

**HÉLÈNE MALMANCHE**

Sage-femme

Préface d'Anna Roy, sage-femme

# MA BIBLE

## de l'accouchement sans douleur



LE GUIDE  
DE  
RÉFÉRENCE

- Comprendre la douleur et acquérir l'autonomie pour la gérer
- Avant, pendant et après l'accouchement, les conseils d'une sage-femme spécialisée

LE DUC

Sage-femme depuis dix ans et docteure en anthropologie diplômée de l'EHESS à Paris,

**Hélène Malmanche**

a exercé pendant plus de 7 ans à la maternité des Bluets à Paris, établissement historique de la création de l'«accouchement sans douleur» en France. Après avoir contribué en 2018 à l'émission *La Maison des Maternelles* sur France 5 en tant qu'experte, elle est aujourd'hui sage-femme libérale et chercheuse en sciences sociales.

**Anna Roy** est sage-femme libérale et hospitalière à Paris. Elle nourrit également une passion pour la vulgarisation et l'enseignement, à travers la parution d'ouvrages, son travail de chroniqueuse à *La Maison des Maternelles* sur France 5, et ses temps d'enseignement à la faculté de médecine

Que vous ayez un projet de grossesse, que vous soyez enceinte ou jeune accouchée, ce guide ultracomplet vous aidera à comprendre la douleur liée à l'accouchement pour pouvoir mieux la gérer de façon autonome :

- **Des solutions pratiques pour soulager spécifiquement les maux liés à la grossesse** : douleurs musculaires, articulaires, digestives, mammaires, migraines...
- **À l'hôpital, en maison de naissance ou à la maison, le tour d'horizon des méthodes proposées pour accoucher** : des explications détaillées sur la péridurale ou les techniques médicales alternatives (solutions médicamenteuses, acupuncture, anesthésie locale, ...) pour trouver celle qui vous convient.
- **Toutes les clés pour vous préparer progressivement à l'accouchement** : les techniques corporelles pour vous soulager (respiration, eau chaude, yoga prénatal...), des postures illustrées pour gérer la douleur si vous choisissez d'accoucher sans péridurale, etc.
- **Tous les conseils et astuces pour pallier aux douleurs physiques liées au post-partum, avec un focus sur la dimension psychologique** (charge mentale, baby-blues, dépression).
- De nombreux **témoignages de mamans** à chaque étape, et des **éclairages d'experts** sur des sujets précis.

## LE GUIDE INDISPENSABLE POUR UN ACCOUCHEMENT ET UN POST-PARTUM SANS DOULEUR

20 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2317-6



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Parentalité

**MA BIBLE**  
de l'accouchement  
sans douleur

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Sandra Pizzo

Relecture : Clémentine Sanchez

Maquette : Cécile Dick

Illustrations : Corine Delétraz p. 33-36, 118-125, 160 /

Adobe Stock pour les autres

Design couverture : Constance Clavel

Photos couverture : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2317-6

**HÉLÈNE MALMANCHE**

Préface d'Anna Roy, sage-femme, autrice  
et chroniqueuse à *La Maison des Maternelles*

# **MA BIBLE**

de l'accouchement  
sans douleur

LEDUC 

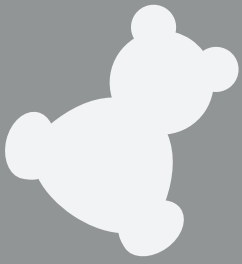


---

# SOMMAIRE

---

PRÉFACE D'ANNA ROY	<b>9</b>
AVANT-PROPOS	<b>15</b>
SOULAGER LA DOULEUR PENDANT LA GROSSESSE	<b>25</b>
SOULAGER LA DOULEUR DE L'ACCOUCHEMENT	<b>81</b>
Se préparer physiquement et mentalement	<b>83</b>
À l'hôpital, en maison de naissance ou à la maison, tour d'horizon des méthodes qui pourront vous être proposées	<b>155</b>
LES DOULEURS DU POST-PARTUM : NE LES OCCULTONS PAS !	<b>183</b>
CONCLUSION	<b>235</b>
REMERCIEMENTS	<b>239</b>
BIBLIOGRAPHIE	<b>241</b>
INDEX	<b>249</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>255</b>







