

La puissance stupéfiante des hormones de l'accouchement

[Anne-Laure Brunelle](#) 20 February 2019



Avez-vous remarqué que les préparations à l'accouchement "classiques" n'abordent pas (ou très peu) la question du pouvoir des hormones pendant l'accouchement ?

Comme si ça se faisait "tout seul" et que les futures mamans n'avaient même pas besoin d'apprendre quoi que ce soit à ce sujet.

Comme si cette dimension biophysique était trop "compliquée" pour les femmes enceintes encore si souvent infantilisées dès qu'elles franchissent les portes d'une maternité...

Cette puissante "alchimie" de la naissance est pourtant **essentielle pour vivre un bel accouchement.**

Voyage au cœur de vos hormones

Je vous propose donc d'embarquer avec moi pour un fabuleux voyage au cœur de ce qui nous aide à faire naître nos bébés, nous bloque aussi parfois.

Une plongée dans une étonnante circulation qui se déroule réellement à l'intérieur de notre corps de maman et que la médecine occidentale refuse obstinément de prendre en compte.

L'ocytocine, l'hormone du plaisir

L'hormone la plus importante du processus physiologique de l'accouchement est sans conteste **l'ocytocine**.

Certains auteurs comme le docteur Michel Odent l'appellent aussi l'hormone de l'amour, car elle est sécrétée quand notre corps ressent du plaisir, au moment de l'orgasme, pendant l'accouchement et tout au long de l'allaitement.

Elle joue, entre autres, un rôle important dans le processus d'attachement entre la maman et son bébé.

Le jour de l'accouchement, l'ocytocine joue un rôle dans le déclenchement du travail, dans la force et la fréquence des contractions utérines.

L'augmentation progressive du taux d'ocytocine allonge la durée des contractions et réduit l'intervalle entre chacune.

Elle joue aussi un rôle dans le réflexe d'éjection au moment de la poussée et lors de l'allaitement. (3)

On décrit souvent l'ocytocine **comme d'une hormone timide** (4), car sa sécrétion peut être altérée facilement par des facteurs extérieurs comme le froid, la peur, le bruit, la lumière vive, les conversations ou simplement le fait de se sentir observée.

L'endorphine, véritable anti-douleur naturel

Un outil capital que le corps met à la disposition de la mère qui accouche est **l'endorphine**.

Cette hormone est sécrétée comme une réponse à la douleur.

Elle a des propriétés qui s'apparentent aux drogues de la famille des opiacés.

Des taux d'endorphines élevés aident les femmes à composer avec la douleur. Cela entraîne aussi un état de conscience un peu altéré qui peut se traduire par de la somnolence ou de l'euphorie.

Les catécholamines facilitent les poussées

Les hormones de la famille des catécholamines (adrénaline et noradrénaline) sont sécrétées lors de situation de stress (peur, anxiété, froid, faim, etc.).

De façon générale, l'adrénaline inhibe la sécrétion d'ocytocine et entrave les effets des endorphines.

Un fort taux de catécholamines lors du premier stade du travail peut entraîner un travail lent et long avec les complications qui y sont associées alors que, vers la fin du travail, il peut faciliter l'expulsion plus rapide du bébé.

D'ailleurs, un certain taux de catécholamines est nécessaire lors de la poussée.

L'alchimie nécessaire

C'est la combinaison de ces trois hormones – possible seulement si vous

accouchez sans péridurale – qui permet un état favorisant l'attachement entre la maman et son bébé en entraînant, entre autres, un état d'éveil chez le bébé et une certaine euphorie chez la mère ainsi que la mise en place de l'allaitement.

Et ce n'est pas son seul bienfait.

Cette savante alchimie facilite aussi la séparation du placenta, tout en minimisant le risque de saignement ou d'hémorragie du post-partum. (7)

L'environnement qui favorise leur sécrétion

L'équilibre hormonal d'un accouchement est extrêmement fragile.

Certains facteurs peuvent créer une interférence et perturber le processus physiologique. D'autres facteurs facilitent le ballet des hormones et favorisent ainsi l'accouchement naturel.

Parmi les facteurs qui empêchent les hormones d'être correctement sécrétées, notons : la lumière, le stress, la présence de personnes inconnues...

...Des conditions que l'on retrouve quasi-systématiquement dans les salles de naissance à la maternité.

Pour que votre corps puisse libérer ce puissant cocktail d'hormones bienfaitrices (1, 2), il faut au contraire pouvoir accoucher dans une pièce où le bruit et la lumière sont minimales, où la circulation est réduite et où les personnes présentes sont calmes, aide la femme à « faire son nid » et contribue au déroulement naturel de l'accouchement. De même, après la naissance, cette atmosphère favorisera le début de l'allaitement.

Anne-Laure Brunelle

Sources :

- (1) Buckley, Sarah J. (2009). *Gentle birth, gentle mothering: a doctor's guide to natural childbirth and gentle early parenting choices*. Celestial Arts Berkely. New York.
- (2) Odent, M. (2001). New reasons and new ways to study birth physiology. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 75, S39-S45. Elsevier.
- (3) Escott, D., Slade, P. et Spiby, H. (2009). Preparation for pain management during childbirth : The psychological aspects of coping strategy development in antenatal education. *Clinical Psychology Review*, 29(7), 617-622. Elsevier.
- (4) Simkin, P. et Bolding, A. (2004). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(6), 489-504. Wiley Online Library.