

Zeitschrift:	Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	118 (2020)
Heft:	12
Artikel:	Lombalgies et grossesse : quelle place pour l'acupuncture?
Autor:	Michoulier, Camille / Nicoulaz, Flora / Rochat, Julie
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-954883

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Lombalgies et grossesse: quelle place pour l'acupuncture?

Shutterstock

Dans cet article issu de leur travail de bachelor, les auteures présentent les résultats de leur revue de littérature consacrée à l'efficacité de l'acupuncture pour le traitement des douleurs lombo-pelviennes chez la femme enceinte. Ce faisant, elles interrogeront l'adaptabilité des méthodologies de la recherche à l'approche individualisée de l'acupuncture, soulignant les spécificités holistiques de la médecine chinoise.

TEXTE:
CAMILLE
MICOULIER,
FLORA
NICOULAZ,
JULIE ROCHAT

Selon l'Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé (2000), les lombalgies sont reconnues dans les pays développés comme un problème de santé publique. En effet, selon les études, il est considéré que 59 % à 65 % de la population de pays européens est touchée par les lombalgies au cours de sa vie. Durant la grossesse, les douleurs lombaires concernent environ 50 % des femmes enceintes (Wang *et al.*, 2009). Ces douleurs sont souvent considérées comme un «petit mal de grossesse» inévitable (Perkins *et al.*, 1998). En effet, dans les représentations communes, il semble normal que la femme souffre de douleurs dorsales lors de sa grossesse (Fritz, 2007).

Qualité de vie diminuée et traitements limités

Bien que dans la grande majorité des cas, les douleurs lombaires soient un trouble bénin sans impact sur le développement du foetus, l'impact sur le quotidien de la femme enceinte ne doit pas être sous-estimé (Borg-Stein *et al.*, 2005). Selon Wang *et al.* (2009), la qualité de

vie des femmes enceintes atteintes de lombalgies est fortement diminuée notamment en raison des activités quotidiennes limitées et du sommeil perturbé par les douleurs. De plus, certaines études semblent avancer que ces douleurs seraient un facteur de risque concernant la dépression périnatale (Virgara, Maher & Van Kessel, 2018) (Gutke *et al.*, 2007).

De manière générale, les femmes souffrant de lombalgies se voient recommander des antalgiques comme

Bien que dans la grande majorité des cas, les douleurs lombaires soient un trouble bénin sans impact sur le développement du foetus, l'impact sur le quotidien de la femme enceinte ne doit pas être sous-estimé.

base de traitement associés à des conseils de posture, une ceinture de maintien, des massages, des consultations chez un physiothérapeute ou un chiropraticien. Une grande partie du traitement est basée sur la prévention. En effet, il est estimé qu'il est souvent difficile de mettre en place un traitement en fin de grossesse (Sabino & Grauer, 2008).

Alternatives

non-médicamenteuses

Cependant, «il y a une demande grandissante pour trouver des solutions sans médicaments à de nombreux problèmes liés à la grossesse et pour avoir accès à des techniques qui favorisent un accouchement naturel» (Betts, 2012). Les médecines dites «alternatives» telles que l'acupuncture, l'homéopathie, la kinésiologie, la phytothérapie ou encore la réflexologie correspondent à cette description et à ces attentes.

Par ailleurs, les alternatives non médicamenteuses prennent aujourd'hui une place importante dans les méthodes de soins utilisées par la population en général. Selon Brauchli *et al.* (2016), 30 % des vaudois ont eu recours aux médecines complémentaires au cours de l'année 2012. L'homéopathie, la phytothérapie et l'acupuncture sont les trois médecines alternatives les plus prisées.

Une médecine alternative reconnue

Pour le traitement des douleurs lombaires hors grossesse, l'acupuncture a été étudiée avec de nombreux résultats positifs (McDonald *et al.*, 1983) (Coan *et al.*, 1980). L'étude de McDonald *et al.* (1983) expose la réduction de la gravité des douleurs dorsales suite aux effets de l'acupuncture. De plus, une réduction de la douleur moyenne ressentie est également observée dans l'étude de Coan *et al.* (1980) traitant des lombalgie.

