

## À quel rythme consulter ?

- 1 **Dès le début.** Une première rencontre tôt dans la grossesse permet de dresser un portrait complet et de calmer rapidement les inconforts du premier trimestre (nausées, fatigue, anxiété).
- 2 **Environ une fois par mois** quand tout se passe bien, jusqu'à la fin du huitième mois — un suivi préventif qui accompagne chaque étape.
- 3 **Chaque semaine au neuvième mois.** Ces séances préparent le corps à l'accouchement : détente, souplesse du col et du périnée, sommeil.
- 4 **Après la naissance,** au besoin, pour la récupération et l'allaitement.

Dans tous les cas, le suivi s'adapte à vous : il n'y a pas de recette fixe.

### Une profession encadrée

Au Québec, l'acupuncture est une profession reconnue et réglementée par l'**Ordre des acupuncteurs du Québec** depuis 1995. Toutes les acupuntrices du Centre FLEXE en sont membres. Les reçus sont admissibles auprès de la plupart des assurances collectives.

**Bon à savoir :** l'acupuncture accompagne votre suivi médical ou sage-femme, elle ne le remplace pas. Mentionnez toujours à votre équipe soignante que vous consultez en acupuncture.

## Deux cliniques, une même équipe

Le Centre FLEXE est une clinique multidisciplinaire établie depuis 2018 : acupuncture, ostéopathie, massothérapie et approches complémentaires, sous un même toit.

### Centre FLEXE Terrebonne

3175, boul. de la Pinière, bureau 101  
Terrebonne (Québec) J6X 4P7

### Centre FLEXE Saint-Lin–Laurentides

271, 14<sup>e</sup> Avenue  
Saint-Lin–Laurentides (Québec) J5M 2X6

**450 492-0202**

centreflexe@outlook.com

**Prenez rendez-vous en ligne**

[gorendezvous.com/CentreFLEXE](https://gorendezvous.com/CentreFLEXE)

Balayez le code avec votre téléphone

— 24 h sur 24.



Instagram @acupuncturecentreflexe · Facebook  
Centre FLEXE

# Grossesse

*Bien accompagnée,  
du premier mois à la naissance.*

**CENTRE FLEXE**

CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE ·  
TERREBONNE · SAINT-LIN

## Neuf mois de grands changements

Porter un enfant, c'est une aventure — et comme toute vraie aventure, elle a ses moments moins faciles. La grossesse n'est pas une maladie, mais le corps de la mère se transforme sans arrêt : hormones, circulation, digestion, sommeil, émotions. Tout bouge en même temps.

Certaines femmes traversent ces neuf mois sans un accroc. Beaucoup d'autres sont incommodées à un moment ou à un autre, et c'est parfaitement normal.

### Pourquoi l'acupuncture ?

D'abord parce que c'est une approche **préventive et douce**, sans médicament — un atout précieux quand on veut éviter tout ce qui pourrait toucher le bébé.

Ensuite parce que chaque séance est aussi **une pause** : s'allonger, respirer, se détendre. Des moments de repos qui font du bien dans une période exigeante.

Par la prise du pouls, l'examen de la langue et un bon échange, votre acupunctrice repère les déséquilibres avant qu'ils ne s'installent. Détecté tôt, un inconfort se corrige plus facilement.

## Pendant la grossesse

L'acupuncture peut contribuer à :

- calmer les nausées et les vomissements
- apaiser l'anxiété et les inquiétudes
- soulager la sinusite et les saignements de nez
- diminuer les engourdissements des mains (tunnel carpien)
- régulariser la digestion et la constipation
- alléger les jambes lourdes et les enflures
- soulager le bas du dos, le nerf sciatique, le bassin
- améliorer le sommeil et l'énergie
- accompagner certaines situations particulières (menace de travail prématuré, liquide amniotique insuffisant), en complément du suivi médical
- encourager le bébé à se retourner lorsqu'il se présente en siège — idéalement entre la 30<sup>e</sup> et la 34<sup>e</sup> semaine

### Se préparer à la naissance

Au dernier mois, les séances visent à préparer le corps : assouplir le col et le périnée, favoriser un déclenchement naturel du travail lorsque le terme est dépassé, et arriver au grand jour reposée et confiante.

## Le jour J... et après

La naissance est un moment où la femme joue un rôle actif. Pratiquée pendant le travail, l'acupuncture aide à **apaiser la douleur** et à rester détendue, ce qui facilite le déroulement. Elle est compatible avec la péridurale : les deux peuvent se compléter.

Elle peut contribuer à :

- soutenir la progression du travail
- soulager les douleurs du dos et du bassin
- favoriser la descente du bébé
- assouplir le périnée
- réduire le recours à la médication

Courante en Europe, l'acupuncture en salle d'accouchement se pratique de plus en plus au Québec, en collaboration avec l'équipe médicale.

### Après l'accouchement

- calmer les tranchées utérines
- accompagner la baisse de moral des premières semaines (« baby blues »)
- accélérer la récupération (œdème, épisiotomie, hémorroïdes)
- soutenir l'allaitement — trop ou pas assez de lait, seins sensibles

**Vous êtes enceinte ?** Parlez-en à votre acupunctrice dès maintenant : plus le suivi commence tôt, plus il est efficace.