

**MA BIBLE**  
de l'accouchement  
sans douleur

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

**SOMMAIRE..... 7**

**PRÉFACE..... 9**

Préface d'Anna Roy ..... 11

**AVANT-PROPOS..... 15**

À qui s'adresse ce livre, et pourquoi ? ..... 17

Quels sont les objectifs de ce livre et comment l'utiliser ? ..... 19

Comment « accoucher sans douleur » ? ..... 21

**SOULAGER LA DOULEUR PENDANT LA GROSSESSE..... 25**

Les douleurs musculo-tendineuses et du système ostéo-articulaire ..... 28

*Maux de dos* ..... 29

*Comment les prévenir ?*..... 29

*Comment les soulager ?*..... 32

*Douleur de la symphyse pubienne : le syndrome de Lacomme*..... 38

<i>Comment le prévenir ? Comment le traiter ?</i> .....	39
<i>Douleurs du coccyx</i> .....	40
<i>Comment les prévenir ? Comment les soulager ?</i> .....	42
<i>Douleurs ligamentaires utérines</i> .....	42
<i>Comment les prévenir ? Comment les soulager ?</i> .....	44
<i>Sciatique et cruralgie : douleurs dans la fesse, la hanche et/ou la jambe</i> .....	43
<i>Les douleurs des tissus mous et des organes pelviens</i> .....	45
<i>Les dyspareunies : les douleurs pendant les rapports sexuels</i> .....	46
<i>Les modifications de la sexualité pendant la grossesse</i> .....	46
<i>Quelle prise en charge de la douleur pendant les rapports sexuels ?</i> .....	47
<i>Les infections génitales basses</i> .....	48
<i>Les mycoses vaginales</i> .....	49
<i>La cystite</i> .....	51
<i>Les douleurs du système digestif</i> .....	53
<i>Les nausées et vomissements gravidiques</i> .....	53
<i>Comment les prévenir et les soulager ?</i> .....	54
<i>Le reflux gastro-œsophagien (RGO)</i> .....	55
<i>Comment le prévenir et le soulager ?</i> .....	55
<i>Ballonnements, constipation et hémorroïdes</i> .....	58
<i>Pourquoi le transit est-il ralenti par la grossesse ?</i> .....	58
<i>Comment limiter la gêne liée au ralentissement du transit intestinal ?</i> .....	59
<i>Que faire en cas d'apparition d'hémorroïdes ou de fissure anale ?</i> .....	62
<i>Autres douleurs spécifiques à l'état de grossesse</i> .....	64
<i>Les douleurs mammaires</i> .....	64
<i>Tensions mammaires</i> .....	64
<i>Hypersensibilité cutanée, hypersensibilité de l'aréole et du mamelon</i> .....	65
<i>Les maux de tête : céphalées, migraines et vertiges</i> .....	67
<i>Céphalées et migraines</i> .....	67
<i>Vertiges orthostatiques (« tête qui tourne »)</i> .....	70
<i>Les douleurs vasculaires : jambes lourdes, varices des membres inférieurs et varices vulvaires</i> .....	71
<i>Le syndrome du canal carpien</i> .....	75
<i>L'inconfort cutané</i> .....	77

## **SOULAGER LA DOULEUR DE L'ACCOUCHEMENT ..... 81**

## **SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT..... 83**

Les raisons de la douleur.....	85
« Mais la douleur... C'est quoi, au juste ? ».....	85
« Pourquoi accoucher, ça fait mal ? » .....	87
Comprendre le processus de l'accouchement : un peu de physiologie et de mécanique obstétricale .....	89
<i>L'accouchement : un processus bien plus long qu'il n'y paraît.....</i>	91
<i>La présence humaine, premier moyen de soulager la douleur .....</i>	100
Se préparer : les techniques corporelles.....	102
<i>Les techniques respiratoires.....</i>	106
<i>Applications chaudes et bienfaits de l'eau .....</i>	114
<i>Les postures pour gérer les contractions sans péridurale .....</i>	117
<i>Les massages et les bercements.....</i>	124
<i>L'acupression.....</i>	129
<i>Les sons graves (le chant prénatal).....</i>	134
<i>La préparation en piscine.....</i>	138
<i>Le yoga prénatal.....</i>	140
Se préparer : les techniques de modification de l'état de conscience et de méditation .....	144
<i>L'hypnose .....</i>	146
<i>La sophrologie .....</i>	147
<i>La méditation dite « de pleine conscience » .....</i>	149

## **À L'HÔPITAL, EN MAISON DE NAISSANCE OU À LA MAISON, TOUR D'HORIZON DES MÉTHODES QUI POURRONT ÊTRE PROPOSÉES..... 155**

La péridurale .....	158
<i>Présentation de la technique et du mode d'action.....</i>	159
<i>La péridurale, est-ce risqué ? .....</i>	163
<i>La péridurale : ni un échec ni un passage obligé.....</i>	167
Techniques médicales analgésiques alternatives à la péridurale .....	171
<i>Les solutions médicamenteuses par voie orale .....</i>	171
<i>L'acupuncture.....</i>	173
<i>Les injections sous-cutanées de sérum physiologique ou d'eau stérile.....</i>	176

<i>Les solutions médicamenteuses par voie veineuse</i> .....	176
<i>Les solutions médicamenteuses par inhalation : le protoxyde d'azote</i> <i>(« gaz hilarant »)</i> .....	177
<i>L'anesthésie locale du périnée</i> .....	178

