

Emilie Fecteau



75 exercices thérapeutiques pour la future et nouvelle maman

Prévenir et soulager les douleurs
et l'inconfort liés à la grossesse
et à la période postnatale



Édition : François Couture et Élisabeth Paré
Design graphique : François Daxhelet et Christine Hébert
Infographie : Chantal Landry
Traitement des images : Mélanie Sabourin et Johanne Lemay
Révision : Lise Duquette
Correction : Odile Dallaserra

Illustrations : François Daxhelet
Photographies : Tango

Données de catalogage disponibles auprès
de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

05-15

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4184-6

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition
de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises
culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée
à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada
par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Emilie Fecteau

75
exercices
thérapeutiques
pour la future et nouvelle maman

Prévenir et soulager les douleurs
et l'inconfort liés à la grossesse
et à la période postnatale



Une société de Québecor Média

À Fred,
Louis-Félix
et Amélia

Table des matières

AVANT-PROPOS	008
INTRODUCTION	010
1 La période prénatale	015
<i>Les mouvements à éviter</i>	017
<i>Les mouvements à privilégier</i>	020
<i>La planification de l'entraînement pendant la grossesse</i>	028
2 Les exercices	033
Les indispensables pendant la grossesse	034
<i>Mobilité et flexibilité</i>	036
<i>Posture et renforcement</i>	038
<i>Respiration et connexion maman-bébé</i>	041
Les exercices généraux	042
<i>En décline</i>	044
<i>Mobilité et flexibilité</i>	050
<i>Posture et renforcement</i>	071
<i>Respiration et connexion maman-bébé</i>	092
<i>Autotraitements</i>	097
<i>Pendant le travail et l'accouchement</i>	101
Les programmes d'entraînement pendant la grossesse	110
<i>Grossesse phase 1 : semaines 1 à 18</i>	112
<i>Grossesse phase 2 : semaines 19 à 33</i>	117
<i>Grossesse phase 3 : semaines 34 à 36</i>	122
<i>Grossesse phase 4 : semaines 37 à 42</i>	126
<i>Les programmes d'autotraitements pendant la grossesse</i>	128
3 La période postnatale	137
<i>La première semaine après la naissance de bébé</i>	139
<i>Les mouvements à éviter après l'accouchement</i>	140
<i>Les mouvements à privilégier</i>	142
<i>La planification de l'entraînement après l'accouchement</i>	146
Les exercices après l'accouchement	150
<i>Les indispensables après l'accouchement</i>	152
Les exercices pour bébé	160
La rééducation postnatale	168
<i>Les programmes d'autotraitements après l'accouchement</i>	174
L'autoévaluation postnatale	180
GLOSSAIRE	188
BIBLIOGRAPHIE	189
REMERCIEMENTS	191

Porter un enfant, c'est promettre au monde un peu d'éternité.

ORIGINE INCONNUE

La maternité est un moment pur et unique dans la vie d'une femme. Je remercie d'ailleurs la vie chaque jour de m'avoir permis de porter et de mettre au monde mes deux merveilles. Durant mes études en kinésiologie (science du mouvement) et en ostéopathie (approche thérapeutique globale), j'ai découvert la physiologie et la biomécanique de la grossesse. Quel phénomène incroyable !

Dès ce moment, mon envie de travailler en périnatalité était claire. Pendant mes études universitaires, j'ai commencé à donner des cours de groupe (entraînement cardiovasculaire et musculaire) pour les futures mamans, ainsi que pour les nouvelles mamans et leur bébé. Je me suis vite rendu compte que mes connaissances en entraînement conventionnel n'étaient pas suffisantes. Les femmes avaient beaucoup de petites douleurs et de questionnements pour lesquels j'avais peu de réponses.

En poursuivant mes études en ostéopathie, j'ai cherché tout ce qui touchait à la grossesse, à l'accouchement et à la période postnatale. En travaillant avec des centaines de mamans, dans ma

pratique clinique, en entraînement et en traitement, j'ai développé des exercices de plus en plus adaptés à leur réalité. J'enseigne aussi ces exercices aux professionnels de la santé et aux entraîneurs, depuis plusieurs années, et la même question revient toujours lors de ces formations : quel livre propose ces concepts et ces exercices ? Après avoir lu à peu près tout ce qui s'est fait sur le sujet, j'ai dû me rendre à l'évidence qu'il manquait toujours un livre : celui que vous tenez entre vos mains !