Selon Betts (2012), «l'acupuncture est une forme de traitement idéal car elle offre aux femmes un soulagement d'une multitude de problèmes qui peuvent survenir au cours de la grossesse ou de l'accouchement, et cela sans prise de médicaments» (avant-propos) D. Betts, 2012. En outre, d'après l'auteure, l'acupuncture pratiquée «dans les règles de l'art» semble ne représenter aucun risque pour la grossesse.

D'autre part, l'acupuncture est, depuis 2005, une médecine alternative reconnue pour la pratique des sages-femmes. De ce fait, l'acupuncture devient disponible dans les conseils et recommandations (Fédération suisse des sages-femmes, 2005). Dans son rôle de promotrice de la santé, la sage-femme est une personne de référence pour

enceintes souffrant de douleurs lombo-pelviennes en comparaison aux autres traitements. Cependant, les différentes études comportent des biais, et on souligne également un manque d'homogénéité dans les résultats concernant les diverses issues. En revanche, l'innocuité de l'acupuncture durant la grossesse est la seule question pour

«L'acupuncture est une forme de traitement idéal car elle offre aux femmes un soulagement d'une multitude de problèmes qui peuvent survenir au cours de la grossesse ou de l'accouchement, et cela sans prise de médicaments.»

BETTS, 2012

les femmes durant leur suivi de grossesse et joue donc un rôle essentiel dans les conseils et recommandations pour les maux de grossesse tels que les lombalgie.

Efficacité, statut fonctionnel et risques potentiels

Le questionnement de ce travail de bachelot s'est basé sur ces faits, soulevant plusieurs questions concernant l'impact d'un traitement d'acupuncture sur les douleurs lombaires, sur le quotidien des femmes concernées et ses potentiels risques sur la grossesse. Ainsi, le but de ce mémoire était d'explorer l'efficacité de l'acupuncture pour le traitement des douleurs lombo-pelviennes durant la grossesse. Les issues secondaires de la revue de littérature étaient l'impact de l'acupuncture sur le statut fonctionnel ainsi que les risques potentiels de l'acupuncture sur la grossesse.

Biais et hétérogénéité

Les résultats de la revue de littérature semblent montrer que l'acupuncture est un traitement qui diminue la douleur et augmente le statut fonctionnel des femmes

laquelle les résultats de toutes les études convergent. En effet, elle est confirmée par la totalité des études de cette revue. Malgré des résultats encourageants en faveur de l'acupuncture pour la diminution de ces douleurs, un nombre plus conséquent d'études à large échelle et méthodologiquement correctement réalisées sont nécessaires afin de formuler de nouvelles recommandations aux professionnel·le·s et aux patientes.

Approche holistique et individualisée

Ce travail interroge par ailleurs la façon dont l'acupuncture est introduite et donc évaluée dans la littérature. En effet, dans les études rencontrées, l'acupuncture s'inscrit toujours dans un schéma propre à la médecine occidentale, c'est à dire: un traitement pour une pathologie. Ainsi, dans chacune des études analysées, un certain nombre de points sont utilisés afin de traiter les lombalgie des patientes. Parfois certains de ces points diffèrent entre les patientes par rapport à la douleur décrites par celles-ci ou par rapport au ressenti des acupunc-

teur·rice·s. Mais il s'agit toujours d'un protocole similaire pour chacune des patientes. Or, un point essentiel qui différencie la médecine chinoise de notre médecine conventionnelle est l'approche de soins. Alors que notre médecine traditionnelle traite la pathologie, requérant un certain remède pour la soigner, la médecine chinoise opte pour une approche globale, où l'on ne traite pas la pathologie mais la personne dans son ensemble. Ainsi, avec cette approche holistique où le corps et l'esprit ne sont pas dissociables, plusieurs personnes consultant un·e acupuncteur·rice pour le même trouble recevront un traitement différent.

Le traitement d'acupuncture sera en effet choisi d'après la symptomatologie du·de la patiente, mais également est surtout par d'autres processus primordiaux tels qu'une anamnèse approfondie faite par l'acupuncture, la palpation des pouls du·de la patient·e ou encore l'observation de sa langue. Cela permettra alors d'effectuer un traitement à l'aide d'aiguille, entre autres, adapté au·à la patient·e dans sa globalité.