## **LES DOULEURS DU POST-PARTUM, NE LES OCCULTONS PAS !..... 183**

Les douleurs périnéales .....	187
<i>Les douleurs de cicatrice post-accouchement : œdème vulvaire, déchirure</i> <i>épisiotomie et césarienne</i> .....	188
<i>Comment soulager la douleur de l'œdème vulvaire du post-partum ?</i> .....	189
<i>Comment soulager la douleur d'une cicatrice de déchirure</i> <i>ou d'épisiotomie ?</i> .....	191
<i>Comment soulager les douleurs postopératoires de la césarienne ?</i> .....	193
<i>La zone périanale et l'émission des selles</i> .....	194
<i>Les brûlures mictionnelles et les difficultés urinaires du post-partum</i> .....	196
<i>Les dyspareunies du post-partum et les transformations du rapport à soi</i> <i>et à son corps</i> .....	197
Les douleurs utérines et osseuses du petit bassin.....	200
<i>Les tranchées</i> .....	200
<i>Le rôle des contractions du post-partum</i> .....	200
<i>Comment soulager les douleurs des tranchées ?</i> .....	201
<i>Douleurs osseuses du petit bassin</i> .....	203
<i>Prévenir les douleurs ostéo-ligamentaires : la technique du rebozo</i> .....	203
<i>La luxation du coccyx : comment l'identifier et quel traitement ?</i> .....	205
Les douleurs mammaires.....	208
<i>Pour celles qui allaitent et celles qui n'allaitent pas : comment passer</i> <i>le cap inflammatoire de la montée laiteuse ?</i> .....	209
<i>Pour celles qui allaitent</i> .....	213
Les douleurs psychiques .....	217
<i>La charge mentale, potentielle source de souffrance</i> .....	220
<i>Charge mentale, travail domestique et soin des enfants :</i> <i>d'où venons-nous et où allons-nous ?</i> .....	221
<i>Le baby-blues</i> .....	224
<i>La dépression du post-partum</i> .....	228
<i>Comment savoir si je suis en dépression du post-partum ?</i> .....	231

**CONCLUSION..... 235**

**REMERCIEMENTS ..... 239**

**BIBLIOGRAPHIE .....241**

**INDEX ..... 249**

---

# SOMMAIRE

---

PRÉFACE D'ANNA ROY	<b>9</b>
AVANT-PROPOS	<b>15</b>
SOULAGER LA DOULEUR PENDANT LA GROSSESSE	<b>25</b>
SOULAGER LA DOULEUR DE L'ACCOUCHEMENT	<b>81</b>
Se préparer physiquement et mentalement	<b>83</b>
À l'hôpital, en maison de naissance ou à la maison, tour d'horizon des méthodes qui pourront vous être proposées	<b>155</b>
LES DOULEURS DU POST-PARTUM : NE LES OCCULTONS PAS !	<b>183</b>
CONCLUSION	<b>235</b>
REMERCIEMENTS	<b>239</b>
BIBLIOGRAPHIE	<b>241</b>
INDEX	<b>249</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>255</b>

Cet ouvrage est composé de matériaux issus de forêts  
gérées durablement certifiées PEFC™.  
Le Programme de reconnaissance des certifications forestières (PEFC™)  
est le plus grand organisme mondial indépendant de contrôle  
pour une gestion durable des forêts.  
Pour en savoir plus, consultez le site [www.pefc-france.org](http://www.pefc-france.org)



Achévé d'imprimer en février 2022 sur les presses de Dupliprint,  
733, rue Saint-Leonard,  
53100 MAYENNE  
N° d'impression : 2969862K  
Imprimé en France  
Dépôt légal : avril 2022



---

# PRÉFACE

---



# PRÉFACE

## D'ANNA ROY

Sage-femme libérale et hospitalière,  
chroniqueuse à *La Maison des Maternelles*

Ce livre que vous vous apprêtez à lire, je suis surprise qu'il n'ait pas été écrit avant. C'est chose faite et je salue ici le formidable travail de l'autrice. Formidable parce qu'il ne se borne pas à « l'accouchement sans douleur » mais explore et interroge tout autant « la grossesse et le post-partum sans douleur ». Un travail considérable, intéressant et utile.

Associer la grossesse, l'accouchement et le post-partum à la douleur, ce n'est pas très vendeur et encore moins poétique. On voudrait souvent la nier, cantonnant l'expérience de la maternité à une succession de découvertes enrichissantes, initiatiques et plaisantes. La douleur est pourtant une réalité tangible et presque inévitable. Fabriquer un enfant, le mettre au monde et l'entourer dans ses premiers mois et premières années, cela fait mal, et même très mal parfois. Pas pour toutes les femmes de la même façon, c'est chose dite. Quant à traverser « ça » sans jamais avoir mal ? J'en entends, des récits, mais je ne l'ai jamais vu et encore moins constaté au cours de mes quinze dernières années de pratique de l'obstétrique.

Mal comment ? Une douleur au dos (d'être enceinte ou de porter un enfant de dix kilos), aux fesses, à la jambe, aux cervicales, au sexe, au ventre, à la tête (dans les deux sens), au cœur (dans les trois sens), au couple : peu importe. Être mal de ne pas avoir assez dormi, d'avoir peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas y arriver, d'y laisser des plumes, de devenir folle...

Pour beaucoup de femmes, et je fus l'une de celles-là, devenir mère, c'est se confronter à la douleur de façon presque quotidienne pour la première fois de sa vie. Il en est de même pour toutes les femmes en bonne santé. La sensation de bien-être physique est l'un des deuils les plus difficiles à faire sur ce chemin tortueux et sinueux de la maternité. Heureusement – mais nous ne le savons qu'*a posteriori* –, cela ne dure que quelques mois, quelques années, c'est selon. « La santé, c'est la vie dans le silence des organes » ; eh bien, dans cette période, les

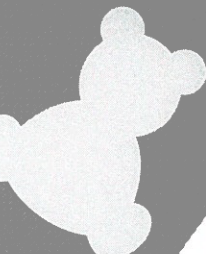
organes ne cessent de s'exprimer, et de façon parfois très bruyante. Pour les femmes qui ont eu mal avant et qui ont des valises chargées de souvenirs de souffrance, la douche est moins froide (le processus peut même leur apparaître comme une balade de santé), à moins – et c'est nettement moins sympathique dans ce cas – que ce soit la goutte d'eau qui fasse déborder le vase.

