

Mot(s)-clé(s)

Chercher

[Recherche avancée](#)

Vie de famille

Alimentation

Éducation

Psychologie

Santé

[ABONNEZ-VOUS!](#)accueil ► Santé ► Grossesse et maternité ► **Les bienfaits du massage avant et après la naissance**

Les bienfaits du massage avant et après la naissance

Les bienfaits du massage avant et après la naissance De la grossesse à la période postnatale, la massothérapie peut accompagner la femme dans les changements physiques et émotionnels qu'elle traverse, et lui procurer un réel bien-être.

Sylvie Louis
Enfants Québec, novembre 2008

Soulager

«La grossesse agit sur l'organisme comme le ferait une loupe, affirme Pierre Blais, massothérapeute et formateur en massage périnatal. Elle met en lumière des points faibles qui, en temps normal, passent inaperçus. C'est pourquoi elle nécessite un nouvel équilibre.» C'est ainsi que, suite aux changements posturaux, certaines femmes se mettent à avoir mal au dos, au cou, ou à éprouver des douleurs sciatiques. Chez celles qui utilisent l'ordinateur, des douleurs aux mains, aux poignets ou aux coudes peuvent apparaître à mesure que leur ventre les éloigne du clavier. La massothérapie peut apaiser ces sortes d'inconfort, de même que les autres malaises courants de la grossesse comme les nausées, le reflux gastrique ou la constipation.

Détendre tout en donnant de l'énergie

Lorsque la femme enceinte ne présente aucun problème particulier, le massage a de toute façon des effets bénéfiques: il active la circulation sanguine, favorise le retour veineux et procure une énergie positive. Il apaise les tensions corporelles et le stress et, sur le moment même, induit une profonde détente dont les effets se font ressentir longtemps. La période du massage est propice à un exercice de visualisation du calme, quand la respiration est ample et paisible. Pour les séances, munissez-vous de la musique que vous voudrez écouter le jour de l'accouchement. Le moment venu, grâce à ce qu'on appelle des neuroassociations, la musique et la visualisation vous plongeront dans un état de relaxation qui vous aidera à mieux récupérer entre les contractions.

En profiter à deux

Plus la future mère se sent bien, plus le bébé en profite aussi. Pendant le massage, il ressent tout comme elle les effets euphorisants et relaxants de l'afflux d'endorphines. Certaines manœuvres très douces peuvent le bercer à travers le ventre maternel. Son sens du toucher, le premier à se développer in utero, est ainsi stimulé agréablement.

Et le conjoint?

Une séance peut inclure le futur papa. «Je lui montre comment donner à sa conjointe, juste avant de dormir, un massage qui favorise l'endormissement et un sommeil récupérateur», explique Pierre Blais. L'homme apprend également à effectuer des massages qui feront du bien à sa conjointe pendant le travail, amélioreront l'efficacité de ses contractions tout en diminuant sa perception de la douleur, et stimuleront sa circulation sanguine. «Le shiatsu permet de masser la femme aussi bien debout, assise, à quatre pattes, couchée ou dans le bain, note Bianca Thuot, qui est massothérapeute en shiatsu, détient une formation d'accompagnante et donne des cours en massage périnatal. Cette technique se pratique sans huile, sur la peau nue comme par-dessus un vêtement ou une jaquette d'hôpital.» Même

lorsqu'on opte pour la péridurale, on tire de grands avantages du massage le jour de l'accouchement.

Des contre-indications?

Plusieurs femmes se demandent si, en raison des risques de fausse couche assez élevés pendant le premier trimestre, il est prudent de se faire masser en début de grossesse. «Durant ces semaines de nausées et de fatigue intense, le bien-être apporté par un massage est loin d'être négligeable, répond Bianca Thuot. Cependant, il est important d'avoir affaire à un massothérapeute nanti d'une formation en périnatalité.» Comme d'autres qui ont suivi cette formation et ont une clientèle régulière de femmes enceintes, Bianca Thuot et Pierre Blais savent qu'ils possèdent la compétence pour masser sans causer le moindre problème. Cela ne garantit pas qu'il n'y aura pas de fausse couche. Mais, le cas échéant, il n'y aurait aucun lien entre sa survenue et le massage. «Je montre aux couples les manœuvres à éviter pendant la grossesse... afin qu'ils sachent comment les utiliser pendant le travail, au moment où elles deviennent appropriées, dit Pierre Blais. Toutefois, ces points de réflexologie qui stimulent les contractions ne sont pas des boutons sur lesquels il suffit d'appuyer pour que tout démarre! Si c'était le cas, les femmes dont l'accouchement tarde seraient heureuses de les connaître!» Néanmoins, si une femme éprouve la moindre crainte de se faire masser avant la 13^e semaine de grossesse, il est préférable qu'elle attende la fin de cette période, plutôt que d'être stressée avant, pendant et après le massage. «Les contre-indications d'un massage pendant la grossesse dépendent de la personne qui le donne, affirme Bianca Thuot. Même lors de complications telles qu'un placenta praevia ou un travail préterme, il y a toujours moyen d'adapter les gestes à la situation.»