Références

- Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé (2000)** Diagnostic, prise en charge et suivi de malades atteints de lombalgie chroniques. www.has-sante.fr
- Betts, D. (2012)** Guide pratique d'acupuncture pour la grossesse et l'accouchement. Bruxelles: Satas.
- Bishop, F. L., Yardley, L., Prescott, P., Cooper, C., Little, P. & T. Lewith, G. (2015)** Psychological Covariates of Longitudinal Changes in Back-Related Disability in Patients Undergoing Acupuncture. *The Clinical Journal of Pain*; 31, no 3 (mars 2015): 254-64. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000108>
- Bosco Guerreiro da Silva, J., Saidah, R., Baccili Cury Megid, C. & Alvimar Ramos, N. (2014)** Adverse events following acupuncture: A prospective survey of 13,884 consultations in a university out-patient acupuncture training clinic in Brazil. *European Journal of Integrative Medicine, A Special Issue: Patients Safety in Integrative Health Care*; 6, no 4 (1 août): 488-91. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2013.12.022>
- Caillet, R. (1982)** Les lombalgies. Masson.
- Coan R. M., Wong G., Ku S. L., Chan Y. C., Wang L., Ozer F. T. et al. (1980)** The acupuncture treatment of low back pain: a randomized controlled study. *Am J Chin Med.*
- Guillaume, M., De Tymowski, J-C. & Fiévet-Izard, M. (2010)** L'acupuncture. Paris: Presses Universitaires de France.
- De Wespin, D. (1980)** Les pratiques chinoises de santé Tai ki chuan. Verviers: Marabout.
- Fédération Suisse des sages-femmes (2005)** Objectifs sur 3 ans de la Fédération suisse des sages-femmes / Mai 2005 – Mai 2008.
- Kespi, J. M. (2008)** Médecine Traditionnelle Chinoise. Une introduction. Paris: Editions Marabout.

Alors que notre médecine traditionnelle traite la pathologie, requérant un certain remède pour la soigner, la médecine chinoise opte pour une approche globale, où l'on ne traite pas la pathologie mais la personne dans son ensemble.

Ce processus diagnostic est indissociable du traitement en médecine chinoise, ce qui complique effectivement l'étude de l'acupuncture dans les schémas utilisés dans la littérature quantitative. Des résultats obte-

AUTEURES



Camille Michoulier,
sage-femme à l'hôpital cantonal de Fribourg,
diplômée à la Haute école de santé Genève 2019.



Flora Nicoulaz,
sage-femme à l'Hôpital de Morges, diplômée
à la Haute école de santé Genève en 2019.



Julie Rochat,
sage-femme à l'Hôpital cantonal de Fribourg,
diplômée à la Haute école de santé Genève
en 2019. En cours de formation d'acupuncture
à l'Europe-Shanghai College of T.C.M.

nus en étudiant l'acupuncture sans respecter ce processus et 'sans proposer un traitement adapté à chaque patiente peuvent-ils en révéler l'efficacité?

Par ailleurs, les aspects psychologiques d'un traitement par acupuncture sont également à prendre en compte. En effet, l'importance de la relation thérapeutique, des soins personnalisés, le fait de favoriser un engagement actif du·de la patient·e ou encore de considérer le·la patient·e dans sa globalité font partie d'un traitement par acupuncture.

Prendre en compte les spécificités de l'acupuncture dans les études

Il est donc complexe d'évaluer l'efficacité de l'acupuncture en prenant appui sur la littérature actuelle. Effectivement, comme décrit précédemment, le processus du traitement par acupuncture est difficilement applicable dans un protocole d'étude quantitative et la validité des résultats d'un protocole de soins identique où tous les processus du traitement ne sont respectés peut être remis en question. En outre, les facteurs psychologiques liés à l'acupuncture

Le processus du traitement par acupuncture est difficilement applicable dans un protocole d'étude quantitative.

méritent d'être également pris en considération afin d'évaluer correctement son efficacité. La perception des patientes et leur satisfaction notamment constituent ainsi une piste possible pour «étudier de façon qualitative l'acupuncture» en incluant cet aspect psychologique. ☺

Michoulier, C., Nicoulaz, F. & Rochat, J. (2019). Lombalgie et grossesse: quelle place pour l'acupuncture? Travail de bachelor dirigé par Aurélie Delouane, Haute école de santé Genève.

