



Baby clash

Module 2009

Sarah Thouvenin – novembre 2025

Objectifs du cours

Comprendre cette période particulière qu'est le péripartum

Comprendre les changements identitaires

Rôles du physiothérapeute

ANNA ROY

Sage-femme et chroniqueuse à la Mission des Maternités
www.sagefemmedesmaternites.com

LE POST-PARTUM DURE 3 ANS

Alors, laissez-vous du temps !



À toutes les mères crevées,
rincées, lessivées...

Les meilleures chroniques
de la sage-femme préférée des français

LAROUSSE

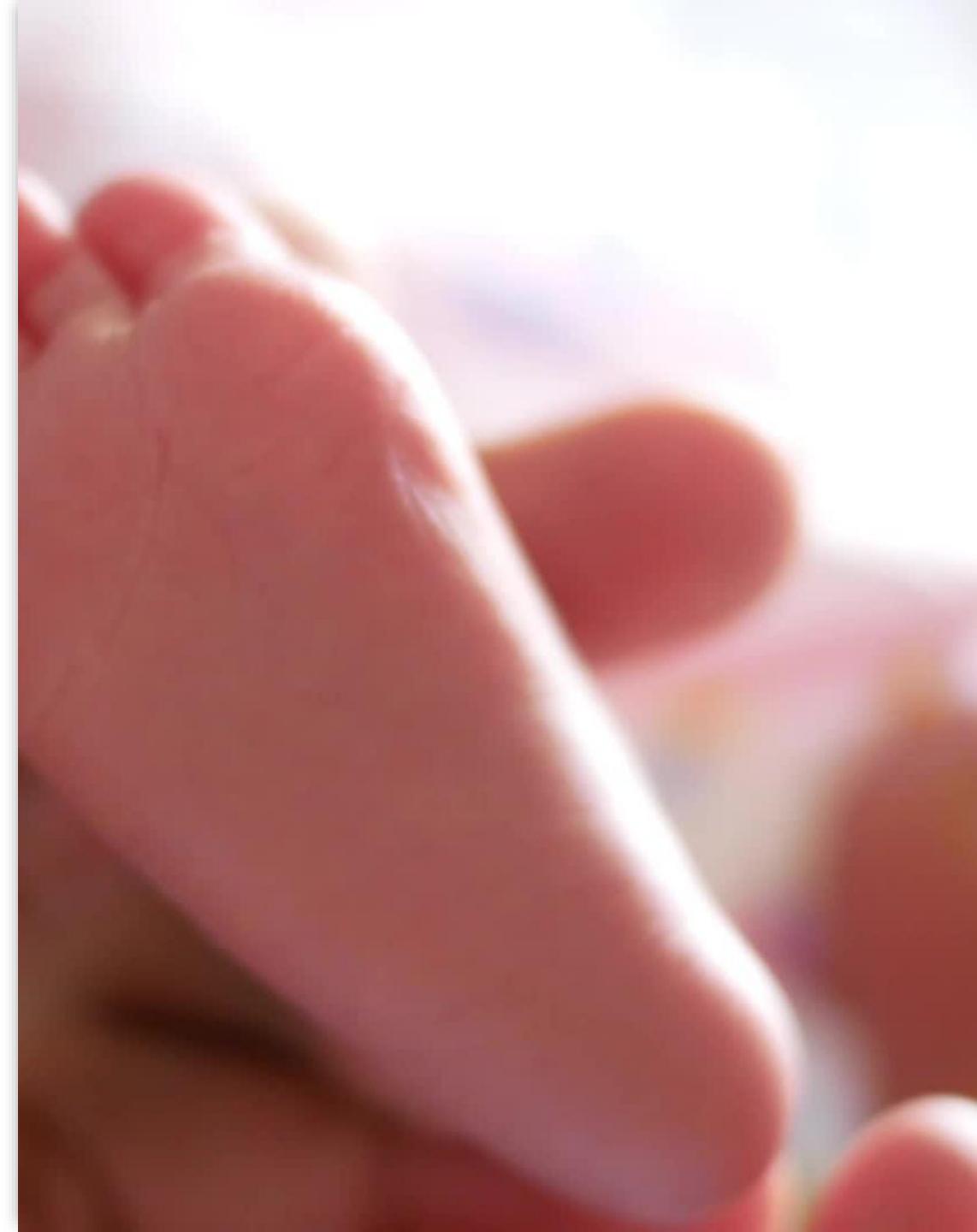
Le péripartum, c'est quoi ?

- Appelée aussi période périnatale
- Englobe la grossesse et l'année qui suit l'accouchement

Pour certaines, le post-partum dure 3 ans !!!

Le baby quoi ?

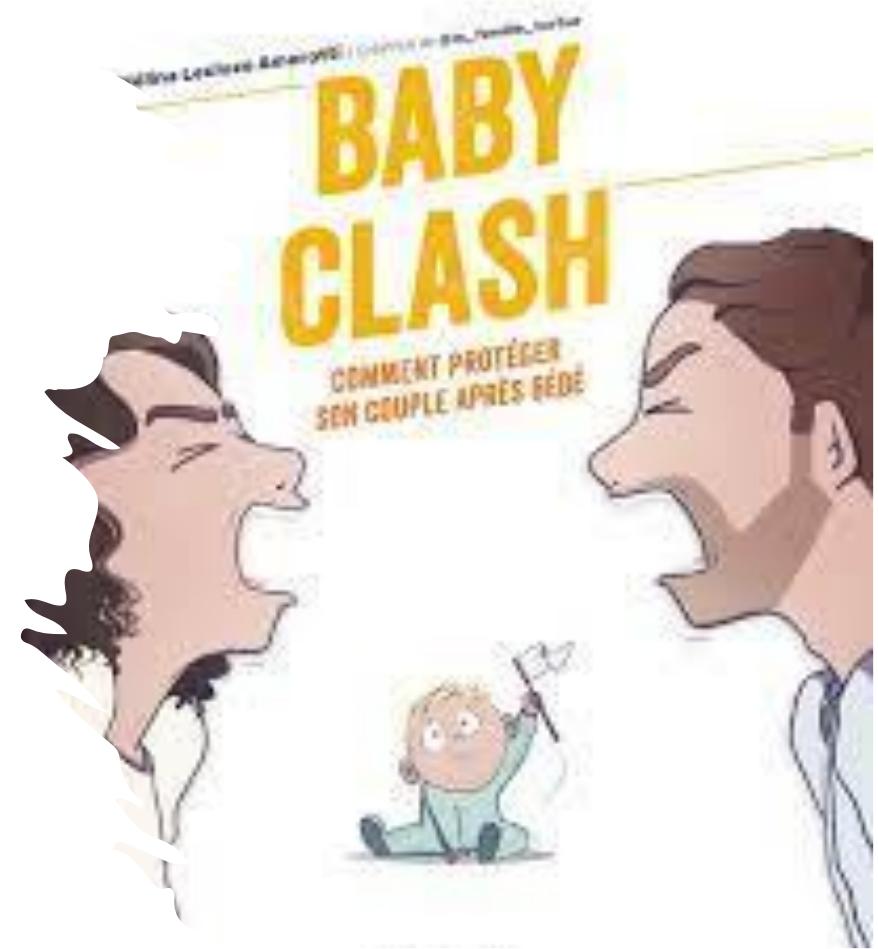
- Qu'est-ce que cela évoque chez vous ?
- Que savez-vous sur ce sujet ?



