

PRINCIPE GENERAL : On préférera le massage en position latérale dès que la femme enceinte se sentira mal à l'aise couchée sur le dos ou sur le ventre.

QUELS RISQUES DE FAUSSE COUCHE OU D'ACCOUCHEMENT PREMATURE LORS D'UN MASSAGE ?

Les endroits réputés « intouchables » par risque de fausse couche et accouchement prématuré.

Les revues féminines et quelques ouvrages se font l'écho du risque pris en massant les points dits « abortifs », c'est-à-dire provoquant des contractions qui peuvent provoquer une fausse couche dans le premier trimestre de la grossesse ou un accouchement prématuré.

Ces points sont des points d'acupuncture de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) : s'ils s'avèrent être effectivement abortifs, ce qui est loin d'être prouvé scientifiquement et même en MTC, une stimulation lors d'un massage ne saurait avoir le même effet qu'une aiguille d'acupuncture enfoncée plusieurs minutes ou une « digipression » fortement appuyée sur les mêmes points.

En revanche, si une fausse couche intervient lors du premier trimestre après une séance de massage, il y a un risque psychologique que la femme l'associe à ce massage et en soit perturbée. C'est pourquoi, de nombreux praticiens refusent les massages dans cette période et dans le dernier mois de la grossesse.

Pour information cependant, nous donnons ici la liste des six points abortifs selon la MTC :

- GI4 – Au milieu du deuxième os métacarpien : Ce point peut provoquer une fausse couche dans le 1^{er} mois.
- VB21 – Le méridien vésicule biliaire descend sur l'épaule dans un creux un peu sensible.
- F3 – A la réunion des bases du 1^{er} et 2^{ème} métatarsien.
- RT6 – A trois doigts au-dessus de la malléole interne.
- V67 – Angle externe de l'ongle du petit orteil
- ES36 – Dans le creux formé par la tête du péroné

On notera qu'en conséquence, la femme enceinte devrait éviter de buter son petit orteil contre un obstacle et de se masser les pieds comme de se cogner le genou et ne devra plus accepter un câlin quelconque de son partenaire sans lui avoir interdit au préalable ces endroits précis qu'il devra apprendre par cœur ...

Recherche sur les points interdits aux femmes enceintes (par un spécialiste chinois) :

« Selon certains textes classiques, il existe une série de points d'acupuncture susceptibles de provoquer un avortement. À cause de ce risque, depuis des siècles, les praticiens de l'acupuncture-moxibustion demeurent très prudents lorsqu'ils traitent les femmes enceintes. Le présent article résume des observations concernant 50 femmes enceintes traitées dans l'hôpital de médecine chinoise de Long Xi dans la province de Fu Jian. Cet article fait un point sur la réalité des points interdits et déculpabilise les utilisateurs de ces points ! »

...

(CONCLUSION) En somme, **les soi-disant points interdits aux femmes enceintes**, que l'on ne peut même pas puncturer une seule fois selon les textes classiques et modernes, **n'entraînent aucun effet abortif** et ce malgré 3 séances de puncture selon notre observation. C'est pourquoi, d'après moi, si le sujet est une femme jeune de bonne constitution et qu'elle n'est qu'au début ou à la phase moyenne de sa grossesse, en cas de nécessité thérapeutique, il est tout à fait envisageable de puncturer ou de chauffer au moxa les points interdits aux femmes enceintes tels que He Gu (4 G.I.), San Yin Jiao (6 Rt), Kun Lun (60 V.) et Zhi Yin(67V.)

Auteur : Zhou Shu-Ying MUatjQ (Service d'acupuncture-moxibustion de l'hôpital de médecine chinoise de Long Xi dans la province de Fu Jian). »

Source : Shang Rai Zhen Jiu Za Zhi d'acupuncture-moxibustion de Shang Hai – 4/1983, p. 37 -38

Massage prénatal en position latérale. Cette technique enseignée n'a aucune visée thérapeutique ou médicale et n'est assimilable ni aux actes réservés aux professions de santé réglementées par le Code de la Santé Publique ni à ceux des ostéopathes. Elle est praticable légalement par tous.



Massage de la femme enceinte – Ligne de conduite (extraits) – Traduction

Source : http://aamt.com.au/wp-content/uploads/PLG_Pregnancy-Massage_2015.pdf

Fausse couche et les résultats de recherche

Il n'y a pas de recherche fiable pour démontrer que le massage est une cause de fausse couche.

