

Retrouver son corps post-partum

Le guide bienveillant et fondé sur la science pour retrouver votre forme, votre énergie et votre confiance — phase par phase, sans régime et sans culpabilité.



SEM. 0-2

Réparer

SEM. 2-6

Réveiller

SEM. 6-12

Reconstruire

3 MOIS +

Renforcer



Votre corps n'a pas échoué.
Il vient d'accomplir la construction
d'un être humain complet
en neuf mois.

La récupération se compte en mois, pas en semaines. Ce guide vous accompagne à chaque étape, avec les données scientifiques pour appui et aucune promesse que votre corps ne peut tenir.

Ce guide ne remplace pas votre médecin

Chaque affirmation importante de ce guide renvoie à une source numérotée, listée en fin d'ouvrage.

Les informations réunies ici proviennent des recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé, de la Haute Autorité de Santé, du Collège national des gynécologues et obstétriciens français et de l'American College of Obstetricians and Gynecologists, ainsi que d'études publiées en revue à comité de lecture.

Information n'est pas diagnostic

Ce document a une vocation informative et éducative. Il ne constitue ni un diagnostic, ni une prescription, ni un avis médical personnalisé. Avant de reprendre une activité physique, parlez-en à votre sage-femme, votre médecin ou votre kinésithérapeute — en particulier après une césarienne, une déchirure importante, une hémorragie, une grossesse multiple ou une naissance prématurée.

Ce que vous ne trouverez pas ici

- Aucune promesse de « corps d'avant en X semaines »
- Aucun régime restrictif ni comptage de calories
- Aucune photo « avant / après »
- Aucun jugement sur votre corps ou vos choix

Ce que vous y trouverez

- Ce qui se passe réellement dans votre corps
- Une progression en quatre phases
- Des repères concrets et des signaux d'alerte
- Vos droits et remboursements

Votre parcours

COMPRENDRE

Le mythe des six semaines	5
Vos quatre phases	6
Ce qui se passe dans votre corps	7
Périnée, sommeil, silhouette	8
Le caisson abdominal	9
Le diastasis en chiffres	10

PHASE 1 • RÉPARER

Les 4 priorités des 14 premiers jours	12
La respiration 360°	13
Les gestes qui protègent	14
Urgences : appeler sans attendre	15
Consulter sous 24 à 48 heures	16

PHASE 2 • RÉVEILLER

La marche, votre meilleur outil	18
Votre routine de 10 minutes	19
Les signaux « STOP »	22
Manger pour réparer	23
Les nutriments à surveiller	24

PHASE 3 • RECONSTRUIRE

Vos rendez-vous et vos droits	26
La rééducation périnéale	27
Diastasis : l'auto-test	28
Le plan progressif	29
Le renforcement avant le cardio	30

PHASE 4 • RENFORCER

Le test des 7 mouvements	32
Reprendre la course	33
Le poids : ce que disent les données	34
Mesurez autre chose que votre poids	35

TRANSVERSAL

Baby blues ou dépression ?	36
Où trouver de l'aide	37
Sommeil et charge mentale	38
10 idées reçues déconstruites	39
Votre plan sur 4 semaines	40
Tableau de suivi	41
Sources scientifiques	42

Comment utiliser ce guide

Vous n'êtes pas obligée de tout lire d'un coup — vous avez un nouveau-né. Repérez la phase où vous vous trouvez aujourd'hui, lisez ces quelques pages, et revenez plus tard. Les pages 36 et 37 sont utiles à tout moment.

Le mythe des six semaines

Six semaines pour cicatriser, dormir à nouveau, rentrer dans un ancien jean et retrouver de l'énergie. Ce délai ne repose sur aucune donnée physiologique.

Il correspond simplement à la date historique de la visite postnatale. En réalité, l'Organisation mondiale de la Santé recommande depuis 2022 un suivi postnatal étalé sur au moins six semaines, avec au minimum quatre contacts avec un professionnel de santé.¹

4

contacts minimum avec un professionnel de santé recommandés par l'OMS dans les six semaines qui suivent la naissance — et non une visite unique.¹

De son côté, l'American College of Obstetricians and Gynecologists a officiellement abandonné l'idée d'une consultation unique au profit d'un « **quatrième trimestre** » : un processus continu et individualisé, qui s'étend sur les douze premières semaines et au-delà.⁵

La période postnatale n'est pas une ligne d'arrivée à franchir.
C'est un trimestre de plus.

