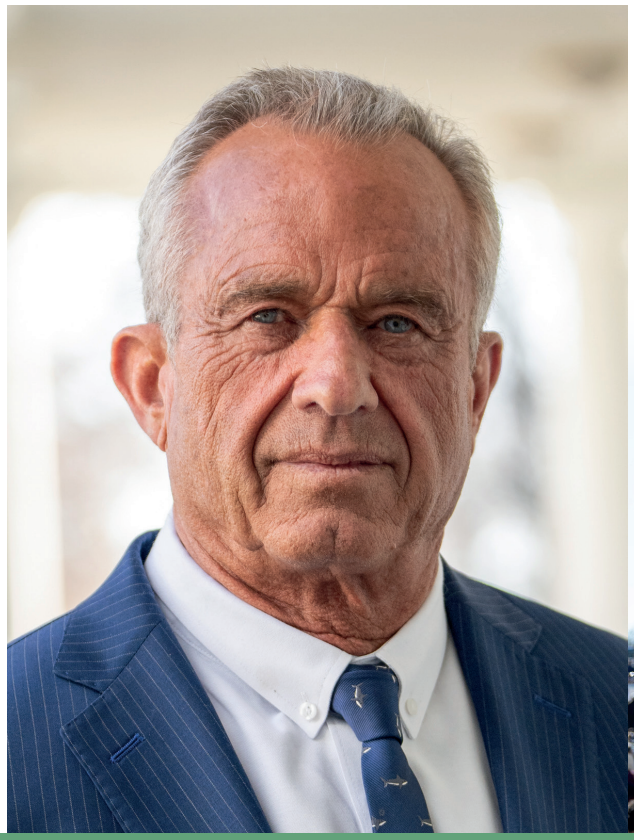
ALTERNATIF bien·être

Vaccins, la fin du consensus ?



Aux États-Unis, la politique vaccinale est entrée dans une zone de turbulences. En exigeant l'accès aux données brutes et la réévaluation de produits pourtant autorisés, Robert F. Kennedy Jr. fissure un consensus institutionnel enraciné depuis des décennies. Coup politique ou réveil tardif de la science ? Un débat qui pourrait changer, demain, les choix vaccinaux de chacun.

Page 3



dossier du mois

ET SI LE MOUVEMENT SOIGNAIT LA SANTÉ GYNÉCOLOGIQUE ?

De la régulation hormonale à la santé gynécologique, des femmes pionnières ont mis en lumière les effets thérapeutiques de mouvements ciblés sur le petit bassin. À l'origine de la gymnastique gynécologique, elles ont développé une approche corporelle qui redonne au corps féminin sa capacité d'autorégulation, tout en offrant la possibilité de bienfaits pour les hommes.

Page 12



Adelheid Ohlig, fondatrice du Luna Yoga

MARS 2026 • N°234 • ISSN 2504-4869

Gymnastique gynécologique : le soin par le mouvement

Règles douloureuses, troubles du cycle féminin, endométriose, infertilité, incontinence, symptômes de la ménopause, cancers gynécologiques… Face aux limites de la médecine conventionnelle dans l'accompagnement de nombreuses problématiques gynécologiques et hormonales, des femmes, dans plusieurs pays, ont exploré d'autres voies. Sans toujours se connaître, elles ont mis en évidence les effets thérapeutiques de mouvements spécifiques sur la santé du petit bassin. De ces recherches empiriques sont nées différentes méthodes de gymnastique gynécologique.

Longtemps cantonnée au silence, à la médicalisation lourde ou à la banalisation de leurs symptômes, la santé gynécologique des femmes demeure aujourd'hui encore un angle mort de la médecine occidentale. Qu'il s'agisse de troubles menstruels, de douleurs pelviennes chroniques, de difficultés de fertilité ou des bouleversements hormonaux liés à la ménopause, les réponses proposées restent souvent limitées, essentiellement symptomatiques, voire invasives.

Femmes pionnières

C'est à partir de ce constat que, dès les années 1970, des femmes issues de cultures et de parcours très différents ont commencé à explorer une autre approche : celle du corps vécu de l'intérieur. En observant les effets de certains mouvements, de la respiration et des contractions du périnée sur leur propre santé, elles ont mis en lumière un lien fondamental entre circulation sanguine, vitalité des organes génitaux et équilibre hormonal.