Le premier trimestre de la grossesse a le risque le plus élevé de fausse couche en raison de la complexité des 12 premières semaines de grossesse, mais l'efficacité du massage dans la gestion du premier trimestre peut être clairement indiqué montrant le massage comme une contribution positive à la santé de la mère et le bébé.

La fausse couche est une grossesse qui se termine spontanément avant la 20e semaine. Ceci est connu en termes médicaux comme un avortement spontané. Même avec les informations et la compréhension des statistiques concernant les fausses couches, le choc et un grand sentiment de perte pour les femmes et leurs familles sont ressentis profondément

- Jusqu'à 50% de toutes les grossesses se terminent par une fausse couche, mais il y a beaucoup plus de pertes qui se produisent avant qu'une femme se rend compte qu'elle est enceinte.
- Il y a 15% des grossesses reconnues qui se terminent par une fausse couche. Au moment de la fécondation beaucoup d'œufs ne vont pas s'implanter dans l'utérus et la femme n'est même pas au courant du fait qu'elle a conçu. Certaines des fausses couches se produisent un peu plus tard, ce qui peut apparaître comme des règles surabondantes.
- L'accès très tôt aux tests de grossesse peut présenter un test positif, mais la grossesse ne peut pas continuer à être viable.
- Les fausses couches qui se produisent avant les 10 premières semaines de la grossesse sont plus probablement dues à un développement anormal de l'embryon.
- Une fausse couche se produisant entre 13 et 20 semaines est appelée « fausse couche tardive ».
- D'après une enquête sur les fausses couches à répétition, on peut donner une réponse seulement pour 50% des couples sur les raisons pour lesquelles ils sont incapables de porter un bébé au-delà du deuxième trimestre.

Contre - indications de grossesse pour 1er Trimestre

- Historique de saignement,
- Douleur abdominale,
- Nausées ou vomissements incoercibles (hyperemesis gravidarum),
- Fièvre et malaise,
- Antécédent de de fausse couche,
- Condition préexistante à risque élevé avant la grossesse, y compris, mais pas seulement, le diabète, les reins, l'hypertension, les maladies cardiaques pour ne citer que quelques-uns
- Mauvais résultat de la grossesse précédente
- Précédente fausse couche tardive à long terme (20 dernières semaines de gestation)

Nota : La notice s'adresse aux massothérapeutes, notamment dans leurs pratiques thérapeutiques.

Massage prénatal en position latérale. Cette technique enseignée n'a aucune visée thérapeutique ou médicale et n'est assimilable ni aux actes réservés aux professions de santé réglementées par le Code de la Santé Publique ni à ceux des ostéopathes. Elle est praticable légalement par tous.

Puis-je sans risque utiliser les huiles essentielles d'aromathérapie pendant la grossesse ?

Dernière vérification : mars 2011

[L'équipe éditoriale de BabyCenter répond :](#)

Les huiles essentielles d'aromathérapie sont des substances très concentrées issues de plantes. Elles sont puissantes : il faut savoir les utiliser avec parcimonie pendant votre grossesse. Certaines huiles essentielles sont sans risque pour la femme enceinte, tant que vous les utilisez avec précaution et en respectant les doses recommandées.

Les huiles essentielles utilisées en aromathérapie sont une médecine douce. Elles contiennent des substances chimiques qui peuvent être absorbées par votre corps. Elles peuvent être diluées avec des produits neutres pour créer des huiles de massage, ou avec de l'eau afin d'être inhalées. Une fois que l'huile essentielle a été absorbée par votre corps, elle fonctionne un peu comme un médicament. Les molécules des huiles essentielles sont très petites. Ainsi elles peuvent passer la barrière placentaire et atteindre votre bébé. À ce jour, les experts ne savent pas évaluer précisément l'impact de ces huiles sur votre bébé en développement. Des études n'ont pu être menées que sur des animaux, et les résultats sont souvent très différents. On pense néanmoins que votre bébé ne pourrait être affecté qu'en cas d'utilisation intensive de ces huiles.