Baby clash

- Correspond à la période de crise vécue par une majorité de couples après la naissance de bébé.
- Phase de tensions, disputes...
- > Manque de communication

Bouleversements émotionnels et identitaires.





- Devenir parent est une crise identitaire importante, au même titre que l'adolescence...

Changement d'identité de la mère

- La femme devient mère, la projetant à la fois dans son passé et dans son futur
- Elle a environ 9 mois pour s'y préparer
- Les changements corporels accompagnent cette transformation

La matrescence

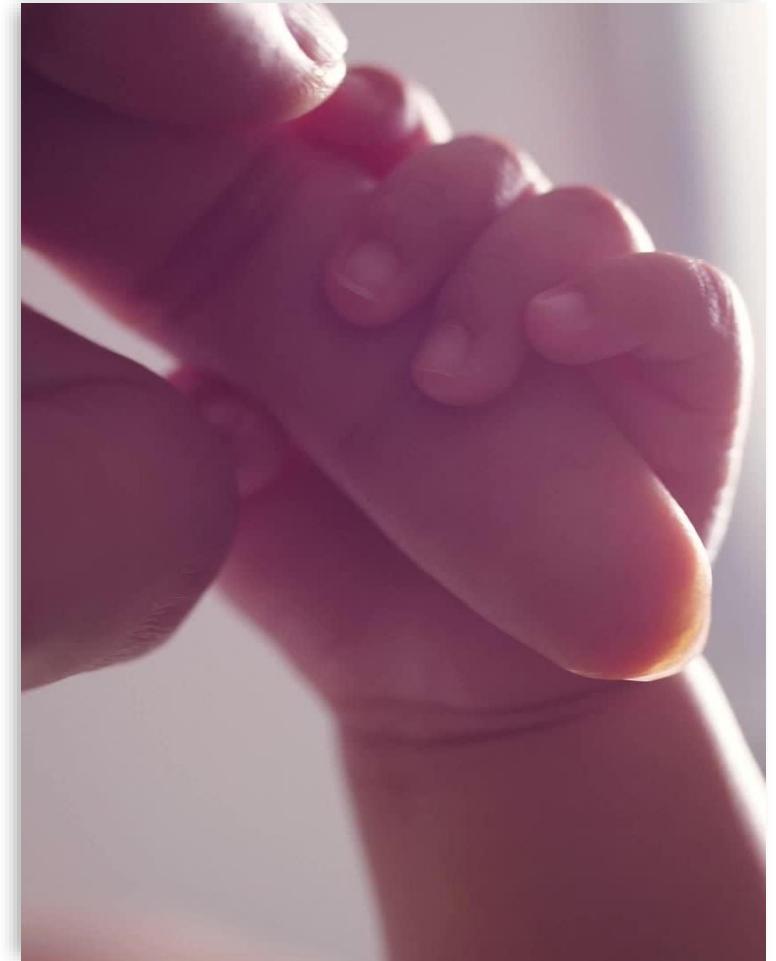
- « *L'accouchement entraîne une série de changements spectaculaires sur l'état physique de la nouvelle mère, son état émotionnel, ses relations aux autres et même dans son identité de femme. Je distingue cette période de transition des autres, en l'appelant matrescence pour mettre en avant la mère et se concentrer sur son nouveau mode de vie.* » Dana Louise Raphaël
- **La matrescence, c'est la contraction de maternité et adolescence**
- « *when a baby is born, so is a mother* ». Alexandra Sacks
- L'inconfort n'est pas synonyme de pathologie



Zoom hormonal

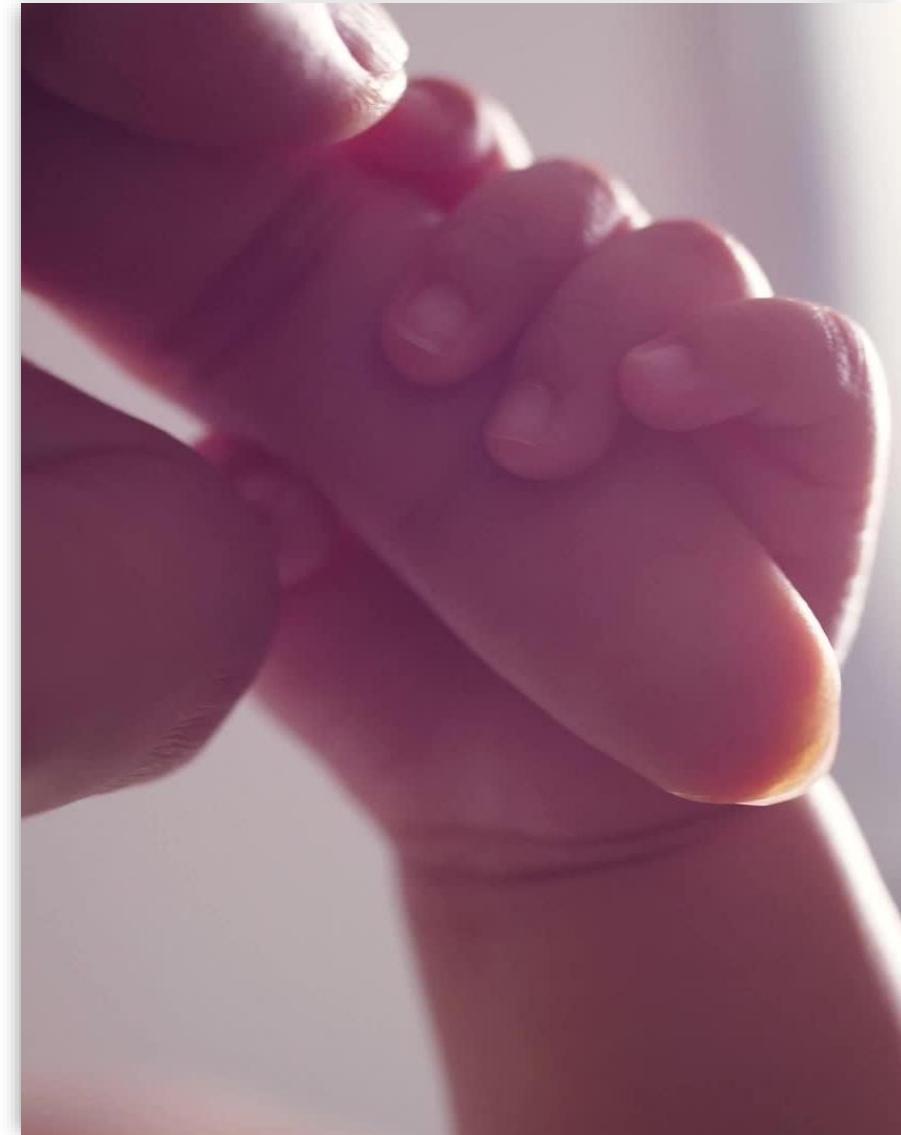
- Le bébé est très dépendant de sa mère
- L'ocytocine sécrétée permet à la mère de répondre aux besoins du bébé
- Mais en même temps, son esprit rejette cela car elle voit bien qu'elle a d'autres facettes de son identité, d'autres relations... un travail, des hobbies, une vie spirituelle et intellectuelle sans oublier ses besoins physiques !!!

