

# Post-partum ET FÉMINITÉ



Après un accouchement, il est rare d'être au top de sa féminité et la retrouver est parfois difficile. Quelques solutions pour y parvenir.

Corinne Guillaumin

**A**ussi heureuse soit-elle, la naissance d'un bébé met toujours le corps de la femme à rude épreuve. Kilos en trop, vergetures, ventre moins tonique... c'est un vrai bouleversement. Mais les désagréments ne s'arrêtent pas là. Ceux de la sphère intime peuvent aussi avoir pas mal de conséquences, notamment sur la vie sexuelle. Dans ces conditions, pas toujours évident de se sentir sexy, désirable et désirante ! Heureusement aujourd'hui, en combinant deux options thérapeutiques probantes (la rééducation périnéale et le traitement au laser CO2) une jeune maman a toutes les chances de retrouver son corps de femme et de renouer avec ses sensations intimes.

## Un rôle fondamental

La grossesse autant que l'accouchement ont un impact important sur le périnée, aussi appelé plancher pelvien. Mais qu'est-ce que le périnée ? C'est l'ensemble des ligaments et des muscles (superficiels et profonds) qui s'étendent des os pubiens au coccyx et qui enserrent l'urètre, l'anus et le vagin. Leur rôle est fondamental et il est triple : l'ensemble de ces tissus soutient les organes internes du petit bassin (vessie, utérus et rectum) pour empêcher les « descentes d'organes » (prolapsus) ; ils agissent sur la continence urinaire et fécale en exerçant une pression sur les sphincters de l'urètre et de l'anus ; enfin le périnée a une fonction cruciale sur le plan sexuel puisque c'est lui qui en déclenchant les contractions vaginales est à l'origine de l'intensité et la production des orgasmes féminins.

## Des muscles très sollicités

Durant les 9 mois de grossesse, le plancher pelvien est donc largement sollicité puisqu'il doit de surcroît soutenir le poids du bébé, le liquide amniotique et le placenta ! D'autant que le bouleversement hormonal rend les muscles et les ligaments plus lâches. Bien sûr l'accouchement n'est pas non plus sans conséquence ! Pour faire passer un bébé de plus de trois kilos, il faut non seulement que le vagin se dilate, s'étire mais aussi que les muscles du périnée se distendent suffisamment pour supporter les poussées. D'ailleurs, afin d'éviter les déchirures périnéales, les obstétriciens prennent souvent l'initiative de faire une incision pour élargir le passage, c'est ce que l'on appelle l'épisiotomie. Comme on peut donc se l'imaginer, après un tel chamboulement, tous ces tissus ont parfois du mal à retrouver leur tonicité initiale.

## Une rééducation indispensable

Ainsi un périnée fragilisé ou trop distendu peut entraîner des troubles urinaires (fuites lorsque vous toussiez, éternuez, riez ou durant un effort) mais aussi diminuer le plaisir pendant les rapports sexuels. C'est pourquoi, pour contrer ses effets délétères, il est vivement conseil-

## Questions au docteur : PASCALE SABBAN SERFATI, gynécologue obstétricienne.

### • Après un accouchement, les femmes parlent-elles aisément de leur intimé, de leurs difficultés sexuelles ?

Non, elles ont beaucoup de réticences à le faire. Il faut les interroger pour en savoir davantage, pour connaître leurs difficultés. En général, jusqu'à la visite post-natale, qui a lieu 1 mois et demi après l'accouchement, les jeunes femmes qui ont eu une épisiotomie n'ont pas encore eu de rapports. En fait, elles ont la trouille, peur que l'épisisio s'ouvre. Et comme elles ont du mal à regarder par elles-mêmes, elles ont besoin qu'on leur montre que la cicatrice de l'épisiotomie est bien fermée, bien cicatrisée. A partir de là, elles reprennent leur vie sexuelle. Mais parfois, l'épisiotomie laisse des douleurs résiduelles dues aux adhérences des tissus. Ces douleurs peuvent empêcher la reprise des rapports, ce qui est très problématique pour un couple ! Dans ce cas précis, les injections d'acide hyaluronique (notamment de Désirial des Laboratoires Vivacy, un injectable spécifique pour la zone génitale) sont tout indiquées.