Le livre d'Hélène répond à « tout ça » avec franchise, avec validité scientifique, mais aussi de façon très pratico-pratique. Je suis heureuse de l'avoir sous la main pour mes patientes, mes amies, et pour moi aussi.

Avant de vous laisser lire tranquille, une dernière confidence. Hélène n'est pas « peu » dans ma vie, elle est même franchement beaucoup. Après un coup de foudre amical tonitruant dans un hôpital de l'Ouest parisien, notre amitié n'a cessé de s'enrichir, de s'approfondir et de se fortifier au fil des années (je ne dirai pas combien, cela nous vieillit trop). Peu importe. Hélène, MA sage-femme, fut l'une de ces gardiennes, un de ces remparts contre l'aliénation que peut provoquer la douleur. Pour mon second accouchement, juste avant la naissance de mon second fils, j'ai ressenti une douleur à la fesse gauche tellement intense qu'elle est indescriptible. Hélène m'a attrapé le genou, elle m'a regardé et m'a dit : « Anna, ça va aller, le petit arrive, tu peux le pousser. » Avec ces quelques mots, elle m'a sauvée et extirpée de la nuit dans laquelle j'étais plongée par la douleur. Pour elle, ces quelques mots et ce geste, ce ne fut rien, pour moi ce fut tout.

C'est là que je veux en venir pour finir. 1. Il vous faut le livre d'Hélène, mais c'est chose faite puisque vous me lisez ; et 2. il vous faut toutes ces femmes merveilleuses autour de vous (oui, à 98 % ce sont des femmes) : sages-femmes, infirmières, aides-soignantes, agentes de service hospitalier, médecins, auxiliaires de puériculture, puéricultrices, TISF (technicienne de l'intervention sociale et familiale) et toutes celles que j'oublie. Je leur rends ici hommage et je souhaite de tout cœur que vous croisiez la route de ces femmes exceptionnelles (à condition que ces dernières aient du temps à vous accorder).

Très beau chemin à vous toutes, et bon courage.

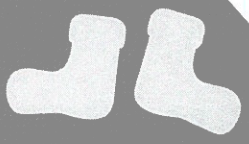


© 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025

---

# **AVANT-PROPOS**

---



## À QUI S'ADRESSE CE LIVRE, ET POURQUOI ?

Fondé sur mon expérience de sage-femme engagée depuis plus de dix ans aux côtés de milliers de patientes que j'ai accompagnées à l'hôpital comme en ville, l'ouvrage que vous tenez entre vos mains a été pensé pour s'adresser à toutes les femmes :

- › que vous n'avez aucune connaissance sur la grossesse et l'accouchement ou que vous soyez déjà une experte en la matière ;
- › que vous soyez enceinte ou que vous projetiez de l'être ;
- › que vous accouchiez prochainement ou que vous ayez déjà accouché ;
- › que vous découvriez l'univers de la naissance ou que vous l'ayez déjà expérimenté par le passé ;
- › que vous souhaitiez recourir à une péridurale lors de la naissance de votre enfant, que vous soyez dans une démarche d'accouchement dit « naturel » ou que vous soyez tout simplement en train de chercher ce qui vous conviendrait pour vivre au mieux cet événement...

Bref, ce livre est pour vous ! Il vous propose un regard inédit et complet sur la place et le rôle de la douleur dans le vécu d'une grossesse et d'un accouchement, et bien au-delà. Il accorde autant de crédit à la recherche médicale la plus actuelle qu'aux savoirs ancestraux et au bon sens de nos grands-mères – pour peu que les unes et les autres aient fait leurs preuves sur le terrain : ces différents registres de compréhension et d'explication constituent autant de sources dans lesquelles puiser de l'aide, des connaissances, des astuces pour vivre au mieux cette expérience corporelle et émotionnelle unique qu'est l'enfantement.

Ce livre s'inscrit dans une démarche de sincérité et de réalisme : il ne veut pas donner une vision angélique et idéalisée de ce que pourrait être l'enfantement, bien au contraire, il vise à rendre compte avec honnêteté de la part de douleur physique comme psychique que recèle cet événement.

Les techniques qui permettent d'apaiser les sensations douloureuses de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum sont nombreuses, et elles méritent qu'on leur consacre un ouvrage actualisé, ancré dans les réalités contemporaines de la périnatalité. Les clés, les astuces et les conseils qui vous seront donnés tout au long de cet ouvrage pour appréhender différemment ces douleurs et découvrir (ou redécouvrir) la façon dont elles peuvent être gérées sont accompagnés de nombreux témoignages et de paroles d'experts.

Ce livre n'a pas pour prétention de fournir une « méthode », qui sera toujours restrictive et sous-tendue par une idéologie ou un dogme. Il n'a pas non plus vocation à l'exhaustivité. Il est modestement le reflet de ma pratique clinique au plus près des femmes, qui sera toujours au service de valeurs fondamentales : leur autonomie et leur libre choix. Le projet que je porte ici vise donc à réunir dans un même ouvrage l'ensemble de mes connaissances sur les innombrables moyens de lutter contre la douleur que j'ai pu éprouver auprès de milliers de patientes et de couples que j'ai rencontrés au cours de ma carrière, afin de les mettre en partage, à la disposition du plus grand nombre. Parce que souffrir n'est pas une fatalité de la condition féminine au XXI<sup>e</sup> siècle, cette *Bible de l'accouchement sans douleur* veut contribuer à rendre les femmes pleinement actrices de leurs prises de décision et de leurs choix dans le domaine de la maternité.

# QUELS SONT LES OBJECTIFS DE CE LIVRE ET COMMENT L'UTILISER ?

La gestion de la douleur et son soulagement reposent sur deux principaux piliers : la compréhension du mécanisme en jeu et les moyens pratiques pour apaiser la douleur. Grâce à une approche qui allie l'analyse du phénomène douloureux et les solutions qui peuvent être mises en place pour l'éviter ou le soulager, cet ouvrage se veut pédagogique et accessible à toutes. Il a deux objectifs :

- › vous aider à comprendre ce qui se passe au quotidien dans vos ressentis corporels et vous présenter ce à quoi vous pouvez vous attendre à chaque étape de la grossesse, lors de l'accouchement et au moment du post-partum ;
- › vous permettre de vous constituer une boîte à outils évolutive, qui s'adapte à chaque étape que vous traversez : les astuces qui fonctionnent à un moment T ne sont pas des recettes magiques valables en toutes circonstances, il vous faudra donc une diversité d'outils à votre disposition pour parer à (presque) toutes les situations !