---

# PRÉFACE

---



# PRÉFACE

## D'ANNA ROY

Sage-femme libérale et hospitalière,  
chroniqueuse à *La Maison des Maternelles*

Ce livre que vous vous apprêtez à lire, je suis surprise qu'il n'ait pas été écrit avant. C'est chose faite et je salue ici le formidable travail de l'autrice. Formidable parce qu'il ne se borne pas à « l'accouchement sans douleur » mais explore et interroge tout autant « la grossesse et le post-partum sans douleur ». Un travail considérable, intéressant et utile.

Associer la grossesse, l'accouchement et le post-partum à la douleur, ce n'est pas très vendeur et encore moins poétique. On voudrait souvent la nier, cantonnant l'expérience de la maternité à une succession de découvertes enrichissantes, initiatiques et plaisantes. La douleur est pourtant une réalité tangible et presque inévitable. Fabriquer un enfant, le mettre au monde et l'entourer dans ses premiers mois et premières années, cela fait mal, et même très mal parfois. Pas pour toutes les femmes de la même façon, c'est chose dite. Quant à traverser « ça » sans jamais avoir mal ? J'en entends, des récits, mais je ne l'ai jamais vu et encore moins constaté au cours de mes quinze dernières années de pratique de l'obstétrique.

Mal comment ? Une douleur au dos (d'être enceinte ou de porter un enfant de dix kilos), aux fesses, à la jambe, aux cervicales, au sexe, au ventre, à la tête (dans les deux sens), au cœur (dans les trois sens), au couple : peu importe. Être mal de ne pas avoir assez dormi, d'avoir peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas y arriver, d'y laisser des plumes, de devenir folle...

Pour beaucoup de femmes, et je fus l'une de celles-là, devenir mère, c'est se confronter à la douleur de façon presque quotidienne pour la première fois de sa vie. Il en est de même pour toutes les femmes en bonne santé. La sensation de bien-être physique est l'un des deuils les plus difficiles à faire sur ce chemin tortueux et sinueux de la maternité. Heureusement – mais nous ne le savons qu'*a posteriori* –, cela ne dure que quelques mois, quelques années, c'est selon. « La santé, c'est la vie dans le silence des organes » ; eh bien, dans cette période, les

organes ne cessent de s'exprimer, et de façon parfois très bruyante. Pour les femmes qui ont eu mal avant et qui ont des valises chargées de souvenirs de souffrance, la douche est moins froide (le processus peut même leur apparaître comme une balade de santé), à moins – et c'est nettement moins sympathique dans ce cas – que ce soit la goutte d'eau qui fasse déborder le vase.

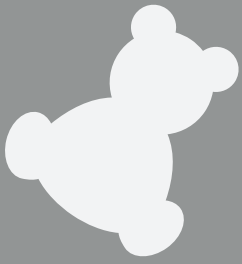
Le livre d'Hélène répond à « tout ça » avec franchise, avec validité scientifique, mais aussi de façon très pratico-pratique. Je suis heureuse de l'avoir sous la main pour mes patientes, mes amies, et pour moi aussi.

Avant de vous laisser lire tranquille, une dernière confidence. Hélène n'est pas « peu » dans ma vie, elle est même franchement beaucoup. Après un coup de foudre amical tonitruant dans un hôpital de l'Ouest parisien, notre amitié n'a cessé de s'enrichir, de s'approfondir et de se fortifier au fil des années (je ne dirai pas combien, cela nous vieillit trop). Peu importe. Hélène, MA sage-femme, fut l'une de ces gardiennes, un de ces remparts contre l'aliénation que peut provoquer la douleur. Pour mon second accouchement, juste avant la naissance de mon second fils, j'ai ressenti une douleur à la fesse gauche tellement intense qu'elle est indescriptible. Hélène m'a attrapé le genou, elle m'a regardé et m'a dit : « Anna, ça va aller, le petit arrive, tu peux le pousser. » Avec ces quelques mots, elle m'a sauvée et extirpée de la nuit dans laquelle j'étais plongée par la douleur. Pour elle, ces quelques mots et ce geste, ce ne fut rien, pour moi ce fut tout.