Ces recherches ont donné naissance à plusieurs méthodes de gymnastique gynécologique. Bien que distinctes dans leurs formes, elles partagent une même intuition : le fait de redonner mobilité, chaleur et irrigation au petit bassin permet d'activer les capacités d'autorégulation et d'autoguérison du corps féminin.

Aviva Steiner – L'expérience fondatrice

Aviva Steiner naît en 1930 à Budapest. À l'âge de cinq ans, elle contracte une maladie grave et alors incurable, dont elle parvient pourtant à guérir grâce à la pratique régulière d'exercices de gymnastique. Une expérience fondatrice.

Au fil des années, Aviva Steiner observe les effets précis de certaines séquences de mouvements sur le bassin et les organes génitaux féminins. Elle développe progressivement une méthode structurée, aujourd'hui connue sous le nom de « *méthode Aviva* », fondée sur des exercices rythmiques visant à stimuler la circulation sanguine dans le petit bassin et à réguler le cycle féminin.

Sa rigueur d'observation, la précision de ses enchaînements et sa profonde conviction dans l'intelligence du corps feront de cette méthode l'une des références majeures de la gymnastique gynécologique contemporaine.

Adelheid Ohlig – De la guérison au Luna Yoga®

Journaliste allemande, Adelheid Ohlig développe à la fin des années 1970 un cancer de l'utérus. La médecine conventionnelle lui recommande une hystérectomie, qu'elle refuse. Elle s'engage alors dans un long chemin de guérison, explorant différentes approches complémentaires.

C'est en Israël qu'elle rencontre Aviva Steiner et découvre sa méthode. Profondément marquée par les effets du travail corporel sur son cycle et sa santé globale, Adelheid Ohlig constate la disparition complète de la maladie. Encouragée par Aviva Steiner, elle décide de poursuivre cette exploration et de créer sa propre synthèse.

En 1983, elle fonde le *Luna Yoga*®, une pratique qui intègre le travail du bassin, la respiration, le mouvement conscient et une dimension symbolique et cyclique du féminin. Le Luna Yoga est aujourd'hui enseigné dans de nombreux pays et fait l'objet de plusieurs ouvrages.

Dinah Rodrigues – L'approche hormonale

Au Brésil, Dinah Rodrigues, grande pratiquante de hatha yoga, découvre à 63 ans, lors d'un rendez-vous gynécologique, que son état hormonal et physiologique est exceptionnel pour son âge. Elle attribue cette vitalité à des décennies de pratique du yoga.

À partir de cette observation, elle développe en 1992 l'*Hormonal Yoga Therapy*, une série d'exercices spécifiques visant à stimuler les glandes endocriniennes par des postures dynamiques, des respirations ciblées et des techniques énergétiques. Les résultats observés chez ses élèves, notamment sur les symptômes de la ménopause et les troubles hormonaux, contribueront à la diffusion internationale de sa méthode.

Marieline Zaffalon – Transmettre en France

En France, Marieline Zaffalon souffre depuis de nombreuses années d'endométriose. Insatisfaite des réponses apportées par la médecine conventionnelle, elle explore d'autres voies et découvre la gymnastique gynécologique à l'occasion d'un stage à Paris.

Elle met alors en pratique les exercices proposés, en les associant à un accompagnement en phytothérapie. Les effets positifs sur son cycle menstruel l'encouragent à approfondir cette voie. Entre 1987 et 1989, elle se forme à la gym gynécologique, puis à la naturopathie et à différentes approches corporelles et énergétiques.

Depuis plusieurs décennies, elle accompagne des femmes en séances individuelles et en ateliers .

Rina Nissim – La vision globale

Figure majeure de la gynécologie naturopathique, la Suissesse Rina Nissim a joué un rôle central dans la diffusion d'approches alternatives de la santé des femmes.

Infirmière engagée, elle participe en 1978 à la création du Dispensaire des femmes à Genève, un centre de santé démédicalisé, pensé par et pour les femmes. Ces années d'expérimentations autour de l'auto-examen gynécologique, des soins naturels et du partage d'expériences nourrissent une réflexion pionnière sur l'autonomie des femmes face à leur santé.

Elle édite le livre *Mamamélis*, devenu une référence en gynécologie naturopathique. Elle est également l'éditrice du livre *Luna Yoga*, contribuant ainsi à la notoriété et à la diffusion de cette méthode développée par Adelheid Ohlig.