Vous pouvez, à votre guise, lire ce livre de bout en bout ou bien y piocher une aide pratique de temps à autre, en fonction des questionnements que vous allez rencontrer. Attention, cependant ! Ce livre ne peut en aucun cas remplacer un accompagnement médical ni le soutien de l'entourage, qui restent deux éléments fondamentaux pour vivre le plus sereinement possible les transformations corporelles de la grossesse et de l'accouchement, et les douleurs qu'elles peuvent entraîner. Il est en effet primordial de ne pas rester isolée avec sa douleur, en particulier après l'accouchement, où l'organisation des soins et la prise en charge médicale des jeunes mères sont moins bien structurées que pendant la grossesse et l'accouchement.

Vous trouverez tout au long des pages qui suivent les explications les plus complètes possible sur les processus physiques de la grossesse et de l'accouchement, mais aussi de l'allaitement ou encore de la cicatrisation, et plus largement sur le fonctionnement du corps féminin en général, assorties de tous les conseils

que je peux délivrer notamment grâce à mes années de pratique clinique à la maternité des Bluets. Vous acquerrez ainsi de plus en plus d'autonomie et de confiance face aux sensations nouvelles et parfois anxiogènes que peuvent occasionner les transformations du corps pendant et après la grossesse et l'accouchement. En suivant l'ordre chronologique depuis le premier mois de grossesse jusqu'au post-partum et même au-delà, vous découvrirez au fil des pages des illustrations, des paroles d'experts, mais aussi des témoignages de femmes de tous âges et aux expériences variées qui viennent enrichir le contenu de cet ouvrage.

Vous trouverez également au détour des différents chapitres des éléments de compréhension sociologique, qui ont pour but de mettre en lumière le sens que la société contemporaine française donne à cet événement qu'est l'enfantement. Comprendre le sens social de ce qui se produit lors d'une grossesse et d'un accouchement permet d'inscrire l'ensemble du vécu corporel dans un récit commun et de rendre compte du rôle capital des femmes dans la pérennisation et le renouvellement de notre société. Ainsi, au-delà d'une contribution pratique au vécu de la grossesse et de l'accouchement sans douleur, j'espère rendre à celles qui affrontent l'épreuve de la maternité physique l'hommage qui leur est dû.

# COMMENT « ACCOUCHER SANS DOULEUR » ?

Comme pour tous les apprentissages, la gestion de la sensation douloureuse et sa prévention sont des processus qui peuvent prendre plus ou moins de temps selon les femmes, en fonction d'une multitude de paramètres. Par exemple, la capacité à discriminer les différents types de sensations (si j'ai mal au genou, est-ce une douleur osseuse, musculaire, tendineuse ?) et leur localisation (si j'ai mal au ventre, est-ce l'utérus, les intestins, l'estomac ?) est très variable d'une femme à l'autre. Ces différents degrés de perception des sensations internes du corps constituent ce que l'on appelle la « proprioception », c'est-à-dire le ressenti de notre propre corps. Avec la grossesse et l'accouchement, la proprioception est bouleversée dans une temporalité très rapide, puisque les modifications du corps surviennent dans un intervalle de temps beaucoup plus court que, par exemple, les modifications progressives dues au vieillissement.

Ce livre va donc vous aider à affiner vos perceptions corporelles – votre proprioception –, première strate indispensable à ce qui constitue le socle de l'« accouchement sans douleur » : la distinction entre sensation douloureuse et souffrance.

La très large palette d'outils à notre disposition aujourd'hui, de la pratique des massages antalgiques aux techniques d'analgésie péridurale en passant par l'acupuncture ou l'ostéopathie, permet de ne plus envisager l'enfantement comme une source de souffrances inéluctables mais comme un vécu corporel sur lequel il est possible d'agir, en guidant la femme pas à pas vers des solutions adaptées à chaque situation douloureuse qui pourrait être rencontrée. Une vision réellement complète de ce qu'est un accouchement sans douleur doit donc faire commencer la gestion de la douleur bien avant la mise en travail : celle-ci commence dès les premiers mois de grossesse, raison pour laquelle la première partie de cet ouvrage s'intéresse à l'entièreté du corps et aux sensations nouvelles induites par l'état de grossesse. En effet, toutes ces modifications physiques viennent mettre le corps à rude épreuve dès les premiers mois du développement du fœtus, l'accouchement étant le point culminant de cette aventure, auquel la partie centrale de cet ouvrage est consacrée. Puis le corps se

rétablit progressivement après le choc que constitue cet événement, les échos de ce « tremblement de terre » pouvant entraîner des résonances dans une temporalité parfois très longue. Les douleurs du post-partum étant la plupart du temps passées sous silence, elles constituent parfois un choc plus grand pour les femmes que celles de l'accouchement, auxquelles elles sont mieux préparées. C'est parce qu'il faut aujourd'hui reconnaître ces difficultés spécifiques, que ce soient les douleurs liées à l'allaitement, à la reprise des rapports sexuels ou aux modifications posturales, et surtout parce qu'il est indispensable de faire connaître les différents moyens d'y remédier, que la dernière partie de ce livre s'intéresse en détail à cette période de l'après-naissance.

Au fur et à mesure des années de pratique clinique, j'ai glané et expérimenté une foule d'astuces pour s'épargner des embarras inutiles et des inquiétudes superflues que je suis ravie de partager avec vous aujourd'hui à travers ce livre ! Grâce à lui, vous pourrez bientôt identifier et soulager les bien mal nommés « petits maux » de la grossesse et du post-partum, jusqu'aux intenses contractions de l'accouchement. Il vous guidera ainsi pas à pas pour vivre au mieux votre grossesse, votre accouchement et la suite de cette grande aventure !