C'est cela qui est à l'origine de l'inconfort des femmes



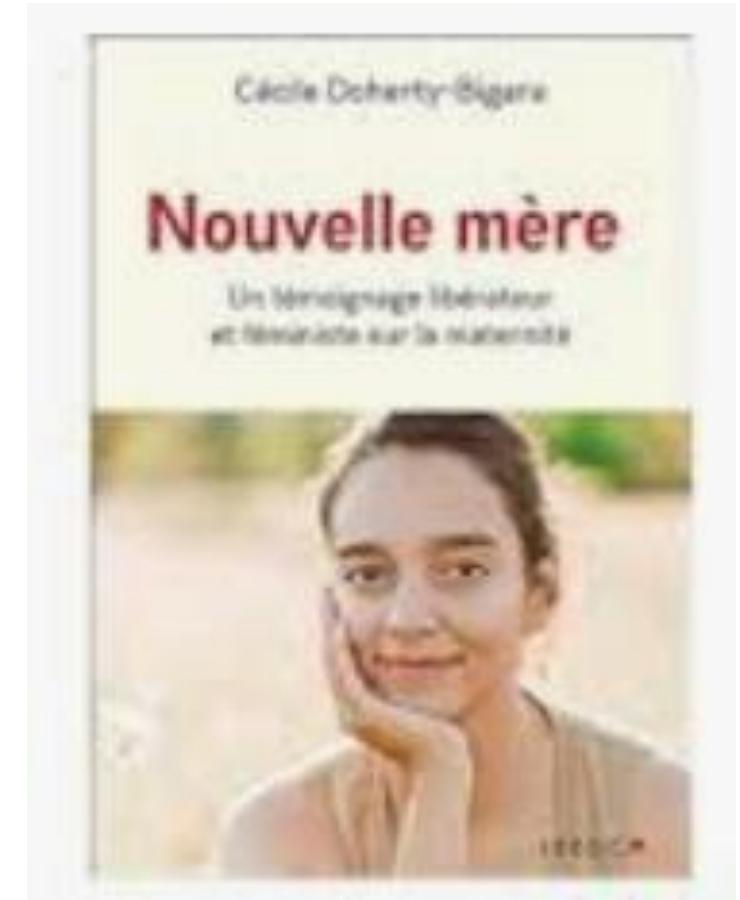
Modifications des zones du cerveau

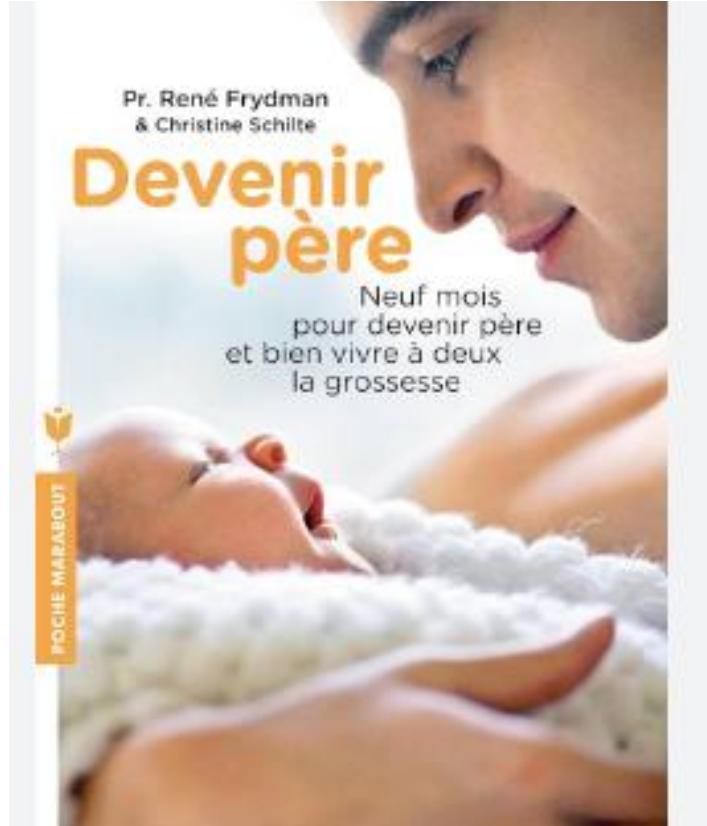
- Dès le début de la grossesse
- Surtout après l'accouchement
- Réorganisation au niveau de la zone des émotions, pour que la mère soit connectée aux besoins de son bébé afin d'y répondre
- Etude qui montre que cela dure 2 ans



Pourquoi est-ce important ?

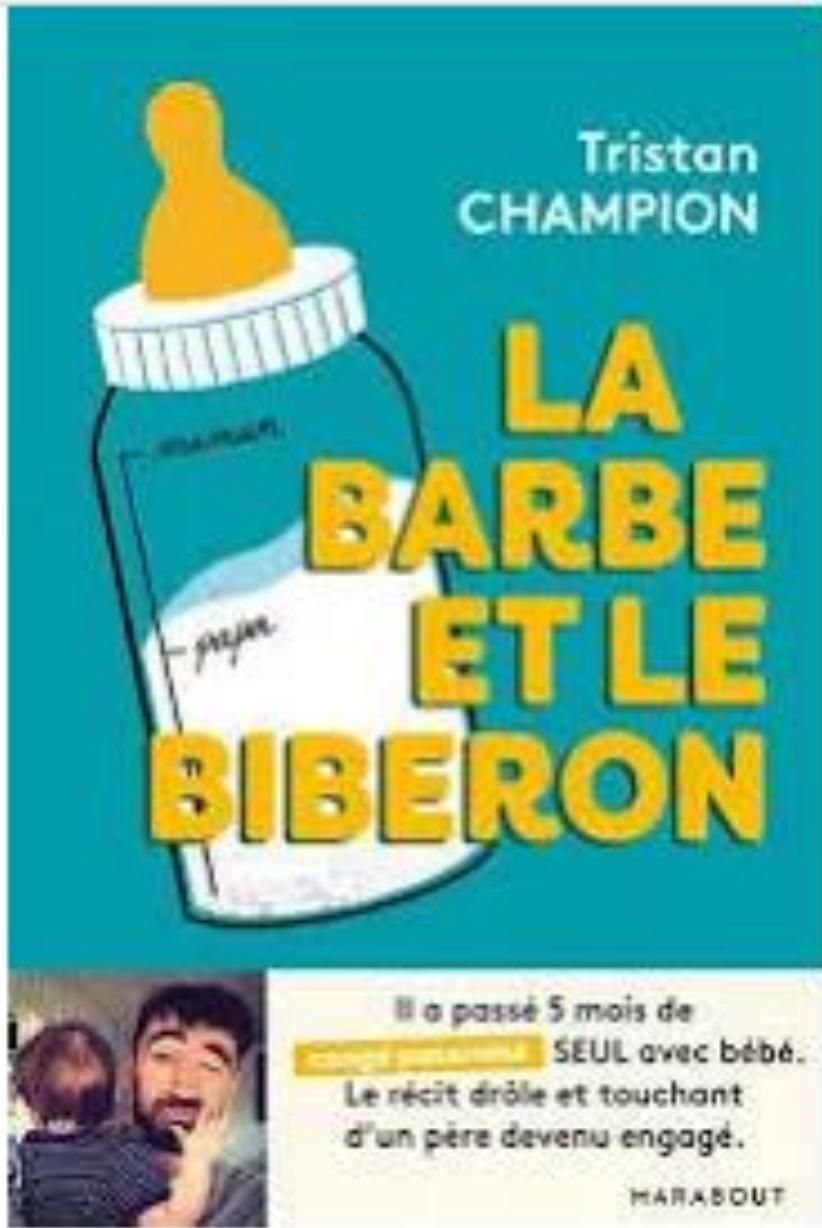
- Si les femmes comprennent cela
- Si elles savent que les autres ressentent aussi cela
 - ↳ du sentiment de solitude
 - ↳ du sentiment de honte
 - ↳ Probable diminution des cas de dépression du post-partum





