

**JULIA LEMETAIS**  
MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE  
RÉÉDUCATRICE DE BEAUTÉ

# La grossesse... du bonheur ? du bien-être ? ...cette fois oui, enfin !

*La grossesse est un événement que vivent quantités de femmes. En effet, on a dénombré 740 000 accouchements en France pour l'année 2010.*

Et quoi de plus beau qu'être enceinte et d'avoir des enfants, disent nos mères !? Mais alors pourquoi beaucoup de jeunes femmes ne vivent pas cette période aussi pleinement ? Pourquoi se sentent-elles peu désirables, lourdes, « grosses »...? Sans oublier les douleurs articulaires, les jambes lourdes, les petits « soucis » féminins dont les femmes n'osent à peine parler et qui gâchent une partie du plaisir de leur grossesse. Comme Florence Foresti le dit dans son spectacle (*Florence Foresti-fait des sketches et des fois elle amène son chien*), « les jeunes mamans signent un contrat juste après l'accouchement ! »

Elles promettent de ne pas dévoiler les « secrets » de cette période de leur vie pour ne pas décourager les futures jeunes mamans !

Mais heureusement nous, masseur-kinésithérapeutes, nous sommes là pour les aider durant la grossesse, voire même avant et après l'accouchement ! Notre rôle est plurifactoriel et rendra peut-être à ces femmes le plaisir d'enfanter.

## 1 LE MASSAGE MANUEL

Évoquons tout d'abord une de nos grandes compétences en tant que masseur-kinésithérapeute, le massage ! Eh oui, nous le savons tous, beaucoup de femmes enceintes se plaignent de douleurs au niveau des sacro-iliaques, des lombaires, des hanches ainsi que des genoux. Comment les soulager face à celles-ci ? Le massage est une des techniques. Nous pourrions effectuer des massages transversaux profonds sur les ligaments sacro-iliaques et les ligaments collatéraux des genoux. Ces ligaments sont mis

à épreuve avec la prise de poids, les modifications de positionnement du bassin entre autres. Les pressions glissées superficielles et profondes, les pétrissages et les frictions seront très appréciés, particulièrement sur la région lombaire. En effet, ces manœuvres lèvent les tensions musculaires et donc vont soulager ces futures mamans.

Un massage suédois de l'ensemble du corps peut également soulager la femme plus globalement. Cependant afin de favoriser le lâcher-prise et la détente profonde des parturientes, le massage californien est le plus adapté. Les pressions glissées superficielles sur l'ensemble du corps, l'action sur les mains, les pieds et le visage finalisent complètement la détente. Ce massage très spécifique stimule la relation entre la femme enceinte et son futur enfant. Un lien d'attachement particulièrement fort commence ainsi à se créer, et ce, bien avant la naissance du bébé. Le massage californien pourra également être pratiqué après l'accouchement. On placera Bébé juste à côté de la maman puis sur son ventre en fonction des différentes positions lors du massage. La sensation de plénitude et de détente mutuelle que les deux avaient pu ressentir lors des massages pendant la grossesse sera recréée. Le lien d'attachement maternel n'en sera que plus fort.

## 2 LE MASSAGE MÉCANIQUE

La détente apportée par ces différents massages pendant la grossesse, aidera la femme enceinte à accepter son nouveau corps. Demandez aux femmes enceintes si elles se trouvent belles, attirantes, si elles se déplacent facilement selon les différents stades