La fusion de mes connaissances en entraînement et de mon bagage en thérapie m'a permis de développer des exercices qui sont des outils pour prévenir et gérer les petits bobos fréquents de la grossesse et de la période postnatale. Ils vous aideront à vous sentir en contrôle de votre corps pendant cette période magique de votre vie. Dans ce livre, j'ai également inclus un chapitre peu commun qui vous propose des exercices spécifiques à faire pendant le travail de l'accouchement. Ces mouvements bien précis vous aideront à vivre naturellement ce beau moment plein d'intensité !

*Un enfant, ça rit et ça pleure;
un enfant, ça invente le bonheur.*

ROMAIN GUILLEAUMES

Il n'y a pas si longtemps, on croyait que la femme enceinte devait se reposer et faire le moins d'exercice possible pour protéger son fœtus. Les connaissances ont beaucoup évolué et nous savons aujourd'hui que le mouvement fait partie intégrante de la santé des futures et des nouvelles mamans. Puisque de grands changements physiologiques et biomécaniques se produisent dans le corps de la femme enceinte, plusieurs des principes d'entraînement traditionnel ne s'appliquent pas. Les besoins musculaires et articulaires se modifient au cours des neuf mois de la grossesse et des six mois qui suivent l'accouchement.

Ces quinze mois méritent d'être encadrés de façon particulière. Des objectifs comme la perte de poids, le gain de masse musculaire ou encore la performance cardiovasculaire ne doivent pas faire partie d'un programme d'exercices en périnatalité. Les exercices doivent plutôt aider et accompagner les changements physiologiques et biomécaniques du corps de la femme. Vous trouverez dans ce livre tout ce qu'il faut pour le bien-être pendant la grossesse, en préparation de l'accouchement et même

pendant le travail. Ce livre est aussi l'outil idéal pour réappivoiser votre corps après l'accouchement.

Les exercices sont classés en quatre grandes catégories :

Les exercices de mobilité et de flexibilité permettent de garder la colonne vertébrale et le bassin en mouvement. Cette mobilité est essentielle à la prévention des douleurs avant et après la naissance de bébé, mais aussi au bon déroulement de la physiologie de la grossesse et de l'accouchement. Après l'accouchement, la mobilité et la flexibilité sont les points de départ du retour à l'activité physique.

Les exercices de posture et de renforcement musculaire permettent d'équilibrer et de soutenir l'utérus qui grandit. Ils réduisent les douleurs causées par des déséquilibres musculaires qui surviennent couramment au cours de la grossesse et de la période postnatale. De plus, une bonne posture améliore l'énergie générale, la capacité à bien respirer, en plus de permettre à bébé de

bien se positionner dans le ventre de maman pour sa venue au monde. Après l'accouchement, une bonne posture prévient les douleurs qui peuvent s'installer, réduit la fatigue et diminue les effets du *baby blues*. Faire des exercices de renforcement musculaire est une excellente façon de se sentir bien.

Les exercices de respiration et de connexion maman-bébé offrent des moments privilégiés avec cet être qui grandit en vous. Le travail de la respiration permet de réduire le stress général et de détendre le diaphragme, le muscle principal de la respiration qui jouera un rôle essentiel lors de la poussée à l'accouchement. Après l'accouchement, les exercices de respiration permettent d'équilibrer le système nerveux et de détendre le thorax.

Les autotraitements peuvent prévenir ou améliorer les petites douleurs courantes de cette période unique de votre vie. Vous découvrirez plusieurs programmes d'exercices courts, efficaces et spécifiques à différents problèmes qui peuvent survenir avant ou après l'accouchement.

Tout au long du livre, le terme «papa» est employé pour désigner la personne qui vous accompagne durant votre grossesse et votre accouchement, et qui sera avec vous après la naissance de bébé. Que ce soit votre conjoint, votre conjointe, un ou une amie, ou encore un membre de votre famille, cette personne pourra faire les exercices avec vous !