De nombreuses femmes trouvent des remèdes contre les petits maux de la grossesse en piochant dans les huiles essentielles : contre le mal de dos, les nausées ou les chevilles gonflées. Si vous souhaitez essayer l'aromathérapie pendant votre grossesse, nous vous recommandons de suivre nos conseils :

- n'utilisez qu'une à deux gouttes d'huile essentielle à la fois ;
- si vous souhaitez l'utiliser en massage sur la peau, diluez l'huile essentielle en mélangeant les gouttes avec au moins une cuillère à café (5 ml) d'huile neutre. Comme huile neutre, l'huile de pépin de raisin et l'huile d'amande douce sont tout à fait adaptées ;
- vous pouvez utiliser un diffuseur d'huile essentielle. Mais ne l'utilisez pas pendant plus de 10 à 15 minutes par heure : l'odeur pourrait être trop forte et vous rendre nauséuse.

Il est recommandé d'attendre le début du deuxième trimestre de grossesse avant d'utiliser des huiles essentielles. Si vous êtes dans votre premier trimestre, demander conseil à votre pharmacien.

Les huiles essentielles sans risque pour vous

Si vous ne souffrez d'aucune complication de grossesse, vous pouvez sans risque utiliser ces huiles :

- citron, comme le Tangerine Citrus ou le Néroli,
- camomille allemande,
- lavande,
- encens,
- poivre noir,
- menthe poivrée,
- ylang ylang,
- eucalyptus,
- bergamote,
- cyprès,
- rose.

Liste des huiles essentielles déconseillées pendant la grossesse selon plusieurs études menées sur le sujet :

Évitez d'utiliser pendant ces neuf mois :

- la noix de muscade, qui semble avoir des effets hallucinatoires et interagir avec les antalgiques donnés lors de l'accouchement ;
- le romarin, qui pourrait augmenter votre pression artérielle ;
- le basilic, car on pense qu'il participe au développement de cellules anormales ;
- le jasmin et la sauge sclarée, qui semble pouvoir déclencher des contractions ;
- la sauge, qui peut causer des saignements dans l'utérus ;
- la baie de genièvre qui peut affecter vos reins.

Dans certains cas, il vaut mieux éviter toutes les huiles essentielles. N'utilisez pas l'aromathérapie si :

- vous avez déjà fait une ou plusieurs fausses couches ;
- vous avez ou avez eu des saignements vaginaux au cours de cette grossesse ;
- vous êtes épileptique ;
- vous avez des problèmes cardiaques ;
- vous faites du diabète, des problèmes de coagulation (caillots de sang), ou une maladie du foie, du rein ou de la thyroïde.

Nous vous recommandons toujours de demander conseil à votre médecin avant d'utiliser des huiles essentielles.

Article rédigé en août 2010

Références :

This article was written using the following sources:

Adams J, Lui CW, Sibbritt D, et al. 2009. Women's use of complementary and alternative medicine during pregnancy: a critical review of the literature. *Birth*. 36(3):237-45

Bastard J Tiran D. 2009. Aromatherapy and massage for antenatal anxiety: its effect on the fetus. *Complement Ther Clin Pract* 15(4):230-3

Butani L, Afshinnik A, Johnson J et al. 2003. Amelioration of tacrolimus-induced nephrotoxicity in rats using juniper oil. *Transplantation* 76(2):306-311

Blumenthal M. 1998. ed. *The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicines*. Trans. S. Klein. Boston, MA: American Botanical Council

Dhany A. 2008. Essential oils and massage in intrapartum care. *Pract Midwife* 11(5):34-9

Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, et al. 2005. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *Int J Neurosci* 115(10):1397-413

Gruenwald J, Brendler T, Jaenicke C. *PDR for Herbal Medicines*. 1998. 1st ed. Montvale, NJ: Medical Economics Company, Inc

Lee IS, Lee GJ. 2006. Effects of lavender aromatherapy on insomnia and depression in women college students. *Taehan Kanho Hakhoe Chi* 36(1):136-43

Lemon K. 2004. An assessment of treating depression and anxiety with aromatherapy. *International Journal of Aromatherapy* 14(2):63-69

Lis-Balchin M. 1999. Possible health and safety problems in the use of novel plant essential oils and extracts in aromatherapy *J R Soc Promot Health* 119(4):240-3

Tiran D. 2004. *Clinical Aromatherapy for pregnancy and childbirth*. 2nd ed. Edinburgh, Elsevier

Massage prénatal en position latérale. Cette technique enseignée n'a aucune visée thérapeutique ou médicale et n'est assimilable ni aux actes réservés aux professions de santé réglementées par le Code de la Santé Publique ni à ceux des ostéopathes. Elle est praticable légalement par tous.