



# POST-PARTUM et féminité

Après un accouchement, il est rare d'être au top de sa féminité et la retrouver est parfois difficile. Heureusement, il existe des solutions pour prendre soin de son corps et retrouver confiance en soi.

Corinne Guillaumin

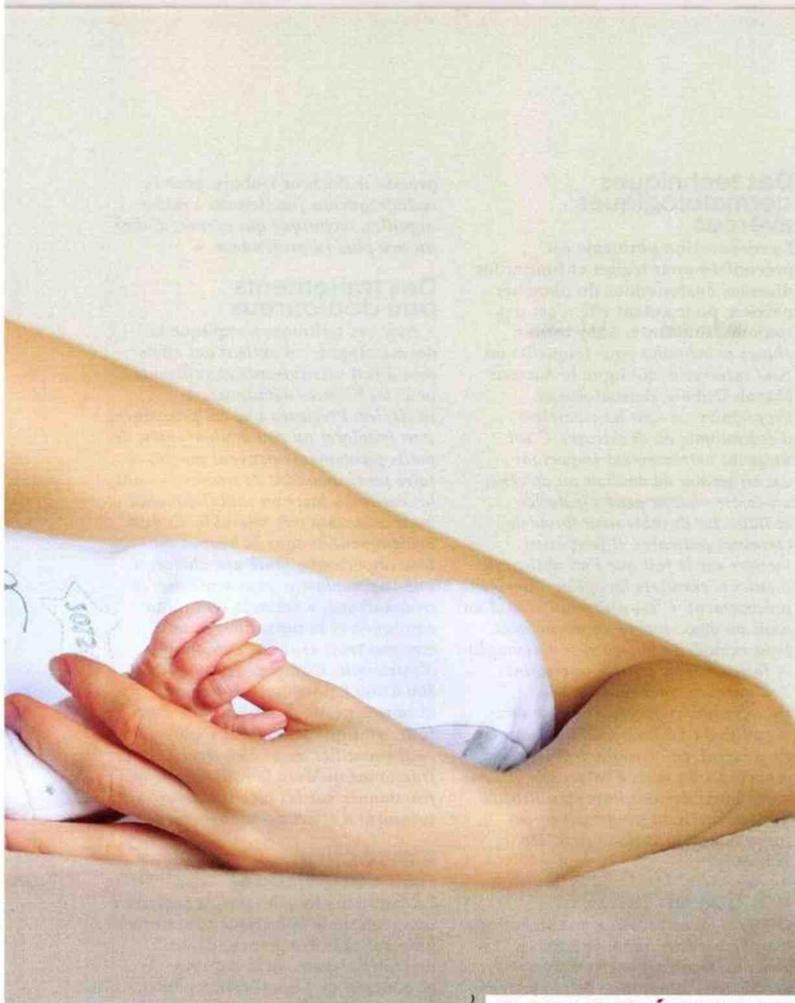
**A**ussi heureuse soit-elle, la naissance d'un bébé met toujours le corps de la femme à rude épreuve. Kilos en trop, vergetures, ventre moins tonique... c'est un vrai bouleversement. Mais les désagréments ne s'arrêtent pas là.

Ceux de la sphère intime peuvent aussi avoir pas mal de conséquences, notamment sur la sexualité. Dans ces conditions, pas toujours évident de se sentir sexy, désirable et désirante ! Mais en combinant des options thérapeutiques probantes (rééducation périnéale, traitements de radiofréquence ou laser voire même injections), 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 enserrant 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 aisément se l'imaginer, après un tel chamboulement, tous ces tissus ont parfois du mal à retrouver leur tonicité initiale.

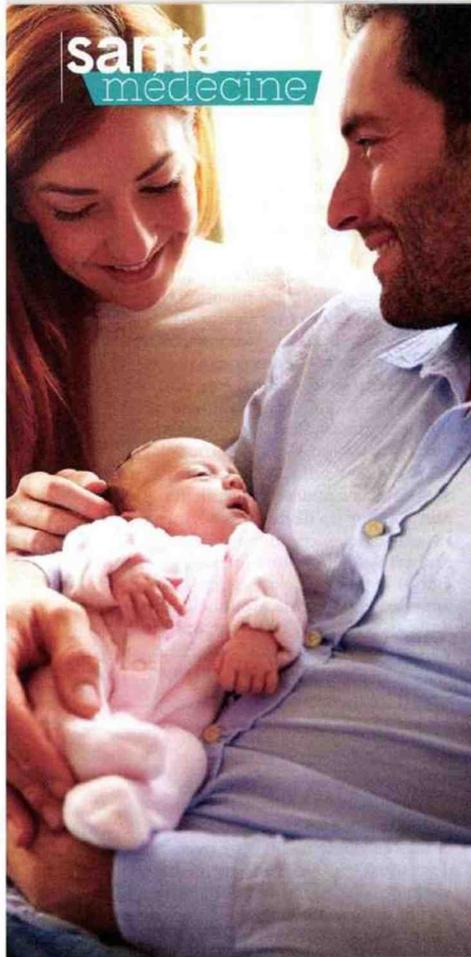
### Une rééducation indispensable

Et ce qui n'est pas sans provoquer parfois quelques troubles comme l'incontinence urinaire d'effort, cicatrices, douleurs ou gêne pelvienne, descente d'organes, voire même béance vaginale, sans parler de la diminution du plaisir pendant les rapports sexuels. Pour contrer ses effets délétères et déplaisants, « il est donc très important et vivement conseillé, explique le docteur Magali Dubois, dermatologue,