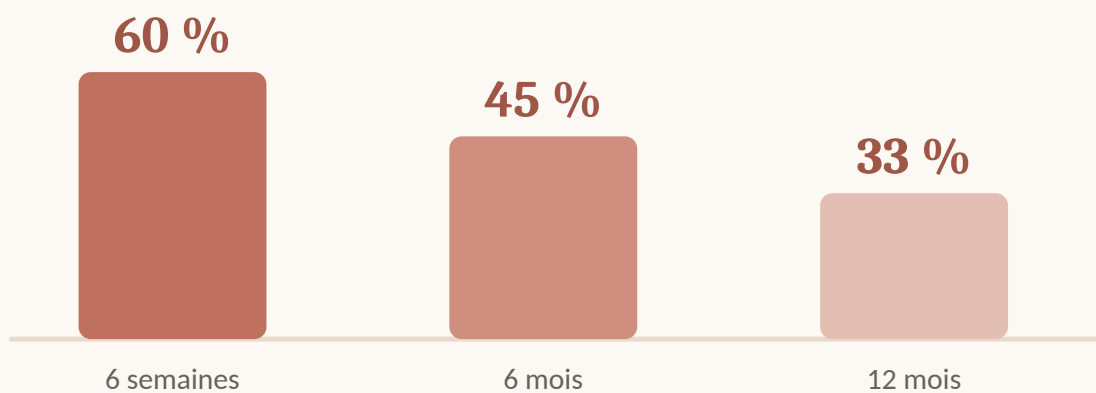
Trois convictions qui structurent ce guide

- 1 La forme précède l'esthétique.** Un corps qui ne fuit plus, qui ne fait plus mal au dos et qui tient debout toute la journée est un objectif mesurable. Le reste suit.
- 2 La régularité bat l'intensité.** Dix minutes cinq fois par semaine produisent davantage qu'une séance héroïque suivie de trois semaines d'arrêt.
- 3 Aucune restriction alimentaire sévère.** Vous cicatrisez, vous manquez de sommeil et, si vous allaitez, vous produisez du lait. Ce n'est pas le moment de priver votre corps de carburant.^{24, 33}

Le diastasis, en chiffres

Pendant la grossesse, la ligne blanche s'assouplit et s'écarte pour laisser la place. C'est une adaptation normale, pas une blessure. D'autres cohortes retrouvent des ordres de grandeur comparables.¹⁰

Une cohorte norvégienne de 300 femmes suivies après leur premier accouchement donne les chiffres les plus souvent cités⁹ :



Proportion de femmes présentant un diastasis après l'accouchement.⁹

Ce que la science dit — et ne dit pas

Les revues systématiques concluent que le niveau de preuve reste **faible** pour recommander un programme d'exercices précis comme traitement du diastasis, et qu'aucun protocole n'a démontré sa supériorité.^{11, 12}

La conséquence n'est pas de ne rien faire, mais de se méfier de toute méthode promettant de « refermer votre diastasis en 21 jours ». L'objectif utile est la fonction : votre paroi tient-elle la pression ?

PHASE 1 · SEMAINES 0 À 2

01

Réparer

Objectif unique : laisser la cicatrisation se faire. Aucune performance attendue. Aucune.



DANS CETTE PHASE

Les 4 priorités

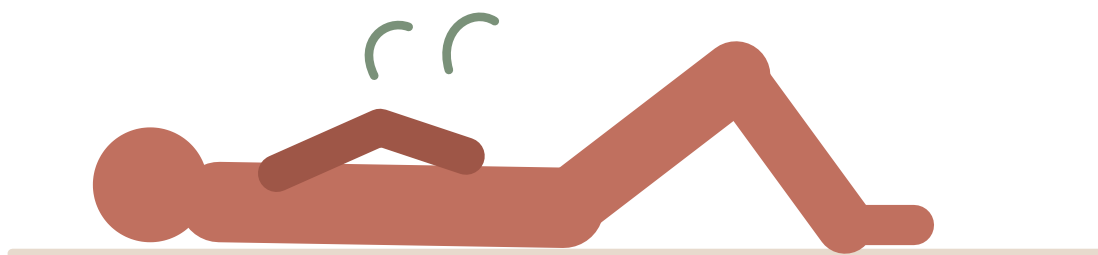
La respiration 360°

Les gestes qui protègent

Signaux d'alerte

La respiration 360°

C'est le tout premier exercice de récupération. Il réactive la coordination entre le diaphragme et le plancher pelvien.



L'inspiration • 4 secondes

Par le nez. Sentez vos côtes s'élargir sur les côtés et vers l'arrière — pas seulement le ventre qui monte. Le périnée se relâche et descend doucement.

L'expiration • 6 secondes

Par la bouche, comme sur une bougie sans l'éteindre. À la fin, imaginez que vous « remontez » très légèrement le périnée, sans serrer les fesses ni les cuisses.

5

respirations
par série

3–5

fois
par jour

0

matériel
nécessaire

Quand la pratiquer

Pendant une tétée, un biberon, un change. L'intérêt de cet exercice est justement qu'il s'intercale dans ce que vous faites déjà — vous n'avez pas de temps supplémentaire à trouver.

Les gestes qui protègent

Ce que vous faites cinquante fois par jour compte davantage que ce que vous faites dix minutes par jour.

