



5 infos sur le ventre après grossesse dont on ne parle pas assez

Les articles sélectionnés ci-dessous peuvent faire l'objet d'une rémunération de la part de nos partenaires.

Par

Anne-Charlotte Rateau

Mis à jour le 24/06/2021 à 15:52



Partager

Vous avez enfin donné naissance à votre/vos bébé.s. Tout à la joie d'embrasser votre rôle de maman, vous avez peut-être plus de mal à accepter votre corps post partum, et plus spécifiquement, votre abdomen. Zoom sur le ventre après la grossesse et ses évolutions parfois... perturbantes !

A la maternité

Un « ventre de femme enceinte » après l'accouchement

« Tata, il y a encore un bébé dans ton ventre ? » Marine se souviendra longtemps de cette petite phrase innocente, formulée par son neveu de 3 ans, en visite à la maternité. Si l'interrogation était amusante, elle parlait d'un constat réel : son ventre avait une envergure semblable à un ventre de mi deuxième trimestre de grossesse.

La raison

Lorsque l'on vient d'accoucher, l'**utérus pèse plus d'un kilo** (jusqu'à 1,7 kilo) et mesure 20 à 30 centimètres, prenant ainsi une place importante dans l'abdomen. Le fond de l'utérus se situe alors sous le nombril. On peut le sentir de la main, pendant les 24 heures qui suivent la naissance. Pressé de retrouver son volume d'avant grossesse, cet organe n'attend pas pour amorcer sa rétractation. C'est ce qu'on appelle l'**involution utérine**. S'il s'allégera bien vite au cours des jours à venir, il lui faudra six à huit semaines pour recouvrer ses mensurations habituelles, à savoir 7-8 centimètres pour environ 70 grammes. Ajouté à cela le poids pris pendant la grossesse, il est parfaitement normal d'avoir un petit ventre après son accouchement.

Mon bébé est né, mais mon ventre se contracte à nouveau

« J'ai passé une nuit horrible, avec de fortes contractions. Je n'avais pas eu ça après mon premier accouchement » Le lendemain de la naissance de son deuxième enfant,

Emilie fut surprise par l'intensité des douleurs ressenties. Elle n'avait pas été prévenue de ce phénomène pourtant parfaitement normal.

Ce qu'il s'est passé

Dans la foulée de l'accouchement, l'utérus se rétracte sous l'effet de contractions appelées tranchées. Si elles sont généralement indolores dans le cadre d'une première naissance, elles se font davantage sentir lorsqu'il y a déjà eu une ou plusieurs grossesses auparavant. Pas de panique, c'est un fait connu, dont les douleurs engendrées peuvent être apaisées via des antalgiques. Ces derniers, délivrés par un.e professionnel.le de santé, sont compatibles avec l'allaitement si leur prise est bien encadrée. Une vraie bonne nouvelle pour les jeunes mamans allaitantes puisque les tranchées sont plus fortes lors de l'allaitement (la succion favorisant la sécrétion d'ocytocine, hormone contribuant au retour à la normale de l'utérus). Ces douleurs durent deux à trois jours, parfois plus.

A la maison

J'ai le ventre noir après l'accouchement / une **ligne brune sur mon ventre, help !**

« L'autoroute du bidon, tu connais ? Elle part de mon nombril à mon pubis... » Quand elle parle de son ventre de jeune maman, Sirine fait dans l'humour, pourtant elle s'inquiète de voir demeurer cette ligne brune sur son ventre, tout comme Anissa, qui constate une coloration de son abdomen « **j'ai le ventre noir**, c'est très bizarre. »

Ce qu'il se passe

Sous l'imprégnation hormonale, la peau des futures mères est **propice aux taches brunes**, à l'assombrissement des grains de beauté et des taches de rousseur. Mais pas que ! Le Dr Pierre Schneider, dermatologue vénéréologue, nous explique le phénomène : « La pigmentation de la ligne de l'abdomen est fréquemment assimilée au mélasma (souvent appelé masque de grossesse). Elle peut donc aussi être constatée sur le visage, sur l'aréole des seins, sur une cicatrice antérieure et sur les muqueuses génitales. Elle résulte d'un hyperfonctionnement des mélanocytes, lié aux hormones oestroprogestatives. Les **pigmentations du ventre sont généralement plus faciles à partir** que celles du visage. Comptez dans les 3-4 mois après la grossesse, sans vrai traitement." »

Pour **éviter la linea nigra** (le vrai nom de la ligne brune), et autres ventre noir et hyperpigmentations, faites très attention au soleil pendant et après la grossesse (jusqu'à la chute d'hormones). Comme l'expliquait notre expert, les oestrogènes, sécrétés en quantité importante lorsqu'on est enceinte, favorisent la **montée de la mélanine**, à qui l'on doit le bronzage mais aussi les taches pigmentaires. Il ne faut donc jamais s'exposer directement au soleil, et toujours avec un solaire doté d'un indice de protection au moins égale à 30 (un SPF 50 + étant l'idéal). Si l'hyperpigmentation du ventre persiste, un.e dermatologue pourra vous prescrire un soin médicamenteux, un peeling et ou encore du laser.

