



HUMANIA
CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE



Prénatal
Naturopathie
Relevailles

Cicatrice de Césarienne

Comment en prendre soin naturellement ?

**GUIDE NUMÉRIQUE ÉDUCATIF
100% GRATUIT**

Rédigé par :

Émy Bellefeuille D.O. | Ostéopathe périnatale

www.cliniquehumania.com

Marie France Clément | Naturothérapeute et

Accompagnatrice à la naissance

www.pouvoiraccoucher autrement.com



AVIS IMPORTANT

Ce guide a été rédigé à **titre informatif et éducatif**.

Il **ne remplace en aucun cas** une consultation médicale, un suivi obstétrical, infirmier, physiothérapeutique ou tout autre avis de professionnel de la santé.

Les informations partagées ici visent à mieux comprendre le corps et à encourager une approche globale et bienveillante du bien-être après une césarienne.

Elles **ne doivent pas être interprétées comme un diagnostic**, un traitement médical, ni comme des recommandations thérapeutiques personnalisées.

Si vous présentez des **douleurs persistantes**, des **signes d'infection**, ou toute **inquiétude** concernant votre cicatrice ou votre santé, il est important de **consulter un professionnel de la santé qualifié**.

Les auteures, exercent dans le respect du **code de déontologie** et de la législation en vigueur. Leur rôle est de soutenir le confort, la mobilité et l'équilibre global du corps, en complémentarité avec le suivi médical.

Chaque femme, chaque peau et chaque cicatrice est unique.

Avant d'essayer un soin ou un produit, il est donc essentiel de valider avec un professionnel que ces approches conviennent à votre situation.

Sommaire

- 1 INTRODUCTION**
- 2 AVANT LA CÉSARIENNE PLANIFIÉE : PRÉPARER SON CORPS ET SON ESPRIT**
- 3 LE RÔLE DE L'OSTÉOPATHIE PRÉ-CÉSARIENNE**
- 4 LE RÔLE DE LA NATUROTHÉRAPIE PRÉ-CÉSARIENNE**
- 5 TISANE REMINÉRALISANTE**
- 6 APRÈS LA CÉSARIENNE : COMPRENDRE SA CICATRICE**
- 7 LES ADHÉRENCES... C'EST QUOI ?**
- 8 LES 24 À 48 HEURES APRÈS LA CÉSARIENNE**
- 9 DU 7E JOUR À LA 4E SEMAINE : SOUTENIR LA CICATRISATION**
- 10 CATAPLASME NOURRISSANT À L'ARGILE ET AU MIEL**
- 11 RENFORCER LA CICATRISATION DE L'INTÉRIEUR**
- 12 SOUTENIR LA CICATRICE SUR LE LONG TERME**
- 13 L'ACCOMPAGNEMENT OSTÉOPATHIQUE POST-CÉSARIENNE**
- 14 6 À 8 SEMAINES POST-CÉSARIENNE**
- 15 CONCLUSION**
- 16 REMERCIEMENT ET RABAIS**
- 17 NOUS SUIVRE!**

INTRODUCTION

CHAQUE CICATRICE RACONTE UNE FORCE.
LA VÔTRE AUSSI.

Chaque naissance est unique. Certaines mamans apprennent, parfois à la dernière minute, qu'elles devront accoucher par césarienne, tandis que d'autres le savent à l'avance et ont le temps de s'y préparer. Quelle que soit la situation, une césarienne demeure une **expérience physique et émotionnelle importante**.

Lorsqu'elle est planifiée, c'est aussi une occasion de préparer son corps pour **favoriser une meilleure récupération**. Quelques semaines avant l'opération, il est possible d'aider naturellement son organisme à renforcer ses tissus, soutenir le foie et optimiser la circulation sanguine.

Ce guide a été conçu pour vous aider à :

- **Comprendre votre corps** avant et après la césarienne
- **Apprivoiser votre cicatrice** avec confiance et douceur
- **Découvrir comment l'ostéopathie et la naturothérapie peut vous accompagner** cette période, toujours en complémentarité avec votre suivi médical.

Le rôle de l'ostéopathie Pré-césarienne

Dans les semaines précédant une césarienne planifiée, l'ostéopathie peut aider à **favoriser le confort, la mobilité et la détente globale du corps.**

Cette approche douce soutient les mécanismes naturels d'adaptation, sans jamais se substituer au suivi médical.

L'ostéopathe peut :

- **Favoriser la mobilité** du bassin et du diaphragme, zones clés pour la circulation et la respiration.
- Soutenir la circulation et la respiration, en **apaisant le système nerveux** et en **améliorant le sommeil.**
- **Alléger les inconforts de fin de grossesse** (tensions lombaires, lourdeur, gêne au niveau des côtes).
- **Préparer le corps à la récupération post-opératoire** en favorisant un meilleur équilibre tissulaire et une posture plus fluide.
- **Apaiser le mental** : le toucher ostéopathique, souvent perçu comme rassurant, peut aider à diminuer le stress et à ramener un sentiment de calme.