POSTURE

mobilité

ACCOUCHEMENT

grossesse

mouvements

BIENFAITS

position

ÉNERGIE

FEMME

ENTRAÎNEMENT

hormones

MAMAN

EXERCICES

renforcement

BÉBÉ

préparation

1

LA PÉRIODE PRÉNATALE



Bienfaits des exercices pendant la grossesse

- Amélioration de la posture
- Amélioration du sommeil
- Diminution des douleurs au dos
 - Meilleur positionnement de bébé pour l'accouchement
 - Meilleure préparation à l'accouchement, au travail et à la poussée
- Amélioration de l'estime de soi
- Augmentation de l'énergie
- Meilleure oxygénation de maman et de bébé
- Meilleur support de l'utérus
 - Diminution des douleurs au bassin
- Diminution des risques d'entorse aux chevilles

LES MOUVEMENTS À ÉVITER

Avant d'entrer dans le vif de notre sujet et de parler des exercices qui font du bien, il est important de préciser qu'il y a certains mouvements à éviter lorsque l'on porte un bébé. Pendant la grossesse et après l'accouchement, des hormones favorisent le relâchement ligamentaire, principalement dans la région du bas du dos et du bassin, ce qui rend encore plus vulnérable aux blessures lors de mauvais mouvements.

La contraction des muscles abdominaux superficiels

Pour soutenir le ventre de la femme enceinte, on a longtemps encouragé le renforcement du droit de l'abdomen (figure 1), un muscle superficiel qui sera grandement étiré pendant ces neuf mois. À cause de ses attaches (origine à la partie inférieure du sternum et insertion sur le pubis), ce muscle n'a pas la capacité de «tenir» le ventre.

On observe d'ailleurs dès le début de la grossesse un relâchement important du tonus et de l'activité de ce muscle. Pour cette raison, certaines femmes remarquent une augmentation de leur ventre avant même le début de la croissance utérine. Nous savons aujourd'hui que le renforcement excessif du muscle droit de l'abdomen pendant la grossesse est à proscrire, car il pourrait augmenter les risques de développer une diastase de ce muscle (figure 2), qui nécessite une rééducation spécifique après l'accouchement (voir à cet effet le programme Diastase à la page 176).

Muscles abdominaux

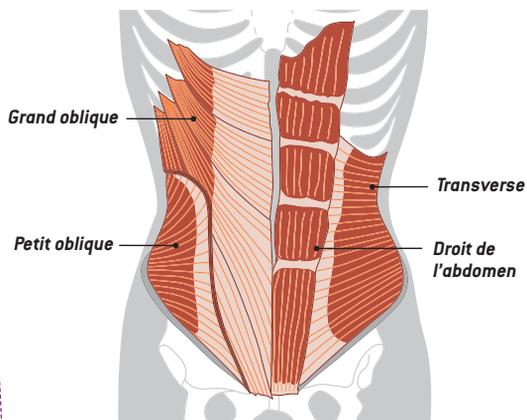


Figure 1

Diastase du droit de l'abdomen

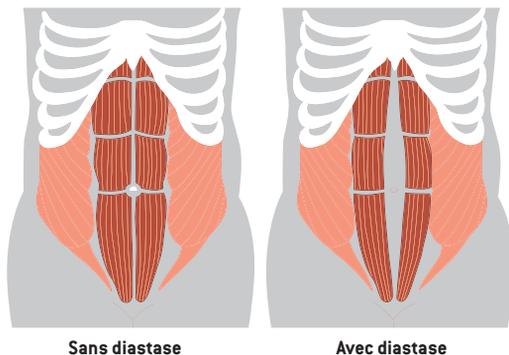


Figure 2

Environ 50% des femmes souffrent de douleurs lombaires ou pelviennes pendant la grossesse et pour le tiers d'entre elles, les douleurs sont graves. Chez environ 10% des femmes, les douleurs au bas du dos persisteront après l'accouchement.