### UNE BRÈVE HISTOIRE DE LA MÉTHODE DE L'« ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR »

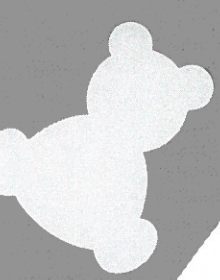
Historiquement, la méthode de l'accouchement sans douleur est une invention de médecins soviétiques au sortir de la Seconde Guerre mondiale. Cette technique repose sur l'idée que l'accouchement serait un phénomène intrinsèquement indolore et que le ressenti douloureux serait une « fausse réponse » du cerveau féminin aux différents stimuli nerveux des contractions utérines et de l'étirement des tissus au moment de l'accouchement. Dans cette logique, si la douleur résulte d'un conditionnement psychique inadéquat, alors celui-ci peut être « redressé » : c'est ainsi que les obstétriciens, inspirés par les travaux du docteur Ivan Pavlov, se mettent à apprendre aux femmes à accoucher de manière « correcte », en transformant leur perception de la douleur.

Cette technique est importée en France dans le courant des années 1950 par le docteur Fernand Lamaze, qui l'introduit à l'hôpital des

Métallurgistes, à Paris, connu aujourd'hui sous le nom de maternité des Bluets. La méthode de l'accouchement sans douleur nécessite alors de longues séances de préparation à l'accouchement tout au long de la grossesse, avec sages-femmes et obstétricien-ne-s, avec comme objectif l'« indolorisation », c'est-à-dire la suppression de la sensation douloureuse. À l'époque, les théoriciens de cette méthode affirment ainsi « restructurer » le cerveau des femmes enceintes !

Si cette méthode n'est plus à l'ordre du jour et qu'elle a été largement remise en question depuis les années 1970 et les révolutions féministes successives, elle a, entre autres, permis d'apporter en France le concept de préparation à l'accouchement et à la parentalité, avec une prise en charge par la Sécurité sociale, toutes choses qui, lorsqu'il s'agit de prévention, demeurent plus que jamais d'actualité.

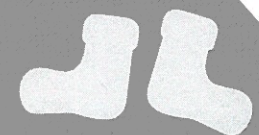
Si, depuis les années 1980, la péridurale a largement les faveurs des Françaises qui accouchent – aujourd'hui, 82 % des femmes qui accouchent par les voies naturelles bénéficient d'une analgésie péridurale –, bien d'autres moyens de gestion de la douleur se sont développés et diversifiés à partir des années 1970 : la sophrologie le yoga, la préparation en piscine, le chant prénatal... Toutes ces méthodes, qui ne font pas appel à des produits pharmaceutiques ni à des appareillages médico-chirurgicaux, sont plus que jamais sollicitées par les femmes enceintes – et les praticien-ne-s qui peuvent accompagner les futures parturientes dans ces démarches sont de plus en plus nombreux à se former à ces techniques, afin de favoriser l'émancipation et l'autonomie des femmes dans le vécu de leur grossesse et de leur accouchement ainsi que de ses suites.



---

**SOULAGER  
LA DOULEUR**  
pendant  
la grossesse

---



# A

quels types de douleurs s'attendre à partir du début de la grossesse, et à quels moments peuvent-elles survenir ? Pourquoi ? Comment peut-on les soulager ? Comment les éviter, lorsque c'est possible ? C'est ce que cette partie va vous permettre de comprendre. Vous serez accompagnée pas à pas pour vous approprier les nouvelles sensations de la grossesse, qui peuvent être liées à la croissance de l'utérus et du bébé ainsi qu'aux changements hormonaux. Il faut savoir que beaucoup de ces sensations semblent étranges avant tout parce qu'elles sont nouvelles ! Si elles génèrent souvent de l'inquiétude, c'est en partie à cause de leur caractère inédit. Et comme l'inconnu fait peur, cela peut majorer ou même créer une sensation douloureuse. Plus vous en saurez sur ces sensations nouvelles et plus vous diminuerez votre risque d'en éprouver de la douleur !

## TÉMOIGNAGE DE VIOLAINE, 33 ANS

*« Pour les grossesses de mes deux garçons, j'ai été hyperchanceuse parce que j'ai très peu souffert de "maux de grossesse" : à peine quelques nausées au début et les seins un peu douloureux assez vite. Quand je vois certaines copines qui ont vomi tripes et boyaux un trimestre voire deux, qui ont dû rester allongées à cause de complications... Je me trouve très veinarde. Le seul "hic" a été le diabète gestationnel, mais cela a aussi été un argument supplémentaire pour faire attention comme jamais à ce que je mangeais. Résultat : j'ai perdu du poids lors des deux grossesses (repris après), ce qui a, je suppose, limité les problèmes de dos, ligamentaires, etc. Je n'ai pas été épargnée, en revanche, par le reflux gastro-œsophagien en fin de grossesse, assez désagréable et évidemment embêtant, surtout en position allongée... donc la nuit – ce qui fait bien rire quand on te dit de surtout bien te reposer avant l'arrivée de bébé ! Cela, plus les coups de pied de bébé dans les côtes et la pression sur la vessie, me préparait déjà à des nuits bien hachées ! »*

### **ATTENTION !**

Seuls les cas de figure les plus fréquents sont répertoriés dans ce chapitre. Cela constitue des points de repère mais ne permet en aucun cas d'établir un diagnostic médical à proprement parler. Les éléments de réponse aux questions que vous vous posez et que vous trouverez ici sont un complément au suivi médical obligatoire de votre grossesse.