Conseils de lecture

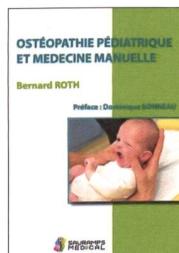
Bernard Roth

Ostéopathie pédiatrique et médecine manuelle

Editions Sauramps Médical

2019, 172 pages, CHF 83.30

ISBN 9791030302295



Un nourrisson inconfortable, algique, n'a pour s'exprimer que les pleurs. Les parents et parfois même le personnel médical, se retrouvent bien souvent démunis face à ce bébé gesticulant et hurlant son mal-être. C'est le constat qu'a fait Bernard Roth, pédiatre, ostéopathe et médecin du sport, au cours de sa carrière.

Alors il a eu le bon sens de chercher comment soulager ses petit·e·s patient·e·s. Dans la science, la médecine occidentale d'une part, mais aussi en allant piocher dans des techniques moins conventionnelles: reboutement, médecine traditionnelle chinoise, réflexologie, massages, etc. Des méthodes basées sur la clinique, l'observation, le ressenti. L'auteur a remplacé la parole qui fait défaut aux tout petits par le toucher. Et le résultat est au rendez-vous. S'appuyant sur la physiologie et l'anatomie pour démontrer le bien-fondé des techniques qu'il utilise, Bernard Roth explique dans la première partie de son ouvrage que «la main est notre interface la plus pratique entre l'enfant et le praticien». La seconde partie démontre clairement comment appliquer cette prise en charge, de la naissance à l'adolescence.

Ce livre est avant tout destiné à ouvrir des perspectives de traitement à ses collègues pédiatres, avec explications, exercices concrets et photos à l'appui. Il s'adresse donc à un public averti. D'où le vocabulaire médical employé, qui pourrait à certains moments décourager les lecteur·trice·s dont les souvenirs des premières années d'études sont lointains. Cependant, et c'est là que ce livre est intéressant pour les sages-femmes, la majeure partie traite du nouveau-né. Donc de la naissance.

Une bonne connaissance de l'obstétrique, des mécanismes de l'accouchement et de ses manœuvres est essentielle pour saisir ce que disent les symptômes d'un bébé. Comprendre comment un enfant est venu au monde permet de savoir l'accompagner vers le bien-être. Car, au final, c'est de cela qu'il s'agit: amener ces nourrissons (et les plus grand·e·s) à être bien dans leur corps. L'auteur propose un texte complet, tant par ses explications, démonstrations, références, que par sa bienveillance et son empathie. Il soigne ses patient·e·s avec ses mains, tout en écoutant et soutenant les parents avec cœur et intelligence.

Ce livre ne se veut ni un manuel, ni une ode aux techniques dites alternatives. Il est simplement le témoignage d'une prise en charge empirique, enrichie par diverses méthodes et basée sur la science. Celle d'un soignant qui fait honneur au serment d'Hippocrate: «ne pas nuire».

Eleonore Flores,
sage-femme

Conseils de lecture

Philippe Faucher, Danielle Hassoun, Teddy Linet

La contraception

Editions Vuibert

2019, 238 pages, CHF 42.50

ISBN 2311661051



En novembre 2019, le rapport *Interruptions de grossesse dans le canton de Vaud en 2018* de Sophie Stadelmann et Joan-Carles Suris indique que «la moitié (50,3%) des femmes concernées avaient déjà un ou plusieurs enfants vivants au moment de l'interruption de grossesse (IG). Pour un cinquième (21,5%) de ces dernières, l'IG pratiquée en 2018 est intervenue durant la même année ou durant l'année suivant leur précédent accouchement». L'enjeu de la prévention en matière de contraception n'est plus à prouver. Et vous, où en êtes-vous dans vos connaissances?