Changement d'identité du père

- Tout est beaucoup plus abstrait pour le partenaire
- Pas de changement physique
- Il devient père au moment de la naissance : rapidité du processus



La patrescence

- Les études montrent que les pères ont également ces modifications neurobiologiques, notamment s'ils sont impliqués dès le départ (dès la grossesse)
- Moins mise en évidence dans le grand public
- C'est aussi un changement important dans la vie d'un homme et les parents ont besoin d'être soudés dans cette nouvelle étape.

Devenir parent...

- On prend soin du bébé mais peu des parents...
- Les parents sont novices tous les deux et doivent donc avoir le temps de le réaliser
- Ils doivent être soutenus
- Il faut en prendre soin



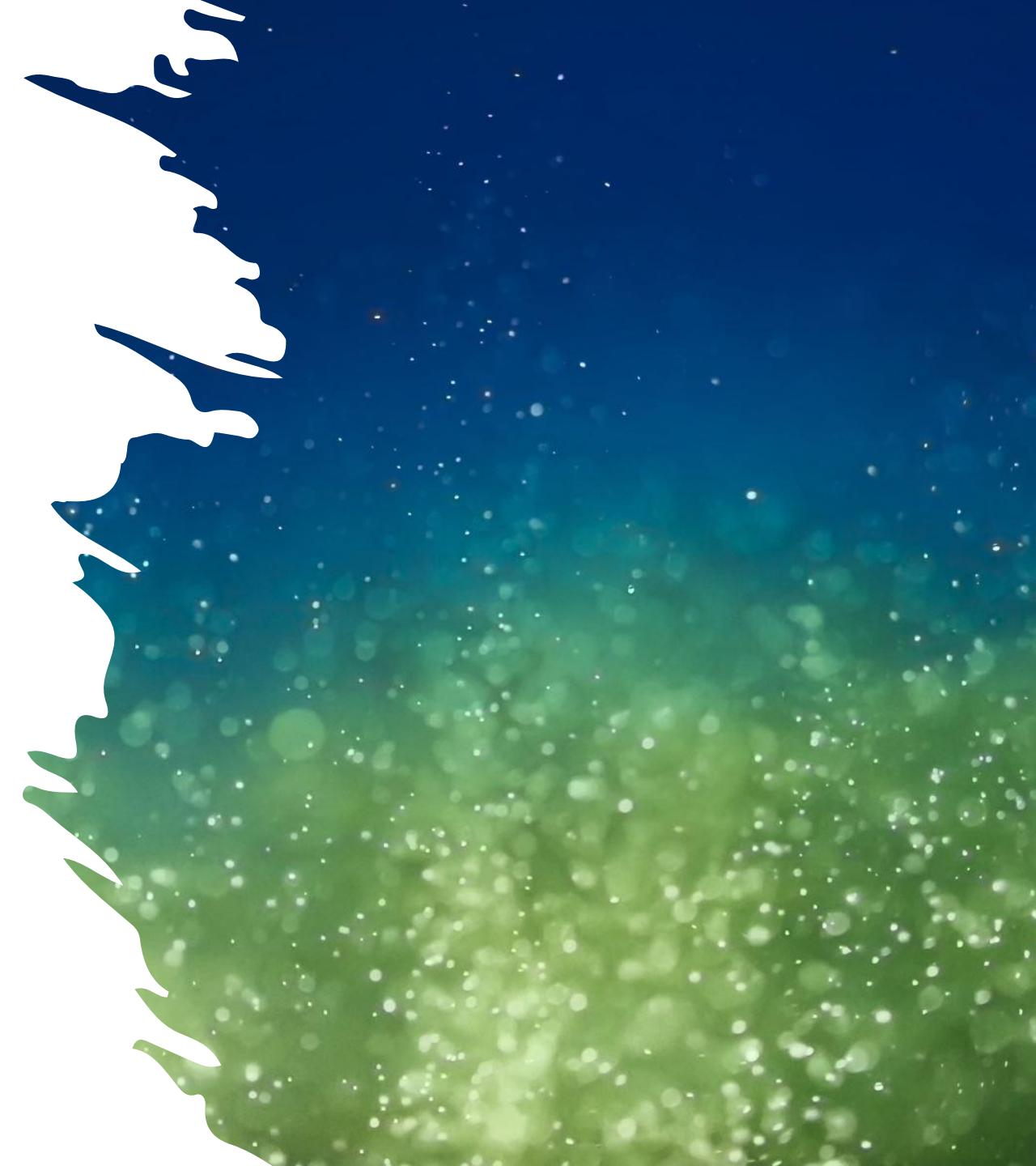
Baby blues

Réaction relativement fréquente

Touche 80% des femmes

Due à la chute hormonale
(progesterone et œstrogènes)

Tend à disparaître dans les 5-7 jours



Psychose post-partum

- Pathologie sévère, grave
- Arrive peu fréquemment
- Hallucinations et idées délirantes
- Prise en charge psychiatrique





