

VIENT DE PARAÎTRE



Caractéristiques techniques : format : 16 x 21,5 cm, 136 pages en quadri avec 100 photos et illustrations, ISBN 978-2-87671-566-0, prix : 20 €



## L'accouchement nouvelle méthode

**Luc Guillarme**

*Préface du Professeur Renaud de Tayrac  
Avant propos du Docteur Bénédicte Simon*

Luc Guillarme a développé une méthode de rééducation pour l'ensemble des pathologies de la sphère urogénitale, intestinale et pelvienne. Elle a été approuvée scientifiquement et publiée dans un livre : *Rééducation thoraco-abdomino-pelvienne par le concept ABDO-MG* (2004). Elle est brevetée et reconnue par les Autorités de Santé.

**Apprenez  
à souffler**

**Soufflez...**

**C'est  
gagné !**

Encore aujourd'hui trop de femmes sont insuffisamment préparées à l'accouchement et à ses suites. Or une bonne préparation à la naissance permet de limiter les complications de l'accouchement, en particulier les extractions instrumentales et les épisiotomies, comme le rappelle le Pr Renaud de Tayrac dans sa préface.

La méthode physiologique de Luc Guillarme est une méthode englobant l'abdomen, le périnée, le lombaire et le respiratoire et cette préparation est vivement conseillée aux femmes par les instances académiques.

Les muscles abdominaux, la posture corporelle et la respiration peuvent servir à soulager le périnée et au-delà à aider lors des contractions utérines. Après l'accouchement, une réhabilitation du périnée permet de limiter les problèmes urinaires, digestifs et sexuels qui surviennent fréquemment (Préface).

Fondamentale, la notion de poussée régulée (dans le Winner Flow), en opposition avec la poussée dite « bloquée », limite le risque de déchirures importantes du périnée.

Une révolution est en marche et elle permet de prévenir et de traiter les différents dysfonctionnements posturo-abdomino-périnéaux qui entourent la mise au monde d'un enfant.

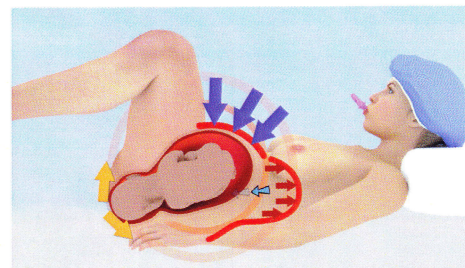
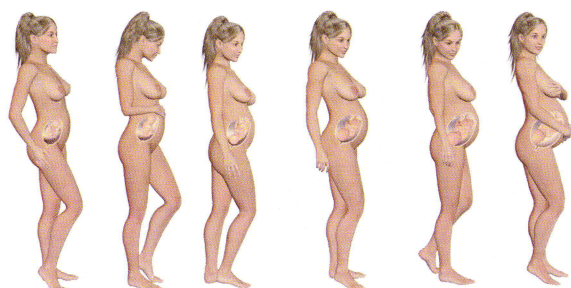
 **frison  
roche**

Éditions FRISON-ROCHE  
19, rue des Lyanes 75020 Paris  
Tél : 01.40.46.94.91 – Fax 01.46.34.70.51  
Mail : [infos@editions-frison-roche.com](mailto:infos@editions-frison-roche.com)





Les numéros qui apparaissent sur le Winner flow vous permettent de doser vos efforts. Vous pouvez les modifier selon les circonstances et la fonction recherchée : le but c'est le « contrôle » par vous-même de votre ventre.



Le concept de poussée régulée en action.