Le principe

Le principe en est simple : il s'agit d'amener le sang à mieux circuler dans le petit bassin afin de revasculariser cette zone souvent peu mobilisée dans les cultures occidentales, et de lui redonner chaleur, vitalité et mobilité.

Bien que distinctes, les différentes méthodes de gymnastique gynécologique reposent toutes sur des fondements communs :

- des séries d'exercices rythmiques, adaptés à chaque problématique ;
- des postures douces mais profondes, souvent asymétriques ;
- des mouvements ondulatoires du bassin, des rotations et des bascules ;
- une respiration ample et consciente, orientée vers le bas-ventre ;
- des contractions du périnée suivies de phases de relâchement.

L'ensemble de ces éléments vise à réactiver une circulation fluide et vivante dans la sphère pelvienne, tant sur le plan musculaire que vasculaire et énergétique.

Quels sont les effets ?

En contractant puis en relâchant le plancher pelvien, on favorise l'afflux de sang, de nutriments et d'oxygène vers les tissus concernés. Cette alternance renforce leur vitalité, leur tonicité et leur capacité de régénération. Deux types de contractions sont principalement pratiqués, selon l'effet recherché.

Contraction brève et tonique

Elle sollicite davantage les fibres musculaires rapides. Elle renforce la réactivité et la tonicité du plancher pelvien, et accroît le flux sanguin. Cette contraction est particulièrement indiquée pour améliorer le contrôle de la continence urinaire.

Contraction profonde

Elle active les fibres lentes du périnée et dynamise le tonus général de la zone. Elle vise à améliorer le soutien des organes, à réduire le risque de prolapsus (descente d'organes) et à favoriser la vascularisation locale.

Dans les deux cas, l'alternance contraction-relâchement permet au sang de circuler plus librement dans la zone pelvienne. Cette vascularisation accrue participe à une meilleure santé des organes génitaux et de la sphère périgénitale et hormonale :

- activation de la circulation sanguine et énergétique dans le petit bassin ;
- amélioration de la mobilité des organes, des fascias et des ligaments ;
- meilleure synchronisation diaphragme-périnée, activant une pompe circulatoire naturelle ;
- diminution des tensions chroniques qui entravent la circulation ;
- amélioration du retour veineux et lymphatique ;
- soutien du système hormonal (fertilité, ménopause, troubles hormonaux, etc.).

Des exercices et des positions spécifiques viennent également « masser » certains organes ou stimuler des glandes endocrines, contribuant à relancer leur fonctionnement.

Que l'on souffre de troubles gynécologiques, périgénitaux ou hormonaux, ou que l'on souhaite simplement accompagner les transformations du corps féminin à partir de la cinquantaine, ces méthodes s'imposent comme des approches globales, accessibles et respectueuses de la physiologie féminine.

Qu'en dit la science ?

Les études scientifiques portant spécifiquement sur la gymnastique gynécologique restent peu nombreuses. Néanmoins, certaines recherches récentes apportent des éléments intéressants.

- Une étude publiée en 2025 portant sur des femmes enceintes montre que les contractions du périnée accroissent le flux sanguin au niveau du clitoris, de l'artère ombilicale, de l'artère cérébrale moyenne et de l'artère utérine[1].
- Une étude de 2023 menée auprès de femmes engagées dans un parcours de fécondation *in vitro* a établi qu'un massage des muscles du plancher pelvien allait de pair avec une amélioration de l'épaisseur de l'endomètre et du flux sanguin sous-endométrial,

1. Yalçınkaya *et al.*, « *The hidden power in the miracle of pregnancy: the effect of pelvic floor muscle training on fetal and fetal-maternal blood circulation and pelvic floor muscles during pregnancy. A randomized controlled trial* », *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2025.

ainsi qu'avec une augmentation du taux de grossesse clinique[2].

Ces résultats constituent une démonstration indirecte mais significative du fait que la stimulation mécanique locale, par le massage ou la contraction musculaire, peut améliorer la perfusion utérine et endométriale, signe d'une meilleure santé gynécologique et d'un potentiel de fécondité accru.

Par ailleurs, au vu des résultats obtenus auprès de ses élèves, Dinah Rodrigues entame dès 1993 une recherche portant sur les effets de l'*hormonal yoga therapy* sur les niveaux hormonaux et les symptômes liés à la baisse hormonale : bouffées de chaleur, sécheresse des muqueuses urogénitales, instabilité émotionnelle, insomnies, fatigue, dépression, migraines, infertilité, chute de cheveux, irritabilité, anxiété, stress ou tensions prémenstruelles.