 **Figure 3**
Le redressement assis sera à mettre de côté pour plusieurs mois.

On évitera le fameux mouvement de redressement assis (figure 3) pendant plusieurs mois. Les inconvénients du redressement assis sont nombreux : il comprime l'abdomen, crée une pression sur l'utérus et augmente les risques de diastase du droit de l'abdomen (figure 2, p. 19) et de blessures au bas du dos. Faire des redressements assis à répétition sans une contraction adéquate du plancher pelvien peut aussi augmenter les problèmes d'incontinence urinaire. Les muscles abdominaux réellement nécessaires à la stabilisation du dos et du bassin, avant et après l'accouchement, font partie de la musculature profonde. Ainsi, le transverse de l'abdomen, les muscles du plancher pelvien et les muscles abdominaux obliques (figure 1, p. 17) soutiennent l'utérus qui prend de l'expansion et sont très utiles lors de la poussée, à l'accouchement. Le renforcement de ces muscles profonds prévient la diastase du droit de l'abdomen et les douleurs au dos ou au bassin pendant la grossesse.

La flexion du tronc

Les mouvements de flexion du tronc (mouvements qui rapprochent le sternum du pubis, comme lorsque vous vous penchez vers l'avant pour ramasser quelque chose sur le sol) sont à éviter tout au long de la grossesse (figure 4). Au lieu de fléchir les hanches, pliez vos genoux et utilisez les muscles de vos jambes. Pour éliminer les flexions du tronc lors des exercices au sol ou au sortir du lit, prenez l'habitude de rouler sur le côté pour vous relever à l'aide de vos bras, et ce, dès le début de votre grossesse. Ces habitudes pour protéger le bas du dos sont bonnes pour tout le monde, papa inclus !



 **Figure 4**
Évitez les mouvements de flexion du tronc.



Figure 5
Les exercices d'extension importante sont à éviter.

Les positions couchées

La position couchée sur le ventre ne pose pas de problème jusqu'au deuxième trimestre, tant qu'elle est confortable. Elle ne présente pas non plus de risques pour le bébé, qui est protégé par le liquide amniotique. Cependant, plusieurs mamans préfèrent ne plus se coucher sur le ventre dès qu'elles se savent enceintes. Suivez votre intuition. Par contre, il faut éviter les exercices d'extension importante sur le ventre (figure 5) dès le début de la grossesse. Les extensions effectuées devront être de faible amplitude, en pensant à allonger la colonne plutôt qu'à comprimer le bas du dos. Encore une fois, respectez ce que vous ressentez et n'allez jamais au-delà de ce qui est confortable pour vous.

Chez certaines femmes, la position couchée sur le dos peut créer une compression veineuse et gêner le retour du sang vers le cœur. Cela se produit lorsque le bébé appuie sur la veine cave abdominale de la maman et la comprime (figure 6).

Lorsque cette compression survient, la femme enceinte ressent un inconfort général ainsi que des symptômes désagréables tels que des nausées, des étourdissements ou des difficultés respiratoires. Il faut alors immédiatement changer de position pour rétablir une circulation normale et assurer une bonne oxygénation au bébé. La position couchée sur le côté gauche est en général la meilleure pour dégager la veine cave abdominale. En l'absence de ces symptômes, il est possible de continuer à se coucher sur le dos, pour de courtes périodes variant de quelques minutes à une demi-heure, jusqu'à la fin de la grossesse.

Compression de la veine cave

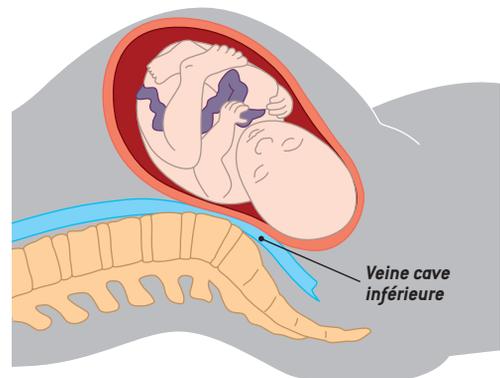


Figure 6



Figure 7
Plan incliné avec trois oreillers

Lors de l'entraînement, l'utilisation d'un plan incliné est idéale pour éviter les problèmes de compression veineuse. Certaines mamans ont des douleurs au sacrum ou aux articulations sacro-iliaques (figure 8) après être restées couchées sur le dos. Le plan incliné aidera à éliminer ces désagréments. Pour faire un plan incliné à la maison, vous aurez besoin de trois oreillers ou coussins (denses et épais) (figure 7).