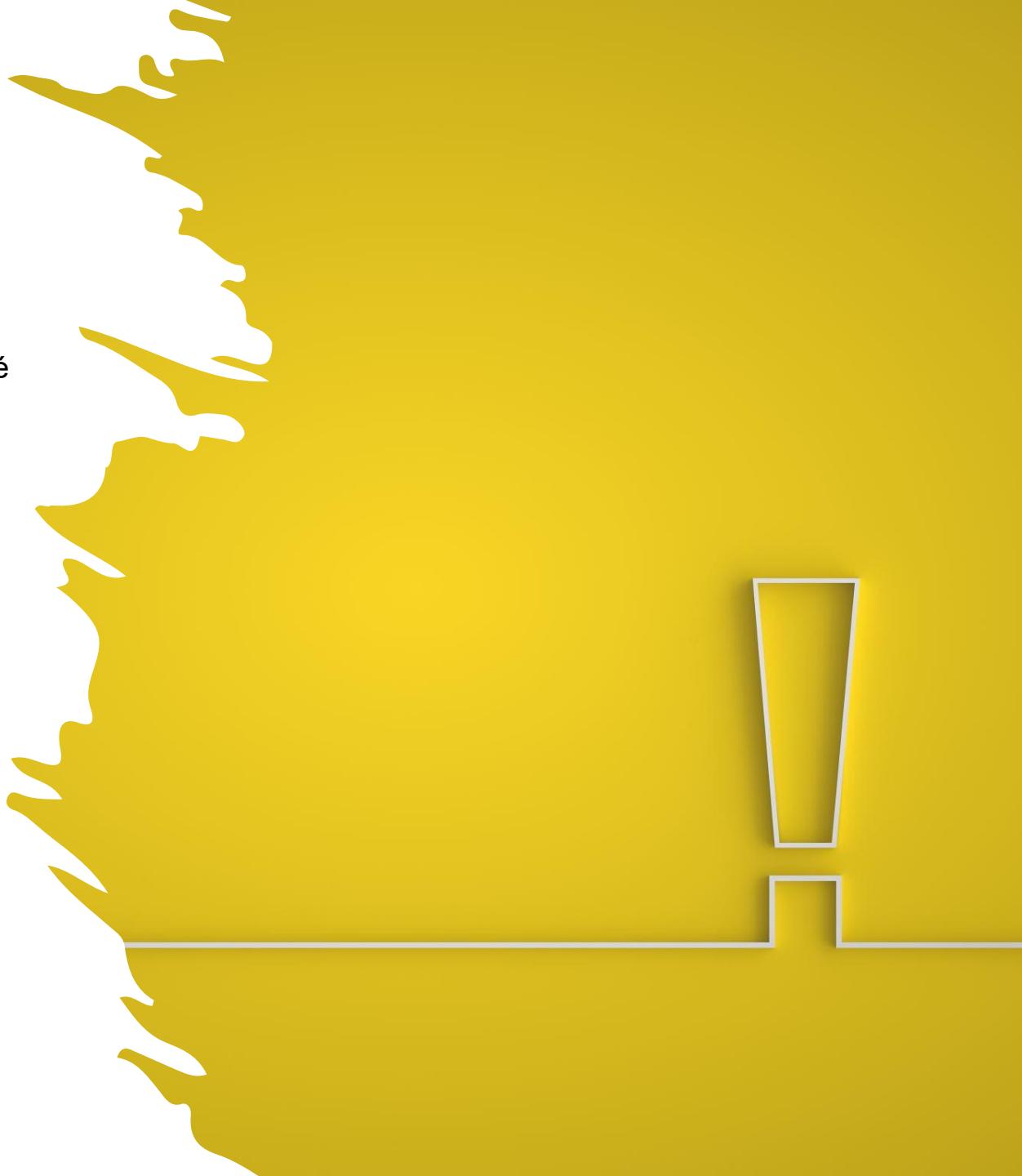
Dépression du post-partum

- Touche environ 17% des mères (Shorey et al. 2018)
- Characterize by depressive symptoms and syndromes that occur within the first year after childbirth (Hacking, 2013).

Symptômes

Les symptômes sont MULTIPLES

- Humeur dépressive avec grande tristesse et angoisse
- Absence de plaisir dans le quotidien y compris les soins du bébé
- Isolement, n'a envie de rien, perte d'intérêt
- Perte de poids rapide ou épisode boulimiques
- Changements d'humeur
- Être stressé(e) et anxieux(euse)
- Pleurer sans raison apparente
- Avoir un sentiment de culpabilité
- Souffrir d'un trouble du sommeil
- Être hypervigilant(e)
- Éprouver de la difficulté à prendre soin du bébé
- Être incapable de créer un lien d'attachement avec le bébé



Facteurs de risques (Lui, Wang & Wang, 2021)

- Diabète gestationnel
- Dépression durant la grossesse
- Accouchement d'un garçon
- ATCD de dépression (durant + hors grossesse)
- Pérnidurale durant l'accouchement

Facteurs de risques

- Accouchement traumatisant ?
- Instrumentation
- Césarienne d'urgence
- Parcours d'infertilité ?



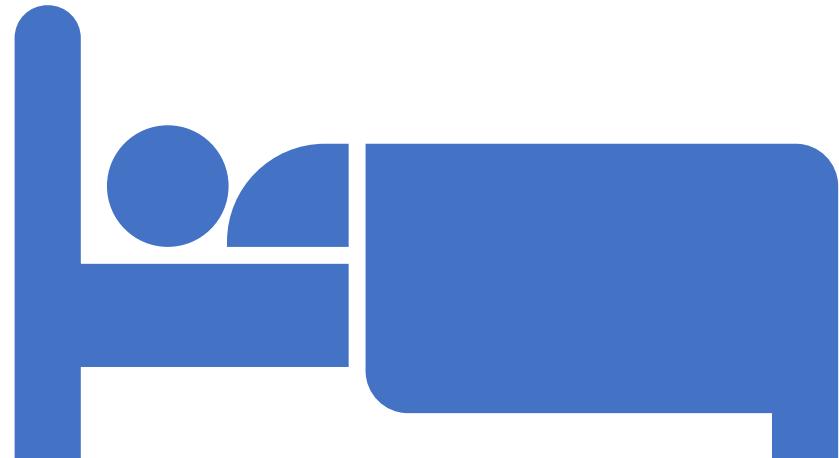


Causes

- Elles ne sont pas toujours claires
- Elles sont multifactorielles
- Solitude
- Difficultés financières
- Anxiété
-

Manque de sommeil

- Le sommeil est indispensable pour de nombreuses fonctions biologiques comme l'immunité, l'apprentissage, la mémoire mais a aussi une influence sur la santé et sur le risque d'accident.
- La grossesse et le post-partum sont des périodes où des troubles du sommeil peuvent apparaître et des études ont démontré le lien entre la durée du sommeil et le risque de diabète gestationnel. De plus, la perturbation du sommeil lors du 4e trimestre augmente le risque de dépression post-partum.



Le burn-out de la femme qui fait tout ou la "charge mentale"



Le quotidien sans aide

- Allaitement / biberons
- Changer les couches
- Faire à manger
- Tenir la maison
- Gérer les rendez-vous
- Faire sa rééducation du périnée
-

Charge mentale

- Concept utilisé en sociologie du travail depuis les années 1980. D'un côté, on trouve les tâches réelles qui apportent une charge physique et de l'autre, les pressions diverses qui chargent le psychisme des travailleurs.
- Quelques années plus tard ce terme de charge mentale a été utilisé pour décrire le vécu des femmes qui assument de multiples rôles dans leur vie : professionnelle, de maman, d'épouse, de fille, de belle-fille

[Pour vous la charge mentale c'est... – épisode 2 - YouTube](#)

La charge mentale c'est de l'air de toujours devoir y penser.

Pouvoir au l'air qu'il faut à jeder les autres tâches à la fin de journée, que c'est le dernier délai pour commander le pouvoirs de l'épouse de la semaine.



Les problématiques du bébé

- RGO
- Coliques du nourrisson
- Gestion de l'allaitement
- Plagiocéphalie
- Retards de développement
- Autres...

Quand l'enfant est prématuré

- Hospitalisation
- Incertitude concernant la croissance et d'éventuelles séquelles
- Pression / angoisse que le bébé ait suffisamment à manger
- Aller-retour entre la maison et l'hôpital



Quand l'enfant est malade

- Gérer les rendez-vous médicaux
- Faire le deuil du bébé en bonne santé
- Dealer avec le diagnostic médical
- Gérer l'incertitude s'il n'y a pas de diagnostic



Quand l'enfant n'est pas le premier

- Gérer la fratrie
- Et tout ce qui va avec
- Plus d'expérience ???