A noter : les peaux foncées y sont particulièrement sujettes.

Des vergetures après l'accouchement, c'est normal ?

« Je n'ai eu aucune vergeture tout au long de ma grossesse, mais contre toute attente, elles sont apparues après » déclare Marion, jeune maman pour le moins déconcertée. Là encore, une histoire d'hormones est en jeu.

La raison

Pendant la grossesse, la **production des fibres de collagène et d'élastine est moindre** qu'en temps "normal". La peau est donc moins élastique et moins souple, c'est pourquoi elle peut craquer et laisser place à des vergetures. La production de ces fibres étant chahutée par les hormones, le risque d'avoir des vergetures ne s'arrête pas avec l'accouchement. Il faut compter jusqu'à 3 mois après la naissance, voire plus si vous

allaitez, le temps que la fameuse chute d'hormones est lieu. Poursuivez l'application d'une huile vergeture (ou tout autre produit antivergeture) au quotidien. Et gardez en tête que les tissus sont sensibles à l'aspect mécanique, un bon massage couplé à un produit dédié forme donc un combo idéal pour limiter la casse !

J'ai quasi retrouvé mon poids pré grossesse, mais mon ventre est très relâché

« J'ai perdu tous mes kilos de grossesse en faisant attention à mon alimentation et en reprenant le sport. Mais visuellement, mon ventre n'est vraiment pas terrible, ma peau pend un peu » déplore Emeline, maman d'une petite fille de 12 mois.

La raison

La production de **fibres d'élastine et de collagène** décroît avec l'âge. Or, pendant la grossesse, cela s'intensifie puisque le corps sécrète davantage de cortisol, dont dépend la production des fibres élastiques. Plus on produit de cortisol, plus le taux de collagène diminue. En parallèle, une autre hormone est également sécrétée : la relaxine. Elle agit sur le plan musculaire et tendineux, afin d'étendre la paroi abdominale. « Le bébé étant en arrière des abdominaux, il faut que ceux-ci puissent s'assouplir, d'où un relâchement au niveau des droits de l'abdomen et un relâchement d'un muscle souvent oublié, le transverse. Le muscle droit de l'abdomen forme, si on image, comme des bretelles qui retiennent le ventre, le transverse lui, s'apparente à une ceinture. Donc l'un maintient le ventre, l'autre le remonte » explique Julien Drouot, kinésithérapeute et référent **LPG** sur la région grand Est. Il précise : « Le problème, c'est que bien souvent, on propose aux femmes de faire des abdominaux standards, ce qui va renforcer le droit de l'abdomen mais pas le transverse. Conséquence : elles peuvent avoir un **petit relâchement cutané au-dessus du pubis**, avec une peau qui peut prendre.»

Que faire alors ? Pour **traiter un relâchement cutané du ventre post grossesse**, notre expert conseille d'agir une fois la rééducation périnéale terminée, la grande majorité des kilos de grossesse perdus, et la bonne contractilité des abdominaux constatée, sans quoi les résultats escomptés ne seraient pas optimaux. Il conseille ensuite de suivre une cure de **Cellu M6**® Alliance **LPG** "> **Cellu M6**® Alliance **LPG**, à raison de 6 à 12 séances de 20 minutes. « Pour obtenir un résultat satisfaisant, il faut imposer un nouveau rythme au corps, soit 2 séances par semaine pendant 5 semaines, puis une tous les 15 jours, ce qui nous amène à 12. Pour certaines femmes, cette cure est le déclencheur d'un nouveau mode de vie, aussi ont-elles besoin d'un accompagnement plus long, sur une année » précise le kinésithérapeute.

Le principe du **Cellu M6** Alliance repose sur l'endermologie®. Dans les faits, cela consiste à **relancer la synthèse de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique**, afin de redensifier le derme. Ceci est notamment possible grâce à la tête de la machine, composée d'un rouleau et d'un clapet. « Si le relâchement cutané ne présente pas de tissus graisseux entre la peau et le muscle, on va simplement chercher à stimuler les cellules de collagène, pour travailler sur un raffermissement. S'il y a un tissu graisseux, on va d'abord aller le stimuler pour y déloger les graisses afin qu'elles se retrouvent à portée de main du muscle, qui va alors s'en nourrir » précise le praticien. Il insiste également sur l'importance d'augmenter son activité physique et de porter une attention particulière à son alimentation, afin de diminuer ses apports en sucre et en graisses.

Si les résultats obtenus à l'issue de la cure ne sont pas au rendez-vous, alors un rendez-vous chez un.e chirurgien.ne esthétique est une option à envisager. //Elle pourra conseiller de la radiofréquence ou une abdominoplastie.