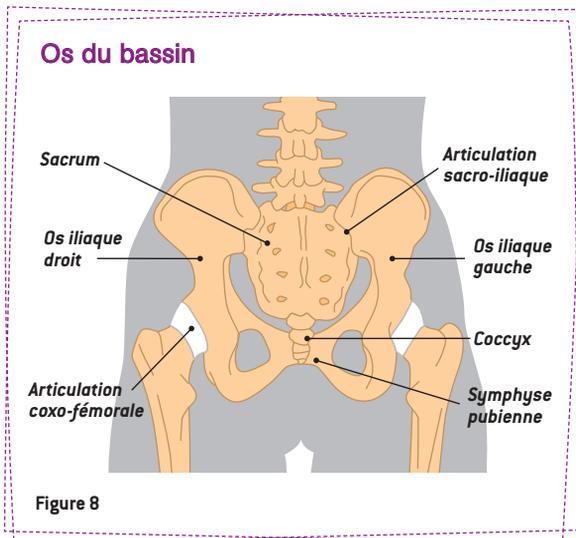


Figure 8

Le soulèvement de charges lourdes

Pendant toute la grossesse, il est déconseillé de soulever des charges lourdes. Si vous faites des exercices avec des poids libres ou à l'aide d'un appareil de musculation, réduisez vos charges, ne dépassez pas 20 livres (9 kg) et augmentez plutôt le nombre de répétitions. Pour un programme d'entraînement avec des poids pendant la grossesse, il est fortement suggéré de consulter un kinésiologue (un spécialiste de l'entraînement) possédant une formation en périnatalité.

LES MOUVEMENTS À PRIVILÉGIER

Tout entraînement de qualité est composé d'exercices qui se divisent en cinq grandes catégories : mobilité, flexibilité, posture, renforcement musculaire, respiration et connexion (pour le système nerveux). Chaque type d'exercice a sa raison d'être, tout en étant intimement lié aux autres, un peu comme les mailles d'un collier sont indissociables pour former un tout harmonieux.

La mobilité

Le corps est naturellement conçu pour le mouvement. Pendant la grossesse et l'accouchement, conserver la mobilité, c'est-à-dire la capacité des articulations à bouger librement, n'a que des avantages. Pour prévenir les inconforts aux hanches, au bassin et aux côtes, les exercices de mobilité font

Des chercheurs québécois ont constaté chez les femmes enceintes actives physiquement une amélioration du développement du cerveau du fœtus.



GRÂCE AUX PROGRÈS DE LA SCIENCE, NOUS SAVONS MAINTENANT QUE LE MOUVEMENT FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE LA SANTÉ DE LA FUTURE MAMAN ET DE SON BÉBÉ. Or, puisque de grands changements s'opèrent dans le corps de la femme enceinte, la majorité des principes d'entraînement traditionnels ne s'applique plus à sa situation. C'est pourquoi ce livre propose des exercices respectant spécifiquement les besoins musculaires et articulaires qui évoluent au cours des neuf mois de la grossesse et des six mois suivant la naissance de l'enfant.

Cet ouvrage contient également de judicieux conseils et de nombreux programmes pour prévenir et soulager les douleurs associées à la grossesse et à la période postnatale, pour prévenir ou éliminer les inconvénients fréquents, pour corriger les problèmes de posture les plus courants et préparer le corps à l'accouchement afin de faciliter le travail. La nouvelle maman pourra ainsi reprendre le contrôle de son corps après l'accouchement et revenir en toute sécurité à l'entraînement ou au sport.



Photo: © Tango

Kinésiologue, ostéopathe et copropriétaire de la clinique Spinal Mouvement Rive-Sud, **Emilie Fecteau** axe désormais sa pratique sur la périnatalité. Aussi directrice du Centre de formation en entraînement spinal, elle donne régulièrement des formations sur les exercices spécifiques à la grossesse et à la période postnatale auprès de divers thérapeutes, intervenants et professionnels de la santé.

ISBN: 978-2-7619-4184-6