C'est là que je veux en venir pour finir. 1. Il vous faut le livre d'Hélène, mais c'est chose faite puisque vous me lisez ; et 2. il vous faut toutes ces femmes merveilleuses autour de vous (oui, à 98 % ce sont des femmes) : sages-femmes, infirmières, aides-soignantes, agentes de service hospitalier, médecins, auxiliaires de puériculture, puéricultrices, TISF (technicienne de l'intervention sociale et familiale) et toutes celles que j'oublie. Je leur rends ici hommage et je souhaite de tout cœur que vous croisiez la route de ces femmes exceptionnelles (à condition que ces dernières aient du temps à vous accorder).

Très beau chemin à vous toutes, et bon courage.







---

# **AVANT-PROPOS**

---







## À QUI S'ADRESSE CE LIVRE, ET POURQUOI ?

Fondé sur mon expérience de sage-femme engagée depuis plus de dix ans aux côtés de milliers de patientes que j'ai accompagnées à l'hôpital comme en ville, l'ouvrage que vous tenez entre vos mains a été pensé pour s'adresser à toutes les femmes :

- › que vous n'avez aucune connaissance sur la grossesse et l'accouchement ou que vous soyez déjà une experte en la matière ;
- › que vous soyez enceinte ou que vous projetiez de l'être ;
- › que vous accouchiez prochainement ou que vous ayez déjà accouché ;
- › que vous découvriez l'univers de la naissance ou que vous l'ayez déjà expérimenté par le passé ;
- › que vous souhaitiez recourir à une péridurale lors de la naissance de votre enfant, que vous soyez dans une démarche d'accouchement dit « naturel » ou que vous soyez tout simplement en train de chercher ce qui vous conviendrait pour vivre au mieux cet événement...

Bref, ce livre est pour vous ! Il vous propose un regard inédit et complet sur la place et le rôle de la douleur dans le vécu d'une grossesse et d'un accouchement, et bien au-delà. Il accorde autant de crédit à la recherche médicale la plus actuelle qu'aux savoirs ancestraux et au bon sens de nos grands-mères – pour peu que les unes et les autres aient fait leurs preuves sur le terrain : ces différents registres de compréhension et d'explication constituent autant de sources dans lesquelles puiser de l'aide, des connaissances, des astuces pour vivre au mieux cette expérience corporelle et émotionnelle unique qu'est l'enfantement.

Ce livre s'inscrit dans une démarche de sincérité et de réalisme : il ne veut pas donner une vision angélique et idéalisée de ce que pourrait être l'enfantement, bien au contraire, il vise à rendre compte avec honnêteté de la part de douleur physique comme psychique que recèle cet événement.

Les techniques qui permettent d'apaiser les sensations douloureuses de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum sont nombreuses, et elles méritent qu'on leur consacre un ouvrage actualisé, ancré dans les réalités contemporaines de la périnatalité. Les clés, les astuces et les conseils qui vous seront donnés tout au long de cet ouvrage pour appréhender différemment ces douleurs et découvrir (ou redécouvrir) la façon dont elles peuvent être gérées sont accompagnés de nombreux témoignages et de paroles d'experts.

Ce livre n'a pas pour prétention de fournir une « méthode », qui sera toujours restrictive et sous-tendue par une idéologie ou un dogme. Il n'a pas non plus vocation à l'exhaustivité. Il est modestement le reflet de ma pratique clinique au plus près des femmes, qui sera toujours au service de valeurs fondamentales : leur autonomie et leur libre choix. Le projet que je porte ici vise donc à réunir dans un même ouvrage l'ensemble de mes connaissances sur les innombrables moyens de lutter contre la douleur que j'ai pu éprouver auprès de milliers de patientes et de couples que j'ai rencontrés au cours de ma carrière, afin de les mettre en partage, à la disposition du plus grand nombre. Parce que souffrir n'est pas une fatalité de la condition féminine au XXI<sup>e</sup> siècle, cette *Bible de l'accouchement sans douleur* veut contribuer à rendre les femmes pleinement actrices de leurs prises de décision et de leurs choix dans le domaine de la maternité.