“Prendre soin de son mental est tout aussi important que préparer son corps.”



Le rôle de la naturothérapie Pré-césarienne

“Une césarienne planifiée, c’est une opportunité de préparer le corps à mieux récupérer.”



Quelques semaines avant l’opération, il est possible d’aider naturellement son organisme à renforcer ses tissus, soutenir son foie et activer une meilleure circulation sanguine.

Alimentation et hygiène de vie

Favoriser une alimentation riche en protéines, en vitamines C, A et E, en zinc et en fer aide à une cicatrisation plus rapide et à une peau plus souple.

On mise sur :

- Les **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots noirs)
- Les **œufs**, le **tofu**, le **tempeh** et le **quinoa**
- Les **graines de citrouille**, **noix du Brésil**, **avocats** et **légumes verts**
- Les **fruits colorés** : agrumes, baies, kiwis, mangues

Un organisme bien nourri et bien hydraté se répare plus efficacement.

Buvez environ **2 litres d’eau** par jour et limitez les produits transformés, les sucres raffinés et la caféine.

Tisane reminéralisante Pré-césarienne

 À débiter 2 à 3 semaines avant l'intervention

Ingrédients :

- 1 c. à thé de feuilles d'ortie
- 1 c. à thé de racine de pissenlit
- 1 c. à thé de fleurs de calendula séchées



Préparation :

1. Infuser les plantes 10 minutes dans 250 ml d'eau chaude.
2. Filtrer et boire 1 tasse par jour, chaude ou tiède.



“Cette tisane douce soutient la **circulation**, le **foie** et la **minéralisation** du corps. Elle prépare les tissus à une meilleure **régénération** après la césarienne.”

Doula  Prénatal
Naturopathie
Relevailles



2. Après la césarienne : comprendre sa cicatrice

Le processus de cicatrisation

La cicatrice évolue avec le temps :

- **Phase initiale (0 à 2 semaines)** : le corps referme la plaie et protège la zone.
- **Phase de réparation (2 à 6 semaines)** : les tissus se reforment, la cicatrice devient plus ferme.
- **Phase de maturation (plusieurs mois)** : les tissus gagnent en solidité et en souplesse.

Pendant ces étapes, il est normal que la cicatrice change d'apparence ou de sensation. Chaque personne cicatrise à son rythme.

Consultez sans délai si vous observez une rougeur qui s'étend, une douleur qui augmente, un écoulement, de la fièvre ou une ouverture de la plaie.

Ces signes nécessitent l'évaluation d'un médecin, d'une infirmière ou d'une sage-femme.

ATTENTION

Les adhérences... c'est quoi ?

Une adhérence est une zone où les tissus glissent moins librement les uns sur les autres.

Elles peuvent se former naturellement après toute chirurgie, y compris une césarienne.

Parfois, ces adhérences peuvent influencer :

- La **mobilité** du ventre ou du bassin,
- La **posture** (tiraillement, tension),
- La **circulation** (sensation de lourdeur ou de gêne).

Comprendre ce phénomène aide à adopter une approche douce et proactive, sans inquiétude.

Ce que dit la recherche au Canada :

Une **étude** menée à l'**Université McGill** (Montréal, 2009) a observé que les adhérences **deviennent plus fréquentes avec le nombre d'interventions :**

- **24,4 %** après une deuxième césarienne
- **42,8 %** après une troisième césarienne

(Source : McGill University, "Adhesion Development and Morbidity After Repeat Cesarean Delivery", 2009 - Ovid)

Ces résultats confirment que les adhérences **peuvent se former naturellement après une chirurgie et s'accumuler au fil du temps**. Cependant, elles ne signifient pas que toutes les femmes développeront des adhérences ou des inconforts.

Elles rappellent simplement que la cicatrice et les tissus environnants **méritent attention et bienveillance**.

A photograph of a woman holding a baby, with the text overlaid on the image.

Les 24 à 48 heures après la césarienne

Les premiers jours demandent avant tout repos, douceur et respect du rythme du corps.

Le corps vient de traverser une intervention importante : il a besoin de calme, de chaleur et de bienveillance.