Deuil périnatal

- Selon l'OMS, on parle de deuil périnatal lorsque des parents perdent leur bébé entre 22 SA et 7 jours de vie
- 7,1/1000 mortalité périnatal
- Besoin d'un suivi pluridisciplinaire
- Accompagner les parents dans leurs étapes de deuil
- Proposer des rituels, des gestes symboliques

Conséquences de la dépression

- Sur l'enfant
- Sur la mère
- Sur le couple et donc sur le père

The Effect of Postpartum Depression and Current Mental Health Problems of the Mother on Child Behaviour at Eight Years

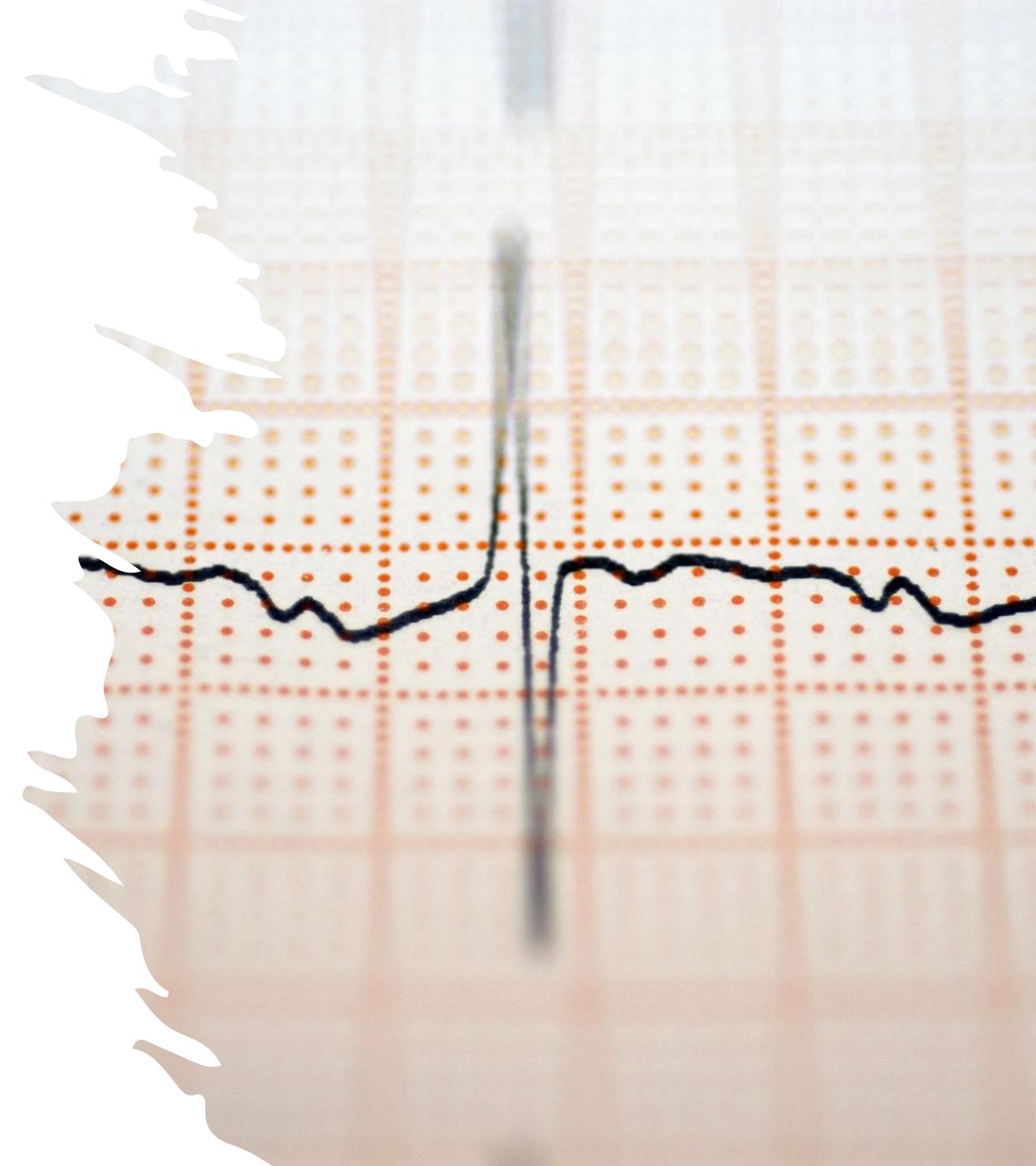
**R. Closa-Monasterolo¹ · M. Gispert-Llaurado¹ · J. Canals² · V. Luque¹ ·
M. Zaragoza-Jordana¹ · B. Koletzko³ · V. Grote³ · M. Weber³ · D. Grusfeld⁴ ·
K. Szott⁴ · E. Verduci⁵ · A. ReDionigi⁵ · J. Hoyos⁶ · G. Brasselle⁷ · J. Escribano Subías¹**

The results of this study confirm that woman's postpartum depression and later mental problems (anxiety and depression) had both an individual and synergic significant effect on child's behaviour problems at 8 years.

Facteurs protecteurs ?

- Activité physique durant la grossesse
 - > améliore aussi le bien-être psychologique, en diminuant significativement les symptômes dépressifs et l'anxiété.

Pistes alimentaires...



En prénatal

- Activité physique
 - ↗ l'humeur, ↘ le risque de dépression (ACOG)
- Respiration permet la RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ PRÉNATALE (Abera et al., 2024)
 - ↘ niveaux de stress maternel : ↘ de 4 à 5 points sur une échelle de stress de 0 à 10
 - ↘ anxiété de 5 points (STAI 20-80)
 - ↘ symptômes dépressifs pendant la grossesse (-2,3 points en moyenne EPDS 0-30)

Santé mentale et parentalité

- <https://youtu.be/hGEW516guys>
- <https://youtu.be/rEaONSf3uok>

Dépression du post-partum du père

- Taux de dépression comparable à celui des mère (Cheng, Downs & Carroll, 2018)
- Chute de testostérone
- Dépression de la mère
- Peut durer des mois, voire une année
- Comportement agressifs, évitement du bébé

Dépression du post-partum du père

- Research has shown that paternal PPD will put mothers at higher risk of depression (Fisher et al., 2012)
- May even translate into violence against mothers (Kim and Swain, 2007).
- Besides, paternal PPD has an adverse influence on the development of children's emotion, conduct, hyperactivity, and prosocial behavior (Sethna et al., 2015).

Le congé paternité

- 2 semaines de congé paternité pourrait réduire les risques de DPP chez les pères selon l'étude de Barry et al. (2023).
 - Aucun effet similaire n'a été observé pour les mères, au contraire...
- “ However, offering 2-weeks’ paternity leave might place mothers at a greater risk of post-partum depression, suggesting that optimal length and timing of the leave, among other factors, need further investigation”.*

Un congé parental en Suisse ?

Suivant le modèle choisi, un congé parental améliore l'égalité des chances pour les enfants et aurait un impact positif sur la santé et l'activité professionnelle des mères. Telle est la conclusion d'une étude commandée par le Conseil fédéral.

Xenia Hediger | 19 février 2025

Congé parental

Importance du congé parental

- Améliore la santé de la mère et du bébé : réduit le stress psychologique et la dépression
- Renforce le lien entre les parents et l'enfant
- Soulage la famille dans la phase vulnérable de sa fondation et contribue à la compatibilité de la vie de famille et de la carrière
- Impact positif sur la productivité économique du marché du travail, en contribuant de manière significative à un taux d'emploi plus élevé pour les mères. Une augmentation même minime de la participation des femmes au marché du travail permet déjà de compenser les dépenses supplémentaires de l'État en matière de congé parental.