# QUELS SONT LES OBJECTIFS DE CE LIVRE ET COMMENT L'UTILISER ?

La gestion de la douleur et son soulagement reposent sur deux principaux piliers : la compréhension du mécanisme en jeu et les moyens pratiques pour apaiser la douleur. Grâce à une approche qui allie l'analyse du phénomène douloureux et les solutions qui peuvent être mises en place pour l'éviter ou le soulager, cet ouvrage se veut pédagogique et accessible à toutes. Il a deux objectifs :

- › vous aider à comprendre ce qui se passe au quotidien dans vos ressentis corporels et vous présenter ce à quoi vous pouvez vous attendre à chaque étape de la grossesse, lors de l'accouchement et au moment du post-partum ;
- › vous permettre de vous constituer une boîte à outils évolutive, qui s'adapte à chaque étape que vous traversez : les astuces qui fonctionnent à un moment T ne sont pas des recettes magiques valables en toutes circonstances, il vous faudra donc une diversité d'outils à votre disposition pour parer à (presque) toutes les situations !

Vous pouvez, à votre guise, lire ce livre de bout en bout ou bien y piocher une aide pratique de temps à autre, en fonction des questionnements que vous allez rencontrer. Attention, cependant ! Ce livre ne peut en aucun cas remplacer un accompagnement médical ni le soutien de l'entourage, qui restent deux éléments fondamentaux pour vivre le plus sereinement possible les transformations corporelles de la grossesse et de l'accouchement, et les douleurs qu'elles peuvent entraîner. Il est en effet primordial de ne pas rester isolée avec sa douleur, en particulier après l'accouchement, où l'organisation des soins et la prise en charge médicale des jeunes mères sont moins bien structurées que pendant la grossesse et l'accouchement.

Vous trouverez tout au long des pages qui suivent les explications les plus complètes possible sur les processus physiques de la grossesse et de l'accouchement, mais aussi de l'allaitement ou encore de la cicatrisation, et plus largement sur le fonctionnement du corps féminin en général, assorties de tous les conseils

que je peux délivrer notamment grâce à mes années de pratique clinique à la maternité des Bluets. Vous acquerrez ainsi de plus en plus d'autonomie et de confiance face aux sensations nouvelles et parfois anxiogènes que peuvent occasionner les transformations du corps pendant et après la grossesse et l'accouchement. En suivant l'ordre chronologique depuis le premier mois de grossesse jusqu'au post-partum et même au-delà, vous découvrirez au fil des pages des illustrations, des paroles d'experts, mais aussi des témoignages de femmes de tous âges et aux expériences variées qui viennent enrichir le contenu de cet ouvrage.

Vous trouverez également au détour des différents chapitres des éléments de compréhension sociologique, qui ont pour but de mettre en lumière le sens que la société contemporaine française donne à cet événement qu'est l'enfantement. Comprendre le sens social de ce qui se produit lors d'une grossesse et d'un accouchement permet d'inscrire l'ensemble du vécu corporel dans un récit commun et de rendre compte du rôle capital des femmes dans la pérennisation et le renouvellement de notre société. Ainsi, au-delà d'une contribution pratique au vécu de la grossesse et de l'accouchement sans douleur, j'espère rendre à celles qui affrontent l'épreuve de la maternité physique l'hommage qui leur est dû.

# COMMENT « ACCOUCHER SANS DOULEUR » ?

Comme pour tous les apprentissages, la gestion de la sensation douloureuse et sa prévention sont des processus qui peuvent prendre plus ou moins de temps selon les femmes, en fonction d'une multitude de paramètres. Par exemple, la capacité à discriminer les différents types de sensations (si j'ai mal au genou, est-ce une douleur osseuse, musculaire, tendineuse ?) et leur localisation (si j'ai mal au ventre, est-ce l'utérus, les intestins, l'estomac ?) est très variable d'une femme à l'autre. Ces différents degrés de perception des sensations internes du corps constituent ce que l'on appelle la « proprioception », c'est-à-dire le ressenti de notre propre corps. Avec la grossesse et l'accouchement, la proprioception est bouleversée dans une temporalité très rapide, puisque les modifications du corps surviennent dans un intervalle de temps beaucoup plus court que, par exemple, les modifications progressives dues au vieillissement.