À privilégier :

- Rester bien hydratée et se reposer le plus possible
- Favoriser des aliments riches en protéines légères (bouillons, purées, compotes maison)
- Éviter toute application de produit sur la plaie avant la fermeture complète
- Prendre de grandes respirations profondes pour activer doucement la circulation et favoriser la détente abdominale

Signes à surveiller

Consultez sans tarder en cas de :

- Rougeur, chaleur, gonflement ou écoulement au niveau de la cicatrice
- Douleur qui s'intensifie au lieu de diminuer
- Fièvre, fatigue extrême ou malaise général
- Sensation de tiraillement extrême ou de zone très dure sous la cicatrice

Ces signes peuvent indiquer une infection ou un problème de cicatrisation.

Du 7e jour à la 4e semaine : Soutenir la cicatrisation

Une fois que la plaie est refermée et que les points ou agrafes sont enlevés, on peut introduire des soins locaux doux pour aider la peau à se régénérer.

Huile cicatrisante régénérante (à partir de 3-4 semaines)

Ingrédients :

- 30 ml d'huile de rose musquée (régénérante cutanée)
- 10 ml d'huile de jojoba ou d'amande douce
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*, doTERRA*)
- 2 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*, doTERRA*)
- 1 goutte d'huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*, doTERRA*)

Préparation et utilisation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit flacon ambré.
2. Appliquer 1 à 2 gouttes sur la cicatrice fermée et propre, 1 fois par jour.
3. Masser lentement avec des mouvements circulaires, en respirant profondément.

Ce soin nourrit la peau en profondeur, assouplit les tissus et aide à diminuer l'apparence de la cicatrice avec le temps.

PSSSTT! Un lien à la fin du guide vous est fourni pour obtenir ces produits doTERRA à **rabais** ainsi qu'un accompagnement dans leur **utilisation sécuritaire**.



Cataplasme nourrissant à l'argile et au miel



À faire 1 à 2 fois par semaine.

Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'argile blanche
- 1 c. à thé de miel brut
- 1 c. à thé d'huile de calendula ou d'amande douce
- Un peu d'eau tiède



Préparation :

- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.
- Appliquer sur la cicatrice fermée, laisser poser 10 à 15 minutes, puis rincer à l'eau tiède.



“CE SOIN DOUX FAVORISE LA MICRO-CIRCULATION ET AIDE LA PEAU À RETROUVER SA SOUPLESSE ET SON ÉCLAT.”



Renforcer la cicatrisation de l'intérieur

Bouillon régénérant au collagène (avant et après la césarienne)

Ingrédients :

- 2 à 3 L d'eau
- 1 carcasse de poulet ou 1 kg d'os de bœuf
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Légumes : carottes, oignon, céleri, ail, laurier
- Gingembre ou curcuma (facultatif)
- Sel de mer

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande marmite.
2. Laisser mijoter 8 à 12 heures à feu doux.
3. Filtrer, puis conserver le bouillon au réfrigérateur.

Boire 1 tasse par jour, chaude, avant ou après la césarienne.

Riche en collagène, minéraux et acides aminés, ce bouillon soutient la reconstruction des tissus et l'énergie postnatale.

****Option végétarienne :** bouillon de légumes racines, algues kombu et une cuillère à café de miso ajoutée juste avant de boire.

3. Soutenir la cicatrice sur le long terme

Même plusieurs mois après l'accouchement, la cicatrice continue d'évoluer.

Des massages doux réguliers, des soins à base d'huiles naturelles et une bonne alimentation peuvent continuer à transformer sa texture et son apparence.

L'approche naturopathique permet aussi de comprendre le lien entre la cicatrice, le stress, le sommeil, l'équilibre hormonal et la vitalité globale.

Accompagnement personnalisé avec Marie France

Chaque cicatrice raconte une histoire.

En consultation, nous explorons ensemble comment soutenir votre corps, votre énergie et votre confiance dans cette étape de guérison.



Selon votre peau, votre vitalité et votre contexte hormonal, je vous proposerai des soins ciblés : huiles essentielles, nutrition adaptée, tisanes, suppléments, et rituels de douceur corporelle.



Prenez rendez-vous pour un accompagnement naturopathique complet :

<https://calendly.com/pouvoiraccoucher autrement-info/30min>

<https://www.pouvoiraccoucher autrement.com/>

4. L'accompagnement ostéopathique post-césarienne

L'ostéopathie peut soutenir la récupération post-césarienne en complément du suivi médical.

L'approche est **douce et adaptée à chaque étape** de la cicatrisation, **visant à favoriser** le confort, la mobilité et l'équilibre global du corps.

Durant les premières semaines (avec l'accord médical) l'ostéopathe peut :

- **Observer la mobilité générale** du bassin, du diaphragme et du dos.
- **Soutenir** la respiration et la détente abdominale.
- **Accompagner la reconnexion corporelle** à la zone abdominale et pelvienne.