- **La bonne nouvelle est que lorsque la dépression post-partum est identifiée, elle se soigne.**



Prise en charge

- Tellement important !!!
The sooner, the better
- *“Mental health interventions benefit not only the patient but also the family as a whole, including both parents”* (Dachew et al., 2023)

En quoi cela concerne-t-il la prise en charge physio ?

- Nous avons les outils pour lutter contre
 - Lorsque la dépression est présente
 - En prévention
-
- L'activité physique est un excellent moyen de lutte contre les états dépressifs

Outils de détection

- EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)

Quizz du Programme Santé psychique et périnatalité à Genève aux HUG - HUG

1. J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté

- Aussi souvent que d'habitude**
- Pas tout à fait autant**
- Vraiment beaucoup moins souvent ces jours ci**
- Absolument pas**

2. Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir

- Autant que d'habitude**
- Plutôt moins que d'habitude**
- Vraiment moins que d'habitude**
- Pratiquement pas**

Interpréter l'EPDS

- Concernant l'EPDS (Guedeney, N. Fermanian. (1998). *Validation Study of the french version of the EPDS: new results about use and psychometric properties*. European Psychiatry, 13, 83-9)

Durant la grossesse :

- un score supérieur ou égal à 12 correspond à 42% de risque de souffrir de dépression (valeur prédictive positive)
- un score inférieur à 11 indique 95% de chances de ne pas souffrir de dépression (valeur prédictive négative)
- sensibilité du test : 0.8. Spécificité : 0.8

Dans le postpartum :

- un score supérieur ou égal à 12 correspond à 60% de risque de souffrir de dépression (valeur prédictive positive)
- un score inférieur à 11 indique 96% de chances de ne pas souffrir de dépression (valeur prédictive négative)
- sensibilité du test : 0.8. Spécificité : 0.92

Dépression du post-partum et activité physique

- About 13 studies showed that physical activity interventions significantly ameliorated postpartum depression, which was not evident in other 4 studies
- Studies that used coaching and motivational health promotion techniques reported that exercise reduces depression scores.
- ↗ frequency and duration of exercise to 30 minutes of moderate-intensity for three days or five days in a week are the primary strategies for exercise intervention.
- Moderate to high intensity exercise had favourable effects on postpartum depression when the participants underwent cardiovascular and strength exercise resistance training and gradually increment from mild to medium and severe exercise over four weeks.

Dépression du post-partum et nutrition

- Four supplementation interventions demonstrated reductions in postpartum depressive symptoms among women for vitamin D,^{30,31} iron, tryptophan or tyrosine.
- Dietary modification by Surkan et al, 47 with more fruit and vegetable consumption and limited meat intake, resulted a lower depression score ($p=0.046$)



Pistes

- Préparer le post-partum !!!
- Mettre en place des ressources
- Doula
- Se faire confiance
- Pas de comparaison



SuperMamans

Bichonner la famille



Ressources locales

- [Postpartale Depression – Accueil](#)
- [Materner la Mère | Réseau de soutien postnatal](#)
- [Accueil - SuperMamans](#)
- [Prestations :: JeunesParents](#)

- https://www.instagram.com/reel/CyYNyF9q_P2/?igshid=MTc4MmM1Yml2Ng==
- <https://www.instagram.com/reel/Cyd2vaMqsJz/?igshid=MTc4MmM1Yml2Ng==>
- https://www.instagram.com/p/DQFDQr_jPaR/

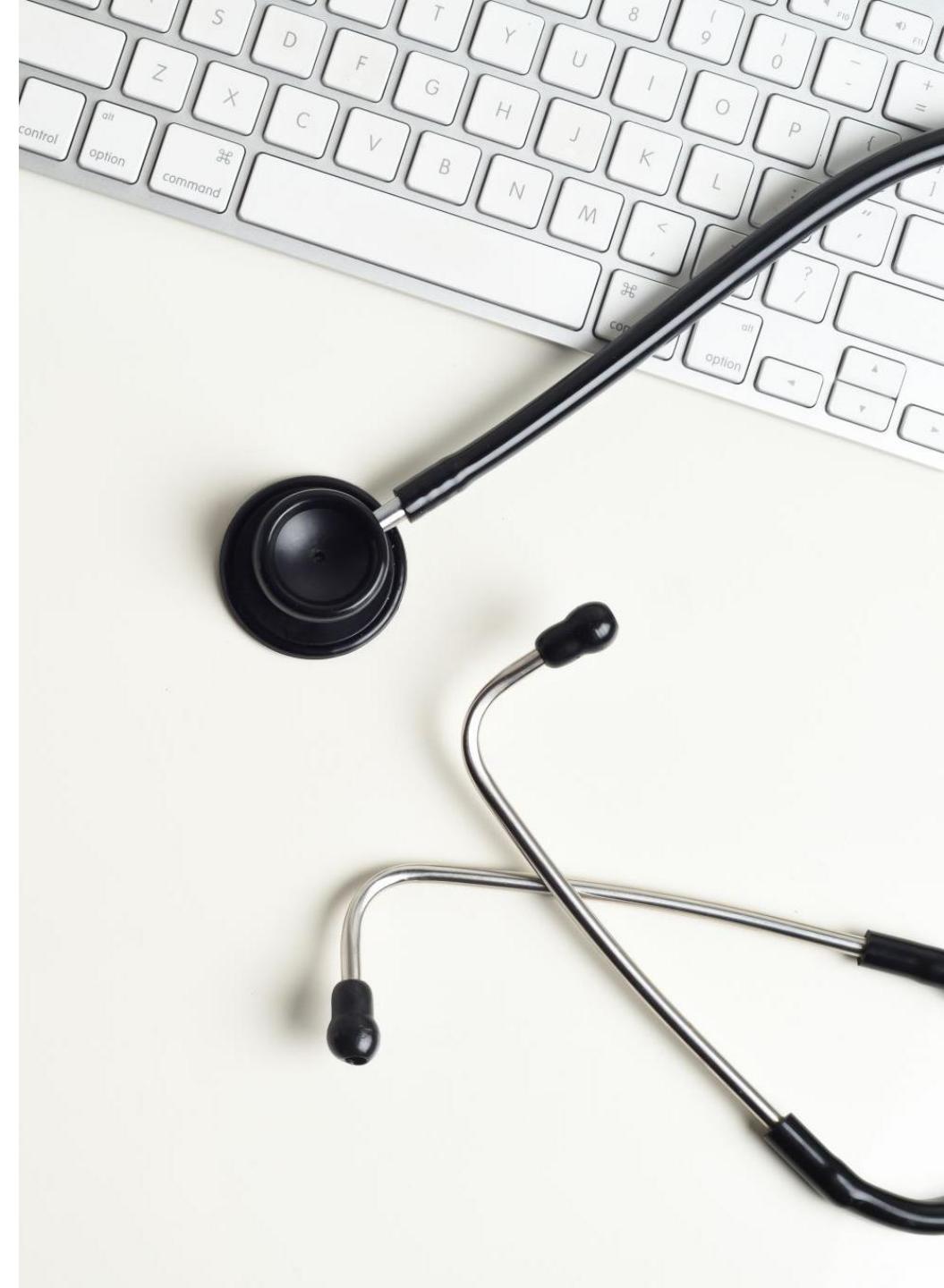
Il faut tout un village pour élever un enfant.