## RADIOFRÉQUENCE : l'avis du docteur

**Nadège Roquet, gynécologue obstétricienne, spécialisée en gynécologie fonctionnelle et esthétique.**

« Lorsqu'il s'agit de traiter la muqueuse vaginale, la radiofréquence simple ou à micro-aiguille est une technologie efficace, rapide et totalement indolore qui en délivrant une énergie thermique, va provoquer la régénération de la muqueuse, explique le docteur Nadège Roquet. EmpowerRF (InMode) est une plateforme qui offre ces deux options de traitement grâce à Morpheus8V. La radiofréquence est également utilisée pour assouplir les cicatrices parfois fibreuses des épisiotomies, à l'origine de douleurs qui empêchent une sexualité harmonieuse. On peut également agir pour retendre et refermer l'orifice vaginal lorsqu'il est légèrement distendu et traiter le flétrissement des grandes lèvres. Avec V-Tone, la plateforme propose également un accompagnement à la rééducation périnéale classique avec un dispositif d'électrostimulation qui tonifie et remuscle le périnée de façon passive. Il est important de signaler que même chez les femmes ayant accouché par césarienne, cette rééducation est importante, car bien qu'il n'ait pas été sollicité lors de l'enfantement, le périnée a souffert pendant toute la grossesse. Cet accompagnement global du post-partum devrait être proposé par les gynécologues, car tout en favorisant un retour à une vie sexuelle épanouie, il prévient de nombreux désagréments, voire de pathologies à venir. »



vénérologue et membre du Comité Scientifique de la SFLD (Société Française des Lasers en Dermatologie), de faire, une bonne rééducation périnéale avec une sage-femme ou un kinésithérapeute, bien formés à ces techniques. » Exercices manuels, électrostimulation, bio-feedback ou encore le dernier dispositif, sans sonde donc non invasif, qui prend la forme d'un fauteuil délivrant des ondes électromagnétiques, ces méthodes de rééducation périnéale ont pour objectif de faire travailler les muscles du périnée pour leur redonner toute leur souplesse et leur tonicité. En revanche, elles n'ont aucune incidence à proprement dit sur la muqueuse vaginale. Prescrites par un médecin, ces séances sont remboursées par la Sécurité sociale.

## Des techniques dermatologiques avérées

La rééducation périnéale est préconisée pour traiter et limiter les diverses dysfonctions du plancher pelvien, pour autant elle n'est pas toujours suffisante. « Il y a trois choses principales pour lesquelles on peut intervenir, souligne le docteur Magali Dubois, dermatologue. En premier, ce sont les cicatrices d'épisiotomie ou déchirures. C'est un point extrêmement important car en termes de douleur ou de gêne, un cercle vicieux peut s'installer et impacter durablement la vie de certaines patientes. Il faut aussi insister sur le fait que l'on obtient de meilleurs résultats lorsqu'on intervient précocement. C'est-à-dire au bout d'un mois ou deux après l'accouchement. Pour remodeler la cicatrice, l'assouplir et faire en sorte qu'elle soit moins douloureuse, on a recours à la radiofréquence fractionnée à micro-aiguilles ou au laser CO<sub>2</sub> fractionné. En général, on conseille trois séances espacées à un mois d'intervalle et l'on a vraiment des résultats significatifs qui apparaissent progressivement jusqu'à 6 mois après la dernière séance. »

## Remise en tension

On peut aussi recourir aux injections d'acide hyaluronique et dans ce cas, une seule séance suffit pour améliorer l'apparence de la cicatrice. « La deuxième chose sur laquelle on peut intervenir, poursuit la dermatologue, ce sont les problèmes de béance, de distension des tissus. » 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, voire béant. Et qui fait souvent suite à plusieurs grossesses et de bébés de bon poids. Cette sensation d'ouverture en permanence peut entraîner des gaz vaginaux, une diminution des sensations durant les rapports, une difficulté à garder un tampon... « Là encore pour une remise en tension des tissus, on peut opter soit pour le laser soit la radiofréquence, avec une préférence, bien qu'il n'y ait pas aujourd'hui de véritables études comparatives,

précise le docteur Dubois, pour la radiofréquence fractionnée à micro-aiguilles, technique qui permet d'aller un peu plus en profondeur. »

## Des traitements peu douloureux

« Avec ces techniques, explique la dermatologue, on obtient des effets tout à fait satisfaisants et suffisants pour les béances débutantes à modérées. Précisons que ces procédures sont indolores ou peu douloureuses, de petits picotements peuvent parfois se faire sentir pendant 24 heures suivant la séance au laser ou radiofréquence mais cela reste très tolérable. Et bien évidemment lorsque la béance est trop importante, seule une chirurgie, une vaginoplastie, peut améliorer le traumatisme. » Selon la technique employée et la personne, il faut environ trois séances à un mois d'intervalle. Comptez en moyenne 300 à 500 € pour une séance qui dure une petite demi-heure. « Pour finir, souligne le docteur Dubois, on peut travailler aussi bien avec le laser fractionné qu'avec la radiofréquence fractionnée sur les incontinences urinaires d'effort débutantes. »

## Correction des vergetures

En fait, dans tous les cas, le recours à une technique spécifique (notamment laser ou radiofréquence) dépend du traumatisme, de la patiente et bien sûr de l'appréciation du professionnel de santé. Par ailleurs, le dermatologue peut intervenir sur les vergetures précocement, au stade inflammatoire (lorsqu'elles sont rouges) avec la photothérapie par LED ou au stade cicatriciel (vergetures blanches), pour restimuler la néocollagénèse par laser, radiofréquence fractionnée ou encore mésothérapie (microneedling). Pour un résultat satisfaisant, deux à trois séances à un mois d'intervalle peuvent suffire. Pour autant, la durée et le prix du traitement dépendent bien sûr de la surface à traiter ! En résumé, des traitements efficaces et non-invasifs, certes à des prix souvent élevés, mais qui permettent de corriger l'impact de la grossesse et de l'accouchement. ■