Le manuel *La contraception* permet une mise à jour et un approfondissement des connaissances. Il est disponible en format papier mais aussi en numérique ce qui est évidemment très pratique. Les chapitres sont organisés de façon claire et concise. De courts cas cliniques alternent avec des questionnaires à choix multiples et des enseignements sous forme de questions-réponses, rendant attractive la lecture de cet ouvrage.

En annexe sont proposés des documents utiles pour la consultation, comme le *Prospectus d'aide à la décision du choix du contraceptif* et la classification *Medical Eligibility Criteria*, qui permet de savoir si une contraception peut être prescrite ou est contre-indiquée, en fonction de la situation de la femme.

Les méthodes naturelles de contraception ne sont pas en reste, bien que la description des différentes techniques soit malheureusement assez succincte. On notera que les auteur-e-s insistent sur une consultation de qualité et bienveillante et enseignent pour cela la méthode BERCER (Bienvenue/Entretien/Renseigner/Choix/Explications/Retour). En conclusion, il s'agit d'une aide précieuse à l'usage des professionnel-le-s de santé hospitalier-e-s ou indépendant-e-s pour aborder la contraception de façon concrète dans le respect du choix de la femme.

Clémentine le Cour Grandmaison,
sage-femme indépendante

Catherine Isserlis, Anne-Laure Sutter, Michel Dugnat,

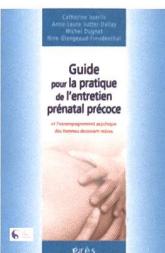
Nine Glangeaud-Freudenthal

Guide pour la pratique de l'entretien prénatal précoce et l'accompagnement psychique des femmes devenant mères

Editions Eres

2008, réimpr. 2020, 224 pages, CHF 34.80

EAN 9782749208855



Cet ouvrage collectif a été élaboré dans le cadre de la Société Marcé Francophone, association qui a pour but de faire connaître les pathologies liées à la puerpératilité et leur retentissement dans le champ de la petite enfance. Il invite à entrer dans le monde passionnant de l'entretien prénatal. Dans l'étymologie d'*«entretien»* on trouve *«entretenir»*, *«tenir ensemble»*, *«tenir-entre»* qui désigne bien l'accompagnement des professionnel-le-s et la transformation des futurs parents.

Ce livre, dont certains chapitres sont consacrés à la psychologie de la femme enceinte, aux troubles psychiatriques et au travail en réseau, est un véritable outil de travail pour chaque professionnel-le qui s'intéresse à l'accompagnement des futurs mères/couples. Dans un monde qui devient de plus en plus technique et médicalisé, les futurs parents sont à la recherche d'une appropriation de la grossesse, la naissance et l'accueil de leur bébé. La sécurité physique donnée par les techniques médicales de plus en plus performantes augmente paradoxalement les incertitudes voire des angoisses chez les femmes/couples par rapport à leur capacité de devenir mère/père. Le grand défi des professionnel-le-s consiste à les accompagner dans la construction de leur propre rapport face à la naissance en tenant compte de la dynamique sociale et culturelle. Par cet accompagnement elle-il-s contribuent ainsi à minimiser l'incertitude.

Pendant la période périnatale, la femme entre dans un état particulier dit de *«transparence psychique»* (Monique Bydlowski): l'accès à son psychisme est facilité, ce qui peut l'amener à revivre des souffrances anciennes. Ce guide décrit plusieurs troubles psychiatriques chez la femme enceinte, comme l'anxiété, l'agoraphobie, les troubles obsessionnels, le blues et la dépression du post-partum, ainsi que la psychose puerpérale. Il donne également les clés pour mieux les reconnaître et les identifier.

Cet ouvrage didactique transmet en outre des bases théoriques pour mieux s'approprier les techniques d'entretien, seul-e ou avec des collègues, et propose de nombreux exercices pratiques. Il peut se lire de manière non chronologique mais, seul *«bémol»*, il se réfère principalement à la situation en France. Pour conclure, sa pertinence se reflète dans cette citation: «Nous écoutons à partir de ce que nous sommes.»

Willemien Hulsbergen,
sage-femme indépendante et conseillère en santé sexuelle