# LES DOULEURS MUSCULO- TENDINEUSES ET DU SYSTÈME OSTÉO- ARTICULAIRE

Les douleurs du système ostéo-articulaire et les douleurs musculo-tendineuses sont extrêmement fréquentes pendant la grossesse et après l'accouchement. D'intensité et de localisation variables, elles peuvent devenir invalidantes si elles ne sont pas traitées à temps. Heureusement, il existe beaucoup de moyens d'éviter ou de soulager ces douleurs avant qu'elles ne deviennent un réel handicap. Dans ce domaine, les ostéopathes et les kinésithérapeutes spécialement formé-e-s à la manipulation des femmes enceintes peuvent être d'une grande aide dans la prévention et le traitement de ces douleurs. Soyez vigilante à choisir un-e praticien-ne qui a une expérience voire un diplôme spécifique pour le suivi des femmes enceintes, et n'hésitez pas à vous faire conseiller pour trouver un-e professionnel-le qui a de l'expérience dans le domaine obstétrical.

## TÉMOIGNAGE D'AURÉLIE, 44 ANS

*« J'ai été plutôt chanceuse car je n'ai pas souvenir de douleurs particulières pendant la grossesse. Cependant, je suis convaincue que mon ostéopathe y est pour beaucoup. Avant d'être enceinte, il m'avait dit qu'il faudrait venir chaque mois jusqu'à l'accouchement : alors, dès le troisième ou quatrième mois, j'y suis allée, puis chaque mois. C'était censé aider aussi pour l'accouchement – il parlait de préparer le “toboggan”, mais là je suis moins sûre de l'efficacité. En revanche, je pense que cela m'a beaucoup aidée pour le rééquilibrage du corps, pour gérer les torsions du dos et autres dues au poids du ventre. Et en y allant chaque mois, je pouvais lui parler des gênes occasionnelles (les*

*remontées acides, par exemple). Je ne saurais dire ce qui a été atténué par ces visites, mais je recommande cela à toutes mes amies. »*

## MAUX DE DOS

Y compris en dehors de la grossesse, le dos est une zone du corps sujette à la crispation du fait de l'accumulation de tensions provoquées par l'activité diurne, parfois majorées par un couchage mal adapté. Pendant la grossesse, la colonne vertébrale et l'ensemble des muscles et des structures anatomiques qui permettent le maintien du buste sont particulièrement sollicités par le déséquilibre que crée la croissance de l'utérus. En effet, le poids qui se constitue progressivement à l'avant du corps - l'utérus qui grandit, mais aussi le bébé à l'intérieur, le placenta et le liquide amniotique - vient modifier la posture. Pour compenser le poids qui augmente petit à petit à l'avant du corps, la colonne vertébrale se « creuse » de plus en plus au niveau du bas du dos (hyperlordose), ce qui permet de déplacer le centre de gravité du corps et de maintenir ainsi l'équilibre. Ces modifications posturales peuvent en particulier occasionner des lombalgies (douleurs dans le bas du dos) et des dorsalgies (douleurs dans le milieu du dos).

### COMMENT LES PRÉVENIR ?

#### » Bien se positionner pour dormir

Les lombalgies et les dorsalgies peuvent en partie être évitées en s'assurant d'un bon couchage. Avoir un matelas de bonne qualité et un oreiller adapté est important, encore plus pendant la grossesse ! Avec l'utérus qui prend du volume au fur et à mesure des mois, il faut d'autant plus adapter le couchage afin de bien caler le ventre et éviter qu'il ne « tire » d'un côté ou de l'autre.

Placez des coussins sous le ventre et/ou entre les jambes si vous dormez sur le côté. Si vous avez déjà un coussin d'allaitement, il est idéal pour cet usage : comme il est tout en longueur et en microbilles, vous pouvez lui donner la forme qui vous convient le mieux.

### **TÉMOIGNAGE D'AMEL, 27 ANS**

*« Pour moi, ça, c'est le conseil standard, mais qu'il n'est jamais superflu de rappeler : on peut utiliser le coussin d'allaitement pour soulager le poids du ventre. Moi, je n'ai jamais dormi avec, mais je m'en servais beaucoup sur le canapé, par exemple ! »*

Si vous dormez sur le dos, placez un coussin sous vos genoux ou sous le bas des fesses pour aider votre bassin à basculer vers l'avant : cela diminue l'hyperlordose et permet de prévenir les tensions du bas du dos.

Pour celles qui aiment dormir sur le ventre, sachez qu'il n'y a aucun risque d'écraser le fœtus quand on dort ! Aussi, si vous vous sentez mieux sur le ventre ou sur le côté, prenez simplement la position qui vous est la plus confortable.

### **TÉMOIGNAGE DE JULIETTE, 29 ANS**

*« J'ai été enceinte de jumeaux il y a un an et demi et, dès le début du quatrième mois, j'ai commencé à avoir mal au dos de manière un peu diffuse : bas du dos, épaules, cou... Je n'avais pas imaginé que cela pouvait être aussi pénible et surtout si tôt pendant la grossesse, même si je pense que le fait que ce soit une grossesse gémellaire y était certainement pour beaucoup. Pendant le deuxième trimestre, j'ai eu l'impression de passer mon temps chez le kiné – j'y allais deux fois par semaine après le travail, car je n'ai pas été arrêtée tout de suite –, mais il m'a donné quelques conseils simples et je dois dire que cela m'a beaucoup aidée au quotidien : dormir avec des coussins sous le ventre pour le caler, faire basculer mon bassin vers l'avant pour limiter la cambrure de mon dos et soulager les lombaires... Cela n'a pas miraculeusement réglé les problèmes de dos, mais je pense que cela les a limités considérablement et que cela a rendu ma grossesse supportable. »*

## » Bien se positionner pour travailler

Si vous travaillez majoritairement en position assise, plusieurs astuces peuvent vous aider à éviter – ou tout au moins limiter ! – les maux de dos :