Ce livre va donc vous aider à affiner vos perceptions corporelles – votre proprioception –, première strate indispensable à ce qui constitue le socle de l'« accouchement sans douleur » : la distinction entre sensation douloureuse et souffrance.

La très large palette d'outils à notre disposition aujourd'hui, de la pratique des massages antalgiques aux techniques d'analgésie péridurale en passant par l'acupuncture ou l'ostéopathie, permet de ne plus envisager l'enfantement comme une source de souffrances inéluctables mais comme un vécu corporel sur lequel il est possible d'agir, en guidant la femme pas à pas vers des solutions adaptées à chaque situation douloureuse qui pourrait être rencontrée. Une vision réellement complète de ce qu'est un accouchement sans douleur doit donc faire commencer la gestion de la douleur bien avant la mise en travail : celle-ci commence dès les premiers mois de grossesse, raison pour laquelle la première partie de cet ouvrage s'intéresse à l'entièreté du corps et aux sensations nouvelles induites par l'état de grossesse. En effet, toutes ces modifications physiques viennent mettre le corps à rude épreuve dès les premiers mois du développement du fœtus, l'accouchement étant le point culminant de cette aventure, auquel la partie centrale de cet ouvrage est consacrée. Puis le corps se

rétablit progressivement après le choc que constitue cet événement, les échos de ce « tremblement de terre » pouvant entraîner des résonances dans une temporalité parfois très longue. Les douleurs du post-partum étant la plupart du temps passées sous silence, elles constituent parfois un choc plus grand pour les femmes que celles de l'accouchement, auxquelles elles sont mieux préparées. C'est parce qu'il faut aujourd'hui reconnaître ces difficultés spécifiques, que ce soient les douleurs liées à l'allaitement, à la reprise des rapports sexuels ou aux modifications posturales, et surtout parce qu'il est indispensable de faire connaître les différents moyens d'y remédier, que la dernière partie de ce livre s'intéresse en détail à cette période de l'après-naissance.

Au fur et à mesure des années de pratique clinique, j'ai glané et expérimenté une foule d'astuces pour s'épargner des embarras inutiles et des inquiétudes superflues que je suis ravie de partager avec vous aujourd'hui à travers ce livre ! Grâce à lui, vous pourrez bientôt identifier et soulager les bien mal nommés « petits maux » de la grossesse et du post-partum, jusqu'aux intenses contractions de l'accouchement. Il vous guidera ainsi pas à pas pour vivre au mieux votre grossesse, votre accouchement et la suite de cette grande aventure !

### **UNE BRÈVE HISTOIRE DE LA MÉTHODE DE L'« ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR »**

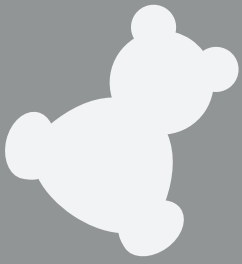
Historiquement, la méthode de l'accouchement sans douleur est une invention de médecins soviétiques au sortir de la Seconde Guerre mondiale. Cette technique repose sur l'idée que l'accouchement serait un phénomène intrinsèquement indolore et que le ressenti douloureux serait une « fausse réponse » du cerveau féminin aux différents stimuli nerveux des contractions utérines et de l'étirement des tissus au moment de l'accouchement. Dans cette logique, si la douleur résulte d'un conditionnement psychique inadéquat, alors celui-ci peut être « redressé » : c'est ainsi que les obstétriciens, inspirés par les travaux du docteur Ivan Pavlov, se mettent à apprendre aux femmes à accoucher de manière « correcte », en transformant leur perception de la douleur.