À quelle fréquence?

Certaines femmes font appel à un massothérapeute pour régler un problème ponctuel. Un

avril 2012
SOMMAIRE

Nouvelle maman

[Calendrier de grossesse](#)
[Grossesse, accouchement](#)
[et premiers mois](#)

En famille

[Qu'est-ce qu'on fait?](#)
[Qu'est-ce qu'on mange?](#)
[Qu'est-ce qu'on fête?](#)

En couple

[Qu'en dit le psy?](#)

► [Nos chroniqueurs](#)► [Nos spécialistes](#)► [Notre équipe](#)

▼ NOS PARTENAIRES ▼



Éditions Enfants Québec

Enfants Québec

facebook



Name:
Enfants Québec
Status:
La conciliation
familiale et...
l'école! Comment..
Fans:
823

Faites également la
promotion de votre page!



La troisième édition
du PRIX
MEILLEUR ALBUM JEUNESSE
du Magazine Enfants Québec
est en cours.

Dès le 25 mai prochain,
les familles seront invitées
à voter
pour leur album
jeunesse préféré
parmi les finalistes
retenus par notre jury.
Revenez nous voir
pour connaître

les titres des livres
finalistes.

[Détails du concours](#)

[Règlement](#)



seul traitement suffit parfois à les libérer pour le reste de leur grossesse. D'autres choisissent de se faire masser régulièrement. Avant six mois de grossesse et en l'absence de problèmes particuliers, une séance toutes les trois ou quatre semaines constitue une bonne moyenne. Quand débute le dernier trimestre, les rendez-vous peuvent se prendre toutes les deux semaines et, le dernier mois, toutes les semaines.

Après l'accouchement

Se faire masser quand on vient d'accoucher n'est pas un luxe non plus. Des pays comme l'Autriche le reconnaissent en prévoyant le remboursement de 10 séances. Un ou plusieurs massages aident à récupérer physiquement. Constipation, hémorroïdes, douleurs aux épaules et au dos occasionnées par l'accouchement et l'allaitement... le massage dénoue les tensions et apaise les petits bobos du post-partum. Il favorise en outre l'adaptation émotionnelle et atténue le baby blues. «Les mamans me confient souvent que c'est encore mieux qu'une sieste», rapporte Bianca Thuot.

Le plaisir de masser bébé

Le contact privilégié entre un parent et son enfant ainsi que l'approfondissement de l'attachement constituent les principales vertus sur lesquelles l'Association internationale de massage pour bébés fonde son programme. Mais il y en a d'autres: -le massage stimule les cinq sens du bébé, ses organes et ses systèmes nerveux, circulatoire, respiratoire, musculosquelettique, digestif, immunitaire et lymphatique;-il lui fait prendre conscience de son schéma corporel et favorise un développement moteur harmonieux;-il apporte un soulagement en cas de gaz et de coliques, d'obstruction des canaux lacrymaux, de congestion nasale et de poussée dentaire;-il provoque la sécrétion d'hormones du bien-être et apprend au nourrisson à se détendre profondément. «Il arrive parfois que bébé fasse sa première nuit complète à la suite d'un massage», remarque Bianca Thuot. Le massage favorise également la détente du parent. L'ocytocine, une hormone de l'attachement, le rend alors plus vigilant aux signaux corporels de son tout-petit. Se sentant plus proche de lui, il aura tendance à relativiser l'importance d'une lessive non faite ou de la vaisselle qui s'accumule...

Il est possible, pour les parents, de masser le bébé selon leur inspiration, ou encore de prendre des cours. Plusieurs instructrices commencent à en donner dans les jours qui suivent la naissance. D'autres attendent un mois, non parce que le massage ne convient pas au nouveau-né, mais parce qu'elles constatent que les nouveaux parents, qui ont tant à assimiler les premières semaines, sont davantage disponibles par la suite. En fonction de l'instructrice, le massage s'apprend en deux à six rencontres, qui peuvent se dérouler chez cette dernière ou à votre domicile, ou encore dans les locaux de l'organisme qui offre les cours.

«Avant de commencer à masser le bébé, établissez un contact visuel avec lui, conseille Françoise Lefebvre, instructrice. Demandez-lui s'il a envie d'un bon massage. Il ne saura pas de quoi il s'agit, mais, bientôt, si vous utilisez toujours les mêmes mots, il les associera à ce qui va suivre et vous indiquera par un sourire qu'il est prêt. S'il manifeste de l'inconfort pendant le massage, arrêtez-vous; c'est lui le guide!»

Où vous adresser?

- La Fédération québécoise des massothérapeutes (tél.: 514 597-0505 ou 1 800 363-9609, www.fqm.qc.ca) regroupe plus de 4000 membres agréés, dont plusieurs centaines ont reçu une formation en périnatalité.- L'Association internationale de massage pour bébés (tél.: 1 877 532-2323) ou votre CLSC pourront vous aider à trouver une instructrice.

[[Retour](#)]



MAINTENANT DISPONIBLE

Dominique et compagnie