- › levez-vous régulièrement (vous pouvez compter sur votre vessie pour vous aider !) et faites quelques pas pendant une à deux minutes afin de réactiver les chaînes musculaires ;
- › si vous en avez la possibilité, choisissez une assise basse et adaptez la hauteur de votre poste de travail comme suit : vos genoux doivent être plus hauts que vos hanches, afin d'aider votre bassin à basculer vers l'avant. Autrement dit, la tête du fémur (du côté de la hanche) doit être plus basse que le condyle fémoral (du côté du genou). La plupart des sièges ont une assise trop haute pour obtenir cette posture : dans ce cas, optez pour un marchepied ou tout autre objet stable et solide que vous pourrez glisser sous vos pieds (par exemple, une boîte de rangement). De plus, vos coudes doivent faire un angle à 90 degrés. Si ce n'est pas le cas (si vos avant-bras sont trop proches de vos bras) et que la table est trop haute par rapport à l'assise, mettez des coussins sous vos fesses, et pensez à mettre un marchepied sous vos pieds afin de rééquilibrer la posture ;
- › si vous êtes souple, la position en lotus ou en tailleur est excellente. Pensez à changer régulièrement la jambe qui est en dessous ou devant afin d'équilibrer les zones de pression ;
- › si votre lieu de travail vous le permet, vous pouvez utiliser un ballon strié de grand diamètre, type ballon sauteur ou ballon de fitness. Sans dossier, il oblige à se tenir droite et à garder une posture dynamique pour conserver l'équilibre. Ces micromouvements sont excellents pour prévenir et soulager les éventuelles tensions lombaires. Les sièges ergonomiques type siège assis-genoux sont également conseillés, mais plus chers à l'achat qu'un ballon, lequel quant à lui sera très utile au moment de la mise en travail : un achat que vous ne regretterez pas !

Si vous travaillez majoritairement debout, deux accessoires sont indispensables :

- › les bas montants, ou collants de contention, sont absolument incontournables ! On aura l'occasion d'en reparler longuement dans la section sur les jambes lourdes et le retour veineux ;
- › la ceinture de maintien. Il existe plusieurs types de ceinture de grossesse, qui ont chacun leurs avantages et leurs inconvénients. On peut retenir ce principe simple : plus la ceinture est large, plus elle maintient, mais moins elle préserve la mobilité (et l'immobilité est une source de maux de dos et de bassin) ; plus la ceinture est étroite, plus elle favorise la mobilité, mais sa fonction de soutien est moins importante (en particulier si vous avez pris beaucoup de poids pendant la grossesse). Si vous n'aviez pas de surpoids avant la grossesse, préférez une ceinture étroite, que l'on place au niveau des hanches juste sous le ventre, avec des sangles d'ajustement de part et d'autre pour assurer le meilleur maintien possible. Si vous avez déjà un surpoids ou que vous avez une prise de poids importante pendant la grossesse, une ceinture plus large, donc avec plus de maintien, sera sans doute plus efficace. Dans les deux cas, n'hésitez pas à vous rendre en boutique pour faire des essais et tester ce qui vous convient le mieux. Demandez également à ce que l'on vous montre comment positionner la ceinture : un mauvais positionnement la rend inefficace, voire contre-productive.

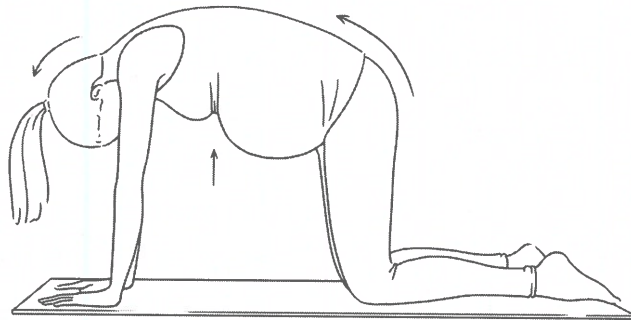
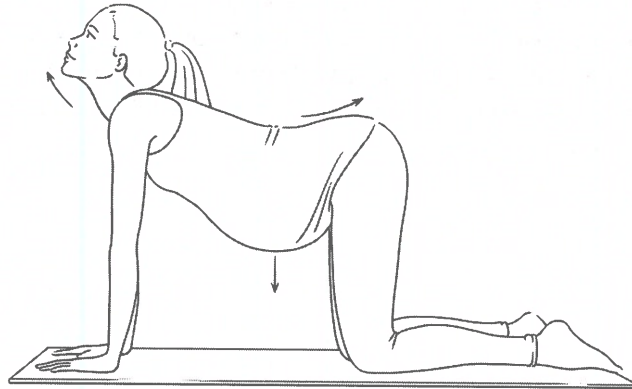
## COMMENT LES SOULAGER ?

Quelques exercices simples que vous pouvez pratiquer tout au long de la grossesse peuvent vous permettre de soulager des maux de dos.

### » Le chat-vache à quatre pattes

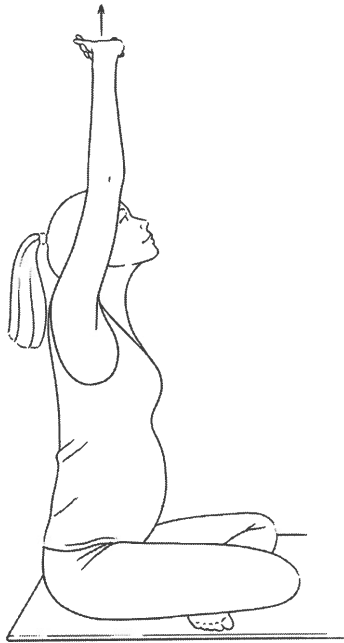
Mettez-vous à quatre pattes sur un tapis de sol ou une serviette de bain épaisse, les genoux écartés de la largeur des hanches et les mains alignées sous les épaules. Levez la tête et envoyez le ventre vers le sol en inspirant, puis rentrez la tête entre les épaules et arrondissez le dos en expirant. Essayez d'inspirer sur trois secondes, faites une pause d'une seconde, puis expirez sur trois à

cinq secondes. Faites plusieurs cycles de respirations en alternant dos rond-dos creux (chat-vache), jusqu'à ressentir la détente dans le bas du dos et dans le bassin.