Cette technique est importée en France dans le courant des années 1950 par le docteur Fernand Lamaze, qui l'introduit à l'hôpital des

Métallurgistes, à Paris, connu aujourd'hui sous le nom de maternité des Bluets. La méthode de l'accouchement sans douleur nécessite alors de longues séances de préparation à l'accouchement tout au long de la grossesse, avec sages-femmes et obstétricien-ne-s, avec comme objectif l'« indolorisation », c'est-à-dire la suppression de la sensation douloureuse. À l'époque, les théoriciens de cette méthode affirment ainsi « restructurer » le cerveau des femmes enceintes !

Si cette méthode n'est plus à l'ordre du jour et qu'elle a été largement remise en question depuis les années 1970 et les révolutions féministes successives, elle a, entre autres, permis d'apporter en France le concept de préparation à l'accouchement et à la parentalité, avec une prise en charge par la Sécurité sociale, toutes choses qui, lorsqu'il s'agit de prévention, demeurent plus que jamais d'actualité.

Si, depuis les années 1980, la péridurale a largement les faveurs des Françaises qui accouchent – aujourd'hui, 82 % des femmes qui accouchent par les voies naturelles bénéficient d'une analgésie péridurale –, bien d'autres moyens de gestion de la douleur se sont développés et diversifiés à partir des années 1970 : la sophrologie, le yoga, la préparation en piscine, le chant prénatal... Toutes ces méthodes, qui ne font pas appel à des produits pharmaceutiques ni à des appareillages médico-chirurgicaux, sont plus que jamais sollicitées par les femmes enceintes – et les praticien-ne-s qui peuvent accompagner les futures parturientes dans ces démarches sont de plus en plus nombreux à se former à ces techniques, afin de favoriser l'émancipation et l'autonomie des femmes dans le vécu de leur grossesse et de leur accouchement ainsi que de ses suites.







---

**SOULAGER  
LA DOULEUR**  
pendant  
la grossesse

---





# A

quels types de douleurs s'attendre à partir du début de la grossesse, et à quels moments peuvent-elles survenir ? Pourquoi ? Comment peut-on les soulager ? Comment les éviter, lorsque c'est possible ? C'est ce que cette partie va vous permettre de comprendre. Vous serez accompagnée pas à pas pour vous approprier les nouvelles sensations de la grossesse, qui peuvent être liées à la croissance de l'utérus et du bébé ainsi qu'aux changements hormonaux. Il faut savoir que beaucoup de ces sensations semblent étranges avant tout parce qu'elles sont nouvelles ! Si elles génèrent souvent de l'inquiétude, c'est en partie à cause de leur caractère inédit. Et comme l'inconnu fait peur, cela peut majorer ou même créer une sensation douloureuse. Plus vous en saurez sur ces sensations nouvelles et plus vous diminuerez votre risque d'en éprouver de la douleur !

## TÉMOIGNAGE DE VIOLAINE, 33 ANS

*« Pour les grossesses de mes deux garçons, j'ai été hyperchanceuse parce que j'ai très peu souffert de "maux de grossesse" : à peine quelques nausées au début et les seins un peu douloureux assez vite. Quand je vois certaines copines qui ont vomi tripes et boyaux un trimestre voire deux, qui ont dû rester allongées à cause de complications... Je me trouve très veinarde. Le seul "hic" a été le diabète gestationnel, mais cela a aussi été un argument supplémentaire pour faire attention comme jamais à ce que je mangeais. Résultat : j'ai perdu du poids lors des deux grossesses (repris après), ce qui a, je suppose, limité les problèmes de dos, ligamentaires, etc. Je n'ai pas été épargnée, en revanche, par le reflux gastro-œsophagien en fin de grossesse, assez désagréable et évidemment embêtant, surtout en position allongée... donc la nuit – ce qui fait bien rire quand on te dit de surtout bien te reposer avant l'arrivée de bébé ! Cela, plus les coups de pied de bébé dans les côtes et la pression sur la vessie, me préparait déjà à des nuits bien hachées ! »*

### **ATTENTION !**

Seuls les cas de figure les plus fréquents sont répertoriés dans ce chapitre. Cela constitue des points de repère mais ne permet en aucun cas d'établir un diagnostic médical à proprement parler. Les éléments de réponse aux questions que vous vous posez et que vous trouverez ici sont un complément au suivi médical obligatoire de votre grossesse.