Les résultats sont évalués à l'aide de dosages d'estradiol réalisés avant le début de la pratique, puis répétés tous les quatre mois, ainsi que par des questionnaires mensuels évaluant l'intensité des symptômes. Selon Dinah Rodrigues, la pratique régulière des exercices a permis une hausse moyenne du niveau hormonal de 254 % en quatre mois, avec trente minutes de pratique quotidienne, seize jours par mois. Elle fait état également d'une normalisation de la texture ovarienne, d'une régulation du cycle menstruel et, dans de nombreux cas, de l'obtention d'une grossesse après plusieurs mois de pratique.

Pour aller plus loin

- **Gym Gynéco :** Marieline Zaffalon (47500 Cuzorn ou en visio), association Les Ateliers de Malizaf – 06 73 61 79 70 – malizaf@laposte.net
- **Méthode Aviva :** annuaire des enseignantes sur la-methode-aviva.fr
- **Luna Yoga :** réseau international sur luna-yoga-netz.eu
- **Hormonal Yoga Therapy :** annuaire sur nucleoyogaterapiahormonal.com.br

Le livre ***Luna Yoga***, d'Adelheid Ohlig propose une pratique structurée du mouvement et de la respiration (mamamelis.com).

Les hommes aussi

La méthode Aviva peut être adaptée aux hommes présentant certaines problématiques en lien avec la fertilité, la prostate ou certains troubles fonctionnels tels que l'impuissance. Les enchaînements proposés diffèrent de ceux destinés aux femmes. Une pratique régulière vise à améliorer la vitalité générale, la qualité du sperme et le fonctionnement de la sphère génitale.

Comment se lancer ?

Chaque méthode possède ses particularités, et il est recommandé, quel que soit le choix retenu, d'être accompagnée dans un premier temps par une enseignante formée. Cet accompagnement permet d'adapter les exercices à sa problématique personnelle.

Certains exercices ciblent principalement le périnée (prolapsus, incontinence), d'autres l'utérus (endométriose, fibromes, règles douloureuses, troubles du col), d'autres encore la sphère ovarienne (infertilité, aménorrhée) ou le système endocrinien (ménopause, baisse hormonale).

Pour celles qui souhaitent néanmoins commencer à intégrer la revascularisation du petit bassin dans leur quotidien, il est possible de s'initier à des exercices de base. C'est dans cette perspective que Marieline Zaffalon, praticienne installée dans le sud-ouest de la France, partage deux séries simples permettant de débuter en autonomie.

L'exercice de la « pompe »

Pilier de nombreuses méthodes de gymnastique gynécologique, cet exercice se pratique debout, les genoux légèrement fléchis, la colonne allongée et les épaules ouvertes.

1. Inspirer profondément par le ventre.
2. Expirer lentement en vidant complètement l'air et en creusant l'abdomen.
3. En poumons vides, contracter le périnée et l'anus.
4. Maintenir la contraction quelques secondes tout en étirant progressivement les genoux pour redresser les jambes.
5. Relâcher la contraction une fois revenue en position verticale.

Cet enchaînement permet d'apprendre à reconnaître, à maintenir puis à relâcher la contraction périnéale, tout en réinstallant une respiration naturelle et fluide.

L'exercice de « l'Indienne »



1. Se tenir droite, les pieds légèrement écartés, les pouces placés à l'intérieur des poings fermés.
2. Lever les bras au-dessus des épaules en inspirant profondément par le ventre.
3. Expirer au maximum en creusant le bas-ventre.
4. À poumons vides, contracter le périnée et aspirer le ventre vers l'intérieur et vers le haut.
5. Tout en maintenant la contraction du périnée, amener dans un seul mouvement les coudes et un genou vers la poitrine en inspirant rapidement.
6. Revenir à la position de départ et respirer normalement.
7. Refaire l'exercice en changeant de jambe.

Il est conseillé de pratiquer quotidiennement, avec des séances d'environ vingt minutes, en alternant systématiquement la jambe gauche et la jambe droite. Après quelques semaines, des améliorations notables de la vitalité et du tonus du plancher pelvien peuvent être observées.

··· **Aurélie Jouan**

2. Shen L. *et al.*, « *Effects of pelvic floor muscle massage on the pregnancy outcome of frozen embryo transfer in patients with thin endometrium* », *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2022.