de la grossesse. Un grand nombre vous répondra qu'elles n'arrivent pas à accepter leur corps. Elles ne veulent pas non plus prendre trop de poids de peur de ne pas réussir à le perdre après l'accouchement. Certains types de « massage mécanique » tel que le lipomassage vont aider à améliorer ces sensations. En s'appliquant sur les zones en surcharge bien avant la grossesse, il stimule la lipolyse ainsi que la circulation lymphatique et sanguine, évitant ainsi de prendre plus et dans le meilleur des cas permettant de perdre du volume et de la peau d'orange. Pendant la grossesse, les zones de stockage des graisses sont la taille, les hanches, les cuisses (culotte de cheval entre autres), les genoux et les mollets, les bras, le double menton ; cela est dépendant du type morphologique de la parturiente. Associé à des règles d'hygiène alimentaire, il va leur permettre de maintenir leur silhouette dans un volume et une apparence « acceptable ». Bien évidemment, ce travail appliqué pendant la période de la grossesse doit respecter certains principes tels que : s'assurer de l'absence de signes de phlébite, pas d'application sur la région lombaire et sacrée ainsi que le ventre, pas de séquentialité risquant d'être mal perçue par le bébé. La position sera adaptée au volume du ventre.

### 3 LE « COACHING »

Notre deuxième point fort : le coaching de l'activité physique et sportive ! En tant que masseurs kinésithérapeutes, nous devons leur expliquer les bienfaits de l'exercice pendant la grossesse. L'activité physique permettra de tonifier les muscles. Elle améliorera la circulation sanguine et lymphatique, la tonicité de la peau, diminuera les douleurs articulaires et accroîtra l'endurance. Cette dernière étant importante en vue de l'accouchement.

Les différentes activités à recommander sont entre autres, la marche rapide, la natation, le vélo pour l'endurance et la combustion des calories, la gym sur ballon, la méthode Pilates, pour le gainage de la silhouette et la protection du dos. On leur déconseillera bien entendu les sports de combat, l'équitation, les sports collectifs, le ski, l'alpinisme et la plongée sous-marine !

Il est important de travailler les abdominaux dans leur globalité afin d'apporter une stabilité adéquate à la colonne vertébrale. Cela permet d'autant plus d'éviter un diastasis des droits de l'abdomen grâce à une contraction simultanée du transverse avec les autres abdominaux. Si une femme enceinte présente ce diastasis, nous ne lui ferons travailler ces abdominaux qu'en sta-



tique et par bascule du bassin.

Les femmes sportives pourront continuer leur activité habituelle sauf si celle-ci est jugée trop agressive pour le bon déroulement de la grossesse. L'activité sportive devra être modérée afin de ne pas diminuer l'apport sanguin vers le fœtus pour les muscles sollicités.

Nous tiendrons compte bien entendu des antécédents personnels et familiaux et des contre-indications éventuelles données par le médecin gynécologue.

L'activité physique sert également aux femmes enceintes à mieux accepter leur corps qui change continuellement pendant la grossesse. Le fait de pouvoir continuer à bouger, à faire du sport les aide à mieux vivre.

### 4 LE CONSEIL

Les professionnels de santé que nous sommes ont aussi pour rôle de conseiller et d'informer sur différents points les futures mamans. Une question qu'elles se posent souvent : l'alimentation ! « Que puis-je manger ? Et en quelle quantité ? Est-ce bon pour le bébé ?... »

On serait tenté de répondre de manger varié, équilibré et en quantité normale. Pas si simple à mettre en pratique quand on pense qu'il faut « manger pour deux », que le varié n'a pas la même définition pour tout le monde... Une femme enceinte ne doit pas manger pour deux, mais elle doit respirer pour deux !

Le matin, nous lui conseillerons de manger gras ; du pain, du beurre, du fromage, du saumon fumé ou des œufs par ➡➡

*«...Il est important de travailler les abdominaux dans leur globalité afin d'apporter une stabilité adéquate à la colonne vertébrale...»*

→ exemple. Cela évitera d'avoir une fringale avant le déjeuner.

**Au déjeuner** : des protéines et des féculents pour les digérer dans l'après-midi et les stocker le moins possible.

**L'après-midi** : un goûter sucré avec deux fruits et un carré de chocolat ou des noix, noisettes, fruits secs par exemple.

**Le soir** : un repas léger avec du poisson et des légumes éventuellement. Par rapport à l'allaitement futur, certains aliments sont réputés pour couper les montées de lait, comme le persil. D'autres pour perturber le tube digestif de Bébé, comme les choux de Bruxelles par exemple. Nous pourrions ainsi préparer la maman à l'arrivée de son enfant.