## MA MÉTHODE EN 40 TABLEAUX

### PARTIE 1 : LE PRÉ-PARTUM - VOUS ÊTES ENCEINTE DE 6 MOIS

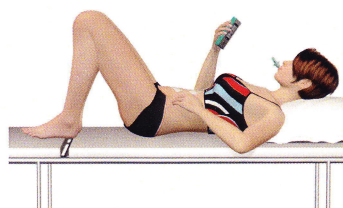
- Fiche 1 : Un matériel innovant en pré-partum
- Fiche 2 : Trois mois pour vous préparer
- Fiche 3 : Sur quoi repose ma méthode ?
- Fiche 4 : Le reflux gastro-œsophagien (RGO)
- Fiche 5 : La lombalgie
- Fiche 6 : La constipation
- Fiche 7 : Une nouvelle préparation à l'accouchement
- Fiche 8 : À quoi servent nos abdominaux ?
- Fiche 9 : Le test de vos compétences abdominales
- Fiche 10 : Comment fonctionnent nos abdominaux ?
- Fiche 11 : Mise en place d'un plan rééducatif
- Fiche 12 : Dans quelle position se font les exercices ?
- Fiche 13 : Un protocole établi
- Fiche 14 : Évaluez vos progrès
- Fiche 15 : Se préparer à accélérer la phase de dilatation
- Fiche 16 : Se préparer à pousser efficacement sur « l'expir » pendant la phase d'expulsion
- Fiche 17 : Vous sollicitez une sage-femme pour être suivie selon ma méthode
- Fiche 18 : Programme type au quotidien
- Fiche 19 : Adaptez votre préparation à votre forme

### PARTIE 2 : LE PER-PARTUM - VOUS ALLEZ ACCOUCHER

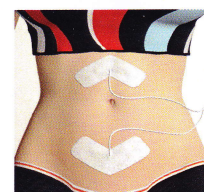
- Fiche 20 : Début du travail et descente du fœtus
- Fiche 21 : La phase de dilatation
- Fiche 22 : La place de l'utérus
- Fiche 23 : La place du diaphragme
- Fiche 24 : Poussée « bloquée » ou poussée « régulée » ?
- Fiche 25 : La place de la musculature abdominale
- Fiche 26 : L'accouchement par voie naturelle
- Fiche 27 : L'accouchement par césarienne

### PARTIE 3 : LE POST-PARTUM - VOUS POURSUIVEZ MA MÉTHODE OU VOUS VENEZ SEULEMENT DE LA DÉCOUVRIR

- Fiche 28 : Un matériel innovant en post-partum
- Fiche 29 : Quand reprendre la rééducation après votre accouchement ?
- Fiche 30 : Ce qu'il ne faut pas faire
- Fiche 31 : Abdomen-périnée. Dans quel sens commencer votre rééducation ?
- Fiche 32 : Les tests d'évaluation
- Fiche 33 : La rééducation périnéale
- Fiche 34 : Le traitement du diastasis
- Fiche 35 : Les incontinences
- Fiche 36 : Les troubles sexuels et les douleurs périnéales
- Fiche 37 : Les prolapsus
- Fiche 38 : Une méthode scientifiquement reconnue
- Fiche 39 : Adaptez votre rééducation à votre forme
- Fiche 40 : Pour conclure : un peu de bon sens



Votre Winner flow émet un son qui déclenche un tracé sur votre tablette.



À partir de votre tablette, vous pouvez régler la puissance du courant qui va stimuler votre abdomen.

## BON DE COMMANDE

à retourner aux Éditions FRISON-ROCHE, 19, rue des Lyanes 75020 Paris  
Tél : 01.40.46.94.91 – Fax : 01.46.34.70.51 – Mail : [infos@editions-frison-roche.com](mailto:infos@editions-frison-roche.com)

Veuillez m'adresser l'ouvrage suivant :

**L'accouchement nouvelle méthode**

LUC GUILLARME

Prix de lancement : **20 €**  
Franco de port

Quantité : ..... x 20 €

**TOTAL : .....** €

Nom / prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Date : .....

### Je joins mon règlement à ma commande :

☐ par chèque à l'ordre des Éditions Frison-Roche

☐ par virement bancaire : BNP - IBAN FR76 3000 4008 1700 0214 9653 590

☐ Je souhaite recevoir une facture acquittée pour ma déclaration de frais professionnels.

Signature :