



N'OUBLIEZ PAS!

La sage-femme est habilitée à assurer votre suivi gynécologique de prévention. Et ce, qu'elle exerce à l'hôpital ou dans un cabinet privé. Elle effectue des frottis, peut prescrire l'ensemble des moyens contraceptifs et réaliser des IVG par voie médicamenteuse jusqu'à la 7^e semaine de grossesse.

QUAND LES SAGES-FEMMES pratiquent l'acupuncture

Elles sont autorisées à manier les aiguilles depuis 2006. Et c'est tant mieux, car elles peuvent ainsi soulager de nombreux troubles gynécologiques.

Démonstration au cas par cas. **PAR JESSICA AGACHE-GORSE**

J'AI DES RÈGLES DOULOUREUSES

LA PROBLÉMATIQUE Vous souffrez chaque mois et vous en avez assez de prendre des antalgiques.

LE PRINCIPE DE LA CONSULTATION Pour la médecine chinoise, l'organisme peut être soumis à six désordres énergétiques d'origine externe : la chaleur, le froid, la sécheresse, l'humidité, le vent et la canicule. Les douleurs de règles peuvent, par exemple, provenir du « froid » de l'utérus. La sage-femme cherche un rééquilibrage en piquant le visage, les bras, les jambes et la tête.

À LA CLÉ Une réduction de la douleur et des symptômes associés aux règles (ventre dur...) est constatée, comme l'ont attesté plusieurs études. « On obtient aussi de bons résultats sur l'endométriose, avec une diminution et un espacement des crises, et nous pouvons par ailleurs contrer les effets négatifs de la contraception en supprimant, par exemple, le spotting [petites pertes de sang qui apparaissent en dehors des règles] ou en diminuant les écoulements de sang pour les femmes qui portent un stérilet en cuivre », précise

Annabelle Pelletier-Lambert, sage-femme acupunctrice, auteure d'*Obstétrique & Acupuncture* (éditions du Lau).

JE VEUX AVOIR UN ENFANT

LA PROBLÉMATIQUE Vous désirez augmenter vos chances d'avoir un enfant ou tout simplement vous préparer au mieux à la grossesse.

LE PRINCIPE DE LA CONSULTATION Pour donner la vie, il faut que le *shen* (l'esprit) du bébé puisse s'implanter dans le *jing* (le principe vital issu des deux parents). Un déséquilibre énergétique physique ou émotionnel peut empêcher l'arrivée d'un bébé, car il provoque un vide ou une stagnation du *qi* (l'énergie) ou du sang dans les différents organes de la médecine chinoise (rate, rein, cœur, poumon et foie). La sage-femme cherche à harmoniser le sang (*yin*) et le *qi* (*yang*) au cas par cas pour nourrir le *jing*.

À LA CLÉ Les sages-femmes observent que les grossesses arrivent plus facilement, avec un moindre risque de complications. Une méta-analyse chinoise, publiée en 2022,

AQUASILICE®

EXPERT DU SILICIUM DEPUIS TOUJOURS

a, quant à elle, estimé que le taux de réussite des PMA semblait augmenter grâce à l'acupuncture. « Nous conseillons un rendez-vous avant le transfert d'embryon et un autre après, note Annabelle Pelletier-Lambert. Nous pouvons aussi accompagner des femmes lors d'une IVG afin de préparer le corps à l'expulsion et limiter douleur et anxiété. »

J'ATTENDS UN BÉBÉ

LA PROBLÉMATIQUE Vous avez des nausées récalcitrantes, le fœtus est mal positionné ou vous souhaitez faciliter l'arrivée de l'enfant.

LE PRINCIPE DE LA CONSULTATION La grossesse épuise le *qi*. C'est pourquoi il est intéressant pour la femme enceinte de consulter tous les mois. Et que les anxieuses se rassurent : l'acupuncture ne présente aucun effet secondaire pour le bébé ou la maman.

À LA CLÉ Si l'OMS recommande l'acupuncture pour mettre fin aux nausées de grossesse, son effet le plus spectaculaire reste le retournement du bébé : grâce à trois séances menées entre la 32^e et la 35^e semaine de grossesse, durant lesquelles un point situé sur le petit orteil est piqué, le bébé quitte la position en siège. Plusieurs études attestent de ce résultat, tandis que les praticiennes estiment obtenir un retournement huit fois sur dix. « Nous savons aussi faciliter le relâchement du périnée pour induire l'accouchement si le col est prêt », complète l'experte.

JE SUIS EN PLEINE MÉNopause

LA PROBLÉMATIQUE Vous êtes victime de bouffées de chaleur, de sueurs nocturnes, de sécheresse vaginale...

LE PRINCIPE DE LA CONSULTATION Contrairement à notre vision occidentale, la médecine chinoise voit en la ménopause un nouveau départ positif qu'elle nomme « second printemps ». Cette période correspond au déclin de l'énergie du rein ainsi qu'à une diminution du yin (froid), ce qui donne l'impression que la chaleur (yang) domine. La sage-femme va piquer les jambes, les bras et les pieds pour contrer cette sensation.

À LA CLÉ Une méta-analyse de 2014 a conclu que les bouffées de chaleur étaient réduites et moins sévères grâce à l'acupuncture. « Nous parvenons aussi à réduire la fréquence des cystites ou des mycoses, plus présentes à la ménopause », ajoute Annabelle Pelletier-Lambert.

OÙ S'ADRESSER ?

L'Association française des sages-femmes acupuncteurs (AFSFA) dispose d'un annuaire en ligne (afsfa.fr). Les séances d'acupuncture durent trente minutes environ. Elles sont prise en charge au même titre qu'une consultation de grossesse ou de gynécologie.

LE POUVOIR DU SILICIUM POUR VOS ARTICULATIONS ET MUSCLES !

EN SAVOIR +



N°1**
EN MAG BIO



NOUVELLE FORMULE

Effet chauffant

5H*

NOUVEAU !

BAUME SURCONCENTRÉ ARTICULAIRE

** Source : Bioanalytics 2021

* Uniquement sur le gel. Selon un test thermique effectué sur 10 volontaires. Uniquement pour le gel.

NUTRIVIE.COM



DÉVELOPPÉ PAR LE LABORATOIRE ABIOCOM.
DISPONIBLES EN MAGASINS DIÉTÉTIQUES ET BIOLOGIQUES.