L'**objectif** n'est pas d'agir directement sur la cicatrice récente, mais d'**aider le corps à retrouver une harmonie** dans ses mouvements **pendant sa régénération**.

Lorsque la cicatrice est bien refermée l'ostéopathe peut :

- **Observer et soutenir la mobilité des tissus** autour de la cicatrice (peau, muscles, fascias).
- Aider à **prévenir ou assouplir** certaines zones de tension.
- **Favoriser la posture et la circulation** dans la région abdominale et pelvienne.

Chaque séance est **individualisée et respecte le rythme de récupération**.

L'ostéopathe collabore au besoin avec les autres professionnels : médecin, physiothérapeute, sage-femme, infirmière, etc.

6 à 8 semaines post-césarienne



Prendre soin de sa cicatrice à la maison

Observer et écouter

Une fois la plaie refermée et le feu vert médical donné, prenez le temps d'observer :

- La couleur et la souplesse de la peau,
- Les sensations au toucher,
- Votre confort dans les mouvements du quotidien.

L'objectif n'est pas de juger, mais d'apprendre à reconnecter avec cette zone.

Le toucher doux

Quand tout est bien cicatrisé, un contact bienveillant avec la cicatrice peut aider à restaurer le lien sensoriel.

Déposez simplement vos mains, sans pression — ce geste favorise la conscience corporelle et l'acceptation.

Prendre soin de soi globalement

Le post-partum est une période de grande transformation.

Votre corps se réorganise, votre esprit s'ajuste, et une nouvelle vie commence.

Quelques pistes douces :

- Accordez-vous du **repos** dès que possible.
- **Respectez le rythme de votre récupération**, sans comparaison.
- **Reconnectez-vous** à votre corps par le mouvement, la respiration ou la méditation.
- **Demandez de l'aide** - c'est un signe de force, pas de faiblesse.

Votre cicatrice fait partie de votre histoire, mais elle ne vous définit pas.

Avec du temps, du mouvement et de la douceur, elle peut devenir une zone de force et de sensibilité retrouvée.

CONCLUSION

Une césarienne laisse une marque visible... mais aussi une expérience profonde.

Prendre soin de sa cicatrice, c'est honorer le parcours que votre corps a traversé.

Chaque respiration consciente, chaque geste d'écoute et de bienveillance participe à votre reconnexion intérieure.

Et si vous ressentez le besoin d'être accompagnée, n'hésitez pas à consulter les professionnels qui sauront vous soutenir : ostéopathe, naturopathe, physiothérapeute, médecin ou accompagnante postnatale.

Votre corps sait se rééquilibrer.

Il a simplement besoin d'écoute, de temps et de respect.


À la **Clinique Hümanïa**, à Montréal,


Émy Bellefeuille, ostéopathe, accompagne des familles dans le respect du rythme et des besoins de chaque femme.

L'ostéopathie **ne pose pas de diagnostic médical sur des pathologies et s'intègre en complément du suivi médical.**

Chaque séance est réalisée avec bienveillance, écoute, et des techniques adaptées au corps.

 Vous voulez prendre soin de vous et votre cicatrice ?

 Prenez rendez-vous dès maintenant pour une consultation.

 Prendre rendez-vous maintenant :

<https://cliniquehumania.com/>

Remerciement spécial & Note sur les produits utilisés

Les huiles essentielles mentionnées dans ce guide proviennent de la compagnie **doTERRA***, reconnue pour la pureté et la qualité thérapeutique de ses produits.

Pour obtenir ces produits avec un **rabais membre** ou **recevoir un accompagnement dans leur utilisation sécuritaire**, vous pouvez utiliser le lien: <https://link.doterra.com/6Klog3> lors de votre commande sur le site doTERRA ou **scanner le code QR ci-dessous!**

Scanner moi pour
bénéficier du rabais!



NOUS SUIVRE !



Émy Bellefeuille D.O.

Ostéopathe périnatale

Massothérapeute

Fondatrice de la Clinique Hümanïa



@emyhumania



emy@cliniquehumania.com



@Clinique Hümanïa
@Émy Bellefeuille



www.cliniquehumania.com

Prenez rendez-vous
avec moi ici !



HÜMANÏA
CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE

2825 RUE CURATTEAU (PRÈS DU MÉTRO HONORÉ-BEAUGRAND)

(514) 721-9706

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI

* RDV D'URGENCE SUR DEMANDE *

Marie France Clément

Doula

Hypnologue

Naturopatheute

Fondatrice de Pouvoir accoucher autrement



@MarieFranceClément



@mariefranceaccompagnante



info@pouvoiraccoucherautrement.com



www.pouvoiraccoucherautrement.com



LAVAL, MONTRÉAL, LAURENTIDES ET LANAUDIÈRE

514-913-3876