### • Quel est l'intérêt de ces injections pour ces femmes ?

Lorsqu'on examine ces femmes, on constate que la zone de couture, qui est une zone fibreuse – puisque les plans sont collés les uns sur les autres – est particulièrement sensible. Et c'est là que ce traitement intervient de façon magnifique car il soulage vraiment et rapidement. Pourquoi ? Parce que l'acide hyaluronique de Désirial est une molécule qui se comporte comme une éponge en attirant l'eau à l'endroit où on la met. Du coup, quand on injecte sous la cicatrice, cela décolle les plans, les assouplit, les hydrate de manière intense. L'intervention est de plus indolore, rapide, pas contraignante. Certaines femmes ressentent même un bien être immédiat ! En réalité, peu de femmes connaissent les indications gynécologiques de l'acide hyaluronique mais c'est dommage car c'est vraiment un geste magique qui procure très vite un bien être. La preuve, c'est qu'une fois traitées, les femmes sont ravies du résultat.

lé à la maman de faire une rééducation périnéale environ 6 semaines après la naissance. Prescrites par un médecin et remboursées par la Sécurité sociale, ces séances faites par une sage femme ou un kinésithérapeute, consistent à faire travailler les muscles du périnée pour leur redonner de la tonicité. Il existe trois méthodes de rééducation :

✓ **Manuelle** : grâce à des exercices de contraction/relâchement, la patiente prend conscience de son périnée et apprend elle-même à le maîtriser.

✓ **L'électro-stimulation** : une sonde placée dans le vagin envoie de petites décharges électriques, ce qui oblige le vagin à se contracter.

✓ **Le bio-feedback** : une sonde endovaginale enregistre les contractions

effectuées et la patiente en visualisant son travail sur un écran peut adapter ses efforts et s'améliorer au fil des séances. En fonction de l'état du périnée de la femme, et si cette dernière parvient à bien maîtriser ses muscles, 4 à 5 séances peuvent suffire mais 10 séances peuvent parfois être nécessaires. Cette rééducation nécessaire permet donc de retrouver un périnée souple et tonique, en revanche, elle n'a aucune incidence à proprement dit sur la muqueuse vaginale. Un petit dispositif personnel nommé Elvie a été récemment lancé (199 €). Il permet via une appli pour Smartphone de s'entraîner à la maison.

### Une solution efficace

Il faut savoir que beaucoup de femmes, suite à plusieurs grossesses et de bébés de bon poids, peuvent souffrir de laxité

vaginale. C'est-à-dire un relâchement et une altération de la forme du vagin qui donne l'impression à la femme que ce dernier est devenu très large. Et peut entraîner, des symptômes d'incontinence urinaire, une sécheresse vaginale et surtout une grande insatisfaction sexuelle pour la femme comme pour son partenaire. Pour régénérer la muqueuse et retrouver ainsi souplesse et élasticité du vagin, le laser CO2 fractionné est donc tout indiqué d'autant que c'est un traitement efficace, rapide et indolore. Alors comment ça marche ? Après un examen qui assure au professionnel qu'il n'y a pas de problème particulier ni d'infection, on insère une sonde vaginale jusqu'au fond du vagin et on crée sur toute la muqueuse, une série de petits impacts qui vont obliger la muqueuse à cicatriser, donc à se régénérer.

### Renouer avec sa sexualité

Ainsi, en enlevant les couches supérieures tissulaires anormales, le laser stimule la production et la régénération d'un nouveau collagène et la contraction de la fibre d'élastine. C'est un geste non invasif, non chirurgical qui doit être tout de même pratiqué par un médecin formé à la technique. Totalement indolores, à l'exception parfois de picotements ressentis chez certaines patientes, les séances sont courtes, entre 10 et 15 minutes et se réalisent en ambulatoire sans anesthésie. Les suites opératoires sont très simples, avec parfois de petites irritations, picotements ou encore de toutes petites pertes qui peuvent durer un à deux jours. Et l'on recommande une abstinence de rapport sexuel pendant 48 à 72 heures. Pour un résultat satisfaisant, il faut compter au moins trois séances mais pour apprécier pleinement la qualité du résultat, il vous faudra attendre un mois ou deux, le temps que les fibres qui ont été chauffées, impactées, irritées soient parfaitement restaurées. Seul bémol à cette technique révolutionnaire qui permet à toutes les femmes de retrouver une sexualité épanouie et digne de ce nom, le prix d'une séance (en moyenne 500 €) mais qui s'explique aisément par l'investissement des machines laser ! ■

*Remerciements à Maxence Caillens, médecin laseriste, formateur chez Alma Laser France.*