

DOSSIER **La beauté du ventre**

**Notre expert**  
**Julien Bendaïd**

Kinésithérapeute  
dermato-fonctionnel et  
du sport à Clichy, Julien  
Bendaïd est président de  
l'Association française de  
Physiothérapie dermato-  
fonctionnelle.



# Ventre et grossesse

## QUE DE CHANGEMENTS !

**Durant la grossesse, le ventre se développe de façon si impressionnante qu'on peut douter de sa capacité à se restaurer. Avec le temps et une bonne hygiène de vie, tout revient à la normale, ou presque... Que faut-il accepter de ce corps qui a abrité la vie ? Quelles sont les options, les solutions ?**

Par Audrey Tropauer

**S**oumis à rude épreuve pendant la grossesse, le ventre réalise des prouesses ! Il se transforme parallèlement au développement du bébé qu'il abrite. Ces bouleversements, bien que parfaitement normaux, ne sont pas toujours faciles à vivre, surtout s'il en reste des traces après l'accouchement.

### UN VENTRE DIFFÉRENT APRÈS LA GROSSESSE

La qualité de la peau change durant la grossesse : elle s'étire au fur et à mesure que le bébé grandit et peut perdre de son élasticité. Après l'accouchement, elle se retend progressivement, mais pas toujours comme avant. Les amas graisseux, utiles pour le bébé, qui sont apparus autour de la taille et

des hanches, peuvent s'installer durablement. **Les principaux changements dus à la grossesse sont-ils définitifs ? Heureusement non !** Votre ventre, sur de nombreux plans, va revenir à son état antérieur. Certes, il faut parfois avoir recours à des solutions cosmétiques ou paramédicales. Mais, auparavant, il est important d'accepter les changements.

### CICATRICE DE CÉSARIENNE

En France, un accouchement sur cinq se fait avec une césarienne (étude 2021, Santé Publique France). Si vous faites partie des femmes concernées par cette pratique, **sachez que la cicatrice peut être traitée avec des massages pour éviter les adhérences des différentes couches de la peau.** Tout dépend de son évolution, mais si elle reste rouge ou en relief, il est possible de réduire sa visibilité avec des leds ou du laser, en cabinet d'esthétique.

### DIASTASIS

Phénomène normal pendant la grossesse, le diastasis consiste en l'écartement des muscles abdominaux grands droits pour laisser davantage de place au bébé au fur et à mesure qu'il grandit. Normalement, après l'accouchement, les muscles se recontractent et reviennent à leur emplacement d'origine, mais il arrive qu'ils ne se remettent pas si bien. Une consultation médicale suivie d'exercices ciblés de kinésithérapie pourra vous faire retrouver un ventre quasi normal.

### NOMBRIL RETOURNÉ

Il est fréquent mais pas systématique que le nombril maternel devienne saillant en fin de grossesse. Pas d'inquiétude, dans la grande majorité des cas, avec un peu de patience, votre nombril se remettra tout seul en place.

### VERGETURES

Il s'agit de craquements de la peau qui s'est étirée trop rapidement. **Masser la peau du ventre avant et pendant la grossesse permet d'améliorer son élasticité.** Le massage est un stimulus mécanique qui donne une réponse biologique. En le pratiquant, on stimule des cellules du tissu conjonctif (les fibroblastes) de la peau, pour qu'ils créent du collagène et de l'élastine, afin d'obtenir une meilleure souplesse et d'éviter les vergetures. Si malgré

cela des vergetures sont là et qu'elles rougissent, il ne vaut mieux pas y toucher avant le retour de couches (retour des règles après l'accouchement) car le corps se trouve dans une phase hormonale intense. Mieux vaut patienter au moins deux cycles de règles avant de tenter quelque chose.

Il est possible de traiter les vergetures (à condition qu'elles ne soient pas trop anciennes) avec des leds bleues, qui ont une action cicatrisante, ou alors avec de la radiofréquence, dans un cabinet de kinésithérapie. Ensuite, les leds rouges favorisent la synthèse de collagène et relancent la vascularisation.

### PEAU RELÂCHÉE ET CELLULITE

Pour retendre la peau, la machine d'endermologie Cellu M6 de LPG a fait ses preuves. Elle stimule l'élasticité cutanée et réduit les amas graisseux. Les réglages se font en fonction des besoins de chacune. Pour les cas plus sévères de peau relâchée et de cellulite, des appareils non invasifs sont proposés depuis quelques années en cabinet de médecine esthétique. Par exemple, l'Emsculpt est



Après une grossesse, commencez par accepter ces changements dont vous n'êtes pas responsable avant de chercher à retrouver votre ventre tel qu'il était avant.

une machine qui stimule les muscles profonds pour les pousser à se contracter et recréer ainsi de la masse musculaire. Il est possible de faire quelques séances de cryolipolyse, qui gèle les cellules graisseuses pour qu'elles soient évacuées par le corps. Enfin, la radiofréquence permet de raffermir la peau et de réduire la graisse. Quant au HIFU (High Intensity Focalised Ultrasounds), c'est à l'origine une technique de lifting sans chirurgie destinée au visage, mais il est possible de l'utiliser sur le ventre pour retendre les tissus. Cela consiste à relancer la production cellulaire via une thermocoagulation sous-cutanée (on brûle des cellules sous la peau pour retendre cette dernière et stimuler la production de collagène).

### Valorisez vos vergetures !

Des jeunes mères maquillent leurs vergetures avec des paillettes, créant ainsi des lignes scintillantes sur leurs hanches ou leur ventre. On ne peut s'empêcher de faire le rapprochement avec le principe japonais du *kintsugi*, une forme d'art de la résilience qui consiste à mettre en valeur les fêlures d'un vase brisé par de la peinture dorée. Cela s'inscrit aussi, bien sûr, dans la vague du *body positive*. De nombreux comptes complètent les photos de femmes qui osent montrer leurs « défauts » en les sublimant, et les corps de mères sont magnifiés par des photographes pour rendre hommage à celles qui ont donné la vie.