Proverbe africain



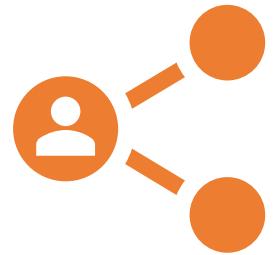
Vignette clinique 1

- Mme S., 32 ans
- Bébé de 3 mois
- Prescription de son généraliste pour des douleurs à la nuque et dans les épaules



Anamnèse

- Se sent très fatiguée
- Dort mal la nuit car son bébé se réveille souvent et fait en sorte de ne pas réveiller son mari car il travaille
- La journée, porte beaucoup son bébé car il a de la peine à dormir s'il est posé
- Doit organiser le moyen de garde pour son bébé car elle reprend bientôt le travail
- Douleur dans les épaules et qui remonte dans la nuque, +++ le soir



Que proposez-vous ?

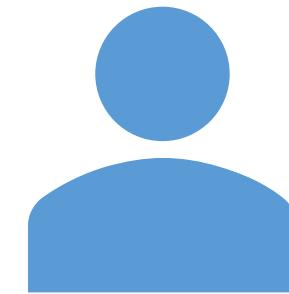


Quelles sont vos intentions ?

Les points d'attention



Bébé est-il gardé lorsque Mme S.
vient aux séances de physiothérapie ?



Par qui ?

Vignette clinique 2

- M. P. 33 ans. S'est bloqué le dos en soulevant son fils de 2 ans du sol et ressent des douleurs importantes depuis.
- Une IRM a montré qu'il a une hernie discale au niveau L4-L5.
- Il a vu un ostéopathe mais la situation ne s'est pas améliorée.
- Manager d'équipe dans un bureau d'ingénieur, il vit avec leur fils et son épouse qui est enceinte de 6 mois.
- Vous l'avez traité un moment.
- Puis sa femme a accouché



Vignette clinique 2 -rappel

- M. P. 33 ans, s'est fait mal au dos (sensation de blocage) en se penchant en avant pour soulever son fils de 2 ans du sol il y a presque 1 mois et ressent des douleurs importantes depuis, situées plutôt au milieu du dos mais pouvant parfois s'étendre sur le côté G.
- Il a vu son généraliste et une IRM a montré qu'il a une hernie discale au niveau L4-L5.
- Il a vu un ostéopathe mais la situation ne s'est pas améliorée malgré 2 séances.
- Il est manager d'équipe dans un bureau d'ingénieur, il vit avec leur fils et son épouse qui est enceinte de 6 mois dans un appartement au 2^{ème} étage avec ascenseur.
- Il prend du Dafalgan contre les douleurs, alterne avec anti-inflammatoires comme prescrit pas son médecin. Il était assez sportif avant la naissance de son fils, mais depuis il n'a plus le temps d'aller courir et jouer au basket comme il en avait l'habitude (1x course et 1x entraînement de basket).
- Actuellement, la grossesse de sa femme est assez compliquée, cette dernière est très fatiguée et a besoin d'aide pour s'occuper de l'aîné quand il n'est pas à la crèche (2 jours dans la semaine). Il se demande comment il va faire pour continuer à porter son fils et les courses avec ses douleurs de dos.



Votre diagnostic physiothérapeutique

- Dysfonction articulaire en convergence (zygapophysaire à G), associé à des spasmes musculaires...
- Objectif à court terme -> amélioration de la mobilité articulaire en flexion du-des segment.s concernés.
- Objectif à moyen terme -> amélioration de la fonction motrice/contrôle moteur de la zone lombaire en flexion/extension



Vos moyens de traitement

- Mobilisations actives assistées puis actives dans l'amplitude articulaire tolérée, de manière progressive
 - Amélioration de la force et du contrôle moteur de cette zone
- ➔ Exercices de mobilisation douce en flexion (puis en extension ?)
- ➔ Exercices de renforcement, travail du contrôle moteur
- ➔ (thérapie manuelle)



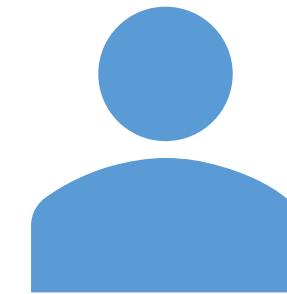
Et maintenant :

- Césarienne (code orange)
- Bébé prématuré avec un faible poids de naissance
- Les douleurs dans le dos sont revenues...
- Qu'allez-vous proposer pour ce patient ?

Les points d'attention



Bébé est-il gardé lorsque M. P. vient
aux séances de physiothérapie ?



Par qui ?

Les points d'attention

Est-il possible
d'intégrer un enfant
au traitement d'un
parent ?

Est-il possible
d'intégrer un enfant à
la pratique sportive
d'un parent ?

Votre avis

- Pourquoi est-ce important de prendre ces éléments-là en considération ?
- Cela vous paraît-il facile ?
- Cela vous paraît-il intéressant ?
- Voyez-vous une plus-value à votre prise en charge ?



Conclusion

- En tant que professionnel de santé, il est important de savoir comment adresser cette problématique
- La santé mentale des individus concerne TOUS les professionnels de santé
- L'activité physique est un excellent moyen de lutte contre la DPP
- Une approche interdisciplinaire est souhaitée

Bibliographie I

- Abera, M., et al. (2024). Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health, and pregnancy and newborn outcomes: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 19(1):e0278432. PMID: 38271440.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Committee Opinion No. 804. *Obstet Gynecol*. 2020 Apr;135(4):e178–e188. doi:10.1097/AOG.0000000000003772
- [Collaborating for Maternal Mental Wellbeing: Technical Brief on Perinatal Mental Health in Humanitarian Settings | Inter-Agency Working Group on Reproductive Health in Crises \(iawg.net\)](#)
- Edwina R. Orchard, E.R, Rutherford, E. Avram J. Holmes, A.J. & Jamadar, S.D. (2023). Matrescence: lifetime impact of motherhood on cognition and the brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(3), 302-316. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.12.002>
- EPDS : Guedeney N, Fermanian. (1998). Validation Study of the french version of the EPDS: new results about use and psychometric properties. *Eur Psychiatry*, 13: 83-9 Version originale : Cox J.L, Holden J.M, Sagovsky R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Br J of Psychiatry*, 150: 782-786.
- [Matrescence : définition de la naissance d'une mère | Le Guide Santé \(le-guide-sante.org\)](#)

Bibliographie II

- Davenport M.H., McCurdy A.P., Mottola MF, et al. (2018). Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52, 1376–85.
- [Postpartale Depression - Accueil \(postpartale-depression.ch\)](#)
- [Infos générales du Programme Santé psychique et périnatalité à Genève aux HUG – HUG](#)
- [Préambule | SantéPsy.ch \(santepsy.ch\)](#)
- [<https://sozialesicherheit.ch/fr/un-conge-parental-en-suisse/>](#)
- Liu, X., Wang, S. & Wang, G. (2021). Prevalence and Risk Factors of Postpartum Depression in Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 31, 2665–2677. DOI: 10.1111/jocn.16121
- Teychenne M. et al. (2020). Mums on the Move: A pilot randomised controlled trial of a home-based physical activity intervention for mothers at risk of postnatal depression
[https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102898](#)
- Yahya, N. et al. (2021). Nutrition and physical activity interventions to ameliorate postpartum depression: A scoping review. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 30(4), 662-674 [https://doi:10.6133/apjcn.202112_30\(4\).0013](#)