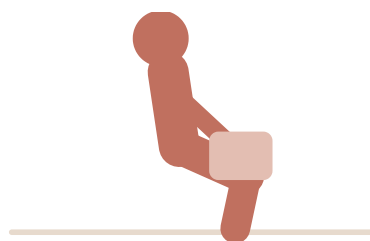


Se lever du lit

Roulez sur le côté, poussez avec les bras, descendez les jambes ensemble. **Jamais de redressement direct** : c'est le geste qui met le plus de pression sur une paroi encore fragile.

Porter bébé ou le siège-auto

Fléchissez les genoux, **expirez au moment de l'effort**, gardez la charge près du corps. Le siège-auto est probablement l'objet le plus lourd que vous porterez chaque jour cette année.



Situation	Le bon réflexe
Allaiter / biberon	Bébé monte vers vous : coussins sous les bras, dos soutenu, épaules basses.
Aller à la selle	Petit tabouret sous les pieds, buste penché en avant, souffler plutôt que pousser.
Tousser, éternuer	Soutenir le périnée ou la cicatrice, expirer pendant l'effort.

Votre indicateur du jour

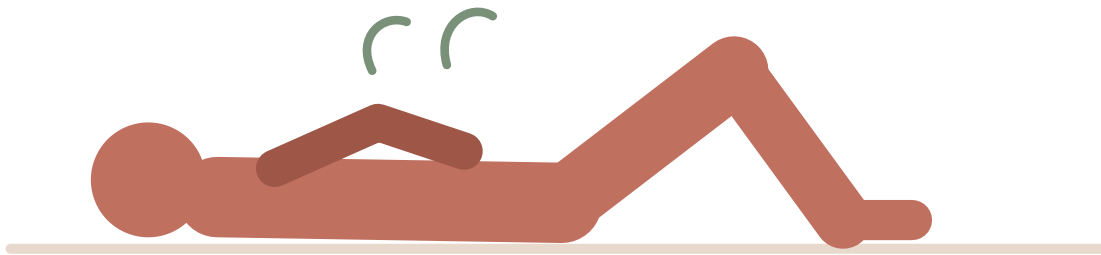
« Est-ce que je peux respirer normalement pendant ce que je fais ? » Si vous bloquez votre respiration ou si votre ventre pousse vers l'avant, l'effort est trop important pour aujourd'hui.

Votre routine de 10 minutes

Cinq exercices, au sol à côté du tapis d'éveil. 5 à 6 fois par semaine, sans matériel.

1 • Respiration engagée

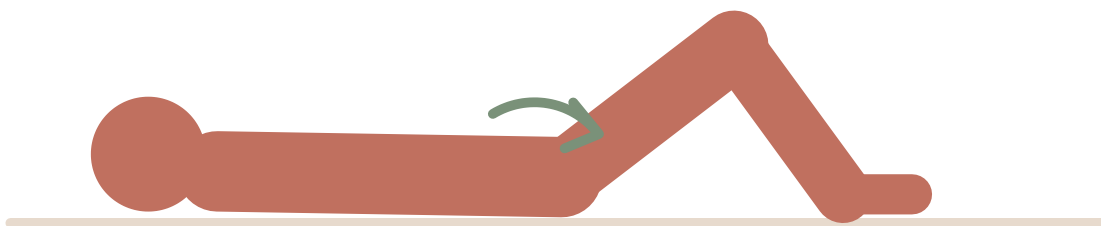
2 min



Mains sur les côtes basses. À chaque expiration, remontez très doucement le périnée et resserrez une « ceinture » au-dessus du pubis. Relâchez complètement à l'inspiration. **Le relâchement compte autant que la contraction.** 10 répétitions.

2 • Bascule du bassin

1,5 min



Genoux fléchis. À l'expiration, plaquez doucement le bas du dos au sol en basculant le bassin ; relâchez à l'inspiration. Mouvement de faible amplitude, sans forcer. 12 répétitions lentes.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Vous venez de lire 10 pages Il en reste 34.

Ces pages ont été choisies dans chaque partie du guide pour vous montrer le ton, la rigueur des sources et le niveau de détail des exercices. La suite contient l'intégralité du parcours, phase par phase.

- **Phase 1 · Réparer** : les 4 priorités des 14 premiers jours, et les signaux qui imposent d'appeler les urgences ou de consulter sous 48 heures
- **Phase 2 · Réveiller** : la marche progressive, la routine complète en 5 exercices, les 3 signaux STOP, et quoi manger pour réparer
- **Phase 3 · Reconstruire** : vos rendez-vous et vos droits, la rééducation périnéale, l'auto-test du diastasis, le plan progressif de reprise
- **Phase 4 · Renforcer** : le test des 7 mouvements, la reprise de la course, et ce que disent vraiment les données sur le poids
- **Transversal** : baby blues ou dépression, où trouver de l'aide, sommeil et charge mentale, 10 idées reçues déconstruites
- **Passage à l'action** : votre plan sur 4 semaines et votre tableau de suivi
- **Les 33 références scientifiques complètes**

Le guide complet — 44 pages — 12,90 €

[**corpsdapres.fr**](https://corpsdapres.fr)