulants. Les anomalies de l'utérus peuvent souvent être traitées par la chirurgie.

Les vitamines n'ont aucun effet prouvé. Continuez à prendre de l'acide folique si vous essayez de tomber enceinte à nouveau.

L'hormone de grossesse (progestérone) est utilisée lors de fausses couches précoces sans cause connue, mais on ignore si cela peut réellement aider.

## En savoir plus ?

- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Calculer son Indice de Masse Corporelle \(IMC\)](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)

## Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Fausses couches à répétition' \(2000\), mis à jour le 15.08.2017 et adapté au contexte belge le 03.01.2018 – ebpracticenet](#)