### 5 L'ÉDUCATION PÉRINÉALE

Mais le point le plus important dans cette aide à la grossesse est sûrement le périnée ! Combien de parturientes ne connaissent pas le périnée, ne savent pas où il se situe, ni à quoi il sert ? Notre rôle est donc une ÉDUCATION périnéale avant la grossesse. Si cette éducation périnéale n'a pu être faite, mieux vaut tard que jamais et empressons-nous de leur expliquer toute cette mécanique pelvienne et abdominale. Le périnée est composé d'un ensemble de muscles formant le plancher pelvien. Cet ensemble permet la miction, la défécation, la continence et a un rôle dans les rapports sexuels. Le périnée a également pour fonction de maintenir les organes du petit bassin en place puisqu'il se trouve sous les viscères en position debout et permet d'avoir une posture correcte. Son rôle de hamac lors de sa contraction va remonter les organes pelviens et aider à la contraction du transverse. Ainsi il va protéger la colonne vertébrale de toutes sollicitations intempestives lors de certains efforts. L'apprentissage de la contraction périnéale avec la partie postérieure correspondant au releveur de l'anus doit se faire dès les premiers temps de grossesse. Elle servira pour prévenir toutes fuites urinaires à l'effort ou à la toux qui pourraient survenir.

L'appui du bébé sur le plancher pelvien étire le périnée et diminue son efficacité s'il n'est pas travaillé régulièrement et correctement. Les exercices périnéaux et abdominaux consistent à faire se contracter en synergie le périnée, le transverse ainsi que le releveur de l'anus mais SANS les fessiers, ni les adducteurs. Si les uns ou les autres de ces muscles se contractent, la contraction du périnée est moins

fiable et moins fonctionnelle dans les activités de la vie quotidienne. La contraction concomitante du releveur de l'anus permet d'aider la contraction du périnée. Il a été démontré que les fibres de la partie postérieure du périnée sont plus endurantes que celles de la partie antérieure et que par conséquent, elles aident pour avoir une contraction efficace.

L'apprentissage de ces contractions musculaires pourra se faire en position quadrupédique ou sur le dos pour soulager la poussée des viscères. Puis une fois cette contraction bien perçue, le travail se fera en position assise et debout.

Il est important de vérifier la mobilité des articulations sacro-iliaques, pubiennes et lombaires. Si celles-ci sont bloquées, elles risquent de rendre la contraction périnéale inefficace, même si la contraction analytique du périnée est bonne.

### 6 CONSEILS

Pour terminer, concernant les suites de l'accouchement, vous pourrez donner comme conseils aux futures mamans de bien se reposer avec leur bébé, de ne pas forcer en portant des charges lourdes, de ne pas marcher trop vite, ni encore moins courir. Toutes ces aides afin de ne pas solliciter trop tôt leur périnée ! Et surtout qu'elles fassent bien leur rééducation périnéale et abdominale post-partum.

Une fois la contraction de ces muscles maîtrisée dans différentes situations, la femme enceinte est prête pour vivre pleinement sa grossesse !

### 7 CONCLUSION

Les futures mamans se confient volontiers à nous, leur masseur kinésithérapeute, car nous passons plusieurs séances de rééducation à la suite avec elles. Nous leur apportons un soulagement, du bien-être et en plus, nous sommes à l'écoute !

Selon leurs interrogations, leurs douleurs, leurs problèmes nous avons maintenant les outils pour les aider. Répondre aux questions d'une femme enceinte soucieuse du développement de sa grossesse va la soulager, ainsi que son entourage. Elle sera plus épanouie et vivra sa grossesse plus sereinement et pleinement. L'arrivée de bébé sera ainsi l'aboutissement de ces neufs mois de bonheur, enfin !

*...La future maman sera plus épanouie et vivra sa grossesse plus sereinement et pleinement. L'arrivée de bébé sera l'aboutissement de ces neuf mois de bonheur... ”*