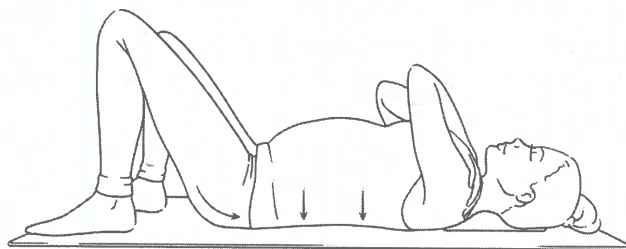
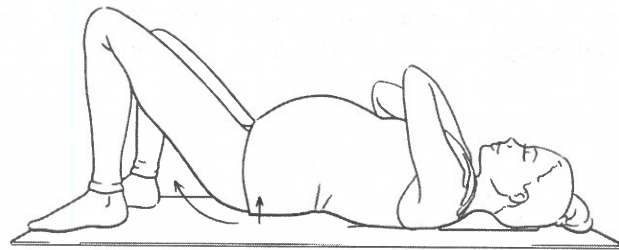
## » Le chat-vache assis

Asseyez-vous en lotus ou en tailleur sur un tapis de sol ou sur un coussin ferme, en veillant à bien positionner votre bassin vers l'avant pour diminuer l'hyperlordose. Tendez vos bras devant vous, joignez vos mains, puis inspirez en regardant en l'air et en envoyant vos bras tendus et vos mains vers le ciel. Gardez les mains jointes, baissez vos bras tendus devant vous en expirant et en baissant la tête vers la poitrine. Essayez d'inspirer sur trois secondes, faites une pause d'une seconde, puis expirez sur trois à cinq secondes. Faites plusieurs cycles de respirations ainsi.



## » La bascule du bassin

Pour celles qui peuvent être en position allongée sur le dos sans avoir la tête qui tourne, positionnez-vous sur une surface plane et ferme (tapis de sol, tatami), allongée sur le dos, avec les genoux relevés et les pieds au sol. Soulevez légèrement le bassin comme si vous vouliez faire le pont puis reposez votre dos vertèbre par vertèbre, de façon à bien « dérouler » la colonne vertébrale. Pour vous aider à décambrier le dos, vous pouvez placer une serviette pliée ou un coussin peu épais sous vos fesses au moment où vous déroulez la colonne. Cela permet au bassin, et en particulier au sacrum, situé en bas de la colonne vertébrale, de se positionner vers l'avant et ainsi de soulager les tensions dorso-lombaires. Vous pouvez soulever à nouveau le bassin et essayer d'ouvrir un peu plus les vertèbres, jusqu'à avoir le dos presque à plat sur le sol. Pour un soulagement complet des lombaires, placez un ou plusieurs coussins sous vos fesses de sorte que votre dos soit totalement à plat au sol et qu'on ne puisse plus glisser la main entre le dos et le sol. Attention, selon le volume de votre ventre, cette position peut être inconfortable. Trouvez le juste équilibre entre le soulagement du dos et le confort abdominal.

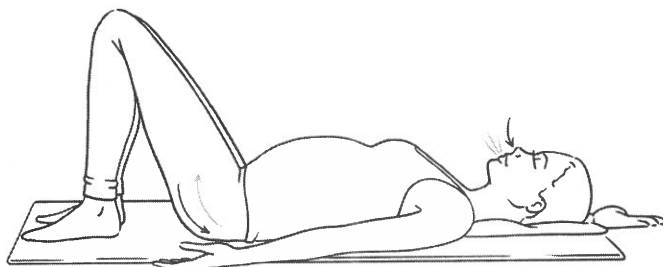


## » Le balancier coccygien

Cet exercice permet une relaxation profonde du bas du dos avec une prise de conscience de la différence entre l'activation et le relâchement de cette zone, qui est particulièrement sollicitée pendant la grossesse.

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées et les pieds à plat sur le sol, les bras le long du corps avec les paumes tournées vers le ciel. Placez votre attention au niveau de la pointe de votre coccyx et sans décoller les fesses, faites pointer successivement votre coccyx vers le sol à l'inspiration, puis vers le haut à l'expiration. Alternez doucement ces deux positions : inspirez coccyx vers le bas, expirez coccyx vers le haut. Remarquez que la bascule de votre coccyx entraîne la colonne vertébrale et que votre tête glisse également en suivant le mouvement initié par le coccyx pointé vers le haut/coccyx vers le bas. Notez comment les muscles du bas du dos sont légèrement en tension (« activés ») lorsque le coccyx pointe vers le bas. Lorsque vous faites pointer le coccyx vers le haut, n'essayez pas d'écraser le bas du dos contre le sol mais simplement de relâcher la tension qui était dans les muscles du bas du dos.

Répétez lentement ce mouvement de balancier pendant quelques minutes en vous concentrant sur cette alternance activation/relâchement au niveau du bas du dos afin de trouver de la détente dans cette zone.



Beaucoup d'autres moyens de soulager les douleurs dorsales existent, notamment par l'utilisation de tapis d'acupression qui pourrait convenir à certaines d'entre vous. Ces tapis comportent des picots disposés sur toute la surface de la toile qui, selon les descriptions des fabricants, permettraient de stimuler la microcirculation au niveau cutané, de libérer des endorphines en raison des multiples points de pression au niveau de chaque picot et enfin d'activer (cependant aléatoirement) certains points d'acupression. Deux conseils avant d'investir dans ces tapis quelque peu onéreux :

- › testez-en différents modèles dans des magasins de sport ou de bien-être qui proposent ce type d'articles ;
- › si la sensation procurée par le tapis d'acupression vous plaît, vous en trouverez facilement sur des sites ou applications de seconde main, ce qui vous permettra des économies conséquentes sur le prix !

Enfin le recours à des traitements manuels par des kinésithérapeutes, des ostéopathes ou des chiropracteurs est tout à fait indiqué en cas de douleurs persistantes ; parlez-en à votre praticien·ne de référence, qui vous orientera au mieux selon vos besoins.