

esprit *femme*

POCHE N°29 OCTOBRE 2007 1,60€

BEAUTÉ ZEN

6 FAÇONS
DE PROLONGER
LES VACANCES

(sans sortir de chez soi)

MANAGER
SON BOSS ?

TROP FACILE !

ELLE, C'EST
POUR LA VIE

CES AMITIÉS
QUI TRAVERSENT
LE TEMPS

CHÉRI,
J'AI FAIT BRÛLER
LE GIGOT !

COMMENT SAUVER
UN PLAT TROP CUIT,
FADE, TROP SALÉ...

Diane Kruger :
« Je me suis
toujours débrouillée
toute seule »

101 bons plans pour ACHETER MALIN

Le guide de la France moins chère

T 03558 - 29 - F : 1,60 €



Éditions Larivière

MODE

Se relooker pour
la rentrée

ENFANTS

A quel âge leur
parler sexualité

CUISINE

Les recettes
des Desperate
Housewives

IDÉES

Que faire avec vos
photos de l'été

Comme tu veux tu enfanteras

De plus en plus de femmes décident de mettre au monde leur enfant loin des hôpitaux. A la clé: moins de médicalisation, plus de liberté et une relation plus charnelle avec leurs bébés.

Par Claire Sauvaire

La grossesse n'est pas une maladie. Formulé ainsi, cela paraît évident. Mais on l'oublierait presque. La naissance n'a, en effet, jamais été aussi médicalisée qu'aujourd'hui. Cet événement 100 % naturel ne s'envisage plus sans une armada de médecins, parés pour éviter le pire. Les femmes seraient-elles devenues incapables d'accoucher sans assistance technologique ?

Justement non, protestent de plus en plus de jeunes mères. Des femmes convaincues que leur ressenti vaut souvent mieux que le protocole médical et toutes les recommandations censées faire d'elles des mamans parfaites. Doucement, mais sûrement, elles préparent leur révolution. «Après avoir milité pour le droit de vote, la liberté sexuelle, la pilule et l'avortement,

les femmes militent aujourd'hui pour accoucher comme elles le désirent», écrivait dans *Les Nouvelles Clés*, Noella Jarrouse, sage-femme depuis plus de trente-cinq ans. Moins de scalpels, moins de perfusions, plus de temps, de douceur et d'émotions. Et un seul et même désir: réhumaniser l'accouchement et l'accueil du bébé.

«*Sous prétexte de sécurité pour faire baisser la mortalité néonatale, on a augmenté la prise en charge des mamans et on a accouché pour elles»,* explique le gynécologue Max Ploquin, pionnier de l'accouchement sans douleur. «*La médicalisation a eu beaucoup d'effets positifs, c'est indéniable. Mais tout a basculé quand les médecins se sont mis à considérer toutes les mères comme des malades potentielles»,* renchérit Cécile Loup, présidente de l'Afar⁽¹⁾.

C'est souvent une expérience malheureuse à l'hôpital qui pousse les jeunes mères à choisir une autre option la fois suivante. Son deuxième enfant, Sophie l'a mis au monde chez elle, avec l'aide d'une sage-femme. Son premier accouchement, dans une maternité, avait été «un vrai traumatisme». >



On assiste au retour
d'un lien fusionnel
entre le nouveau-né
et sa mère.

Un nouveau métier est né : celui de doula, coach en maternité

Sophie a subi une épisiotomie à vif et contre son gré. Cinq ans après, la pilule est toujours difficile à avaler. « C'est encore très pénible psychologiquement. Sur le moment, c'est horriblement douloureux, mais c'est surtout le souvenir du geste qui est traumatisant. Je l'ai ressenti comme une mutilation génitale ! »

L'épisiotomie est un thème récurrent dans la bataille contre la surmédicalisation de l'accouchement. Cette incision du périnée pratiquée pour éviter une déchirure fait aujourd'hui l'objet de toutes les critiques, même de la part d'un certain nombre d'obstétriciens. « En réalité, l'épisiotomie ne présente pas beaucoup d'intérêt. Contrairement à ce qu'on pensait, elle n'empêche ni l'incontinence, ni la descente d'organes, ni une déchirure grave du périnée. C'est plutôt une source d'inconfort, de souffrance et d'inconvénients pour la suite », assure le docteur Bernard Maria, chef du service de maternité au centre hospitalier intercommunal de Villeneuve-Saint-

Georges. Et pourtant, en France, le taux moyen d'épisiotomie est de 53,7 %, malgré les recommandations de l'Ordre des obstétriciens de l'abaisser à 30 %. En Suède, il n'atteint pas plus de 6 %.

Mais l'épisiotomie n'est qu'un exemple parmi d'autres. Les accouchements mal vécus sont légion. La plainte la plus courante, c'est l'impression d'être manipulée comme une marionnette sans avoir son mot à dire. Gynécologue accoucheur depuis plus de cinquante ans, le docteur Max Ploquin connaît bien le « protocole » médical. Il nous décrit ce rituel bien rodé qui laisse peu de place à la spontanéité : « Quand les femmes arrivent à la maternité, on leur fait une perfusion de sérum physiologique qui provoque des contractions utérines. Comme les contractions deviennent insupportables, on prescrit une péridurale. La péridurale provoque l'arrêt des contractions utérines et une mauvaise délivrance du placenta. Du coup, on a recours aux forceps, aux ventouses et aux césariennes. »

C'est sûrement le pire des scénarios. Mais pour l'avoir vécu en partie, Sylvie Durand, 28 ans, a eu l'impression qu'on lui « volait » son accouchement. Débarquée à la maternité, on la branche sur un monitoring pour écouter le cœur du bébé et le rythme des contractions. « Toutes ces perfusions, ça augmente le stress. Je n'arrivais plus à gérer les contractions. Du coup, j'ai demandé une péridurale. Mais, je n'avais plus l'impression d'accoucher. On me disait de pousser, alors je poussais. C'est tout. »

Les sages-femmes jouent un rôle clé dans ces naissances non médicalisées

Le résultat ? Des femmes bien décidées à reprendre le contrôle de leur accouchement. Si la naissance à domicile reste marginale (seulement 1 % des grossesses), celles qui la défendent se mobilisent pour qu'on leur laisse le choix d'accoucher comme elles l'entendent. Rassemblées sous la bannière du collectif Ciane⁽²⁾, 140 associations de parents militent pour un autre modèle de naissance.

De leur côté, des sages-femmes se regroupent pour proposer des lieux de naissance non médicalisés. L'idée a déjà fait du chemin. Dans certains hôpitaux, comme au CHU de Strasbourg, les futures mamans peuvent mettre au monde dans une « salle nature », accompagnées par les sages-femmes du centre hospitalier.

Mais le concept qui fait fureur en ce moment, c'est la maison de naissance (MDN). Il s'agit d'un espace réservé aux accouchements « comme à la maison » et situé hors de l'hôpital. Dans une MDN, une sage-femme est aux petits soins avec la mère avant, pendant et après la naissance. L'idée n'est pas nouvelle : les premières maisons de naissance ont vu le jour il y a une trentaine d'années aux États-Unis. Aux Pays-Bas, au Québec, en Allemagne, en Suisse ou en Belgique, elles ont déjà fait leurs preuves. Mais l'ouverture de ces « anti-usines à bébés »

BLANDINE POITEL A ACCOUCHÉ DANS UNE MAISON DE NAISSANCE

« J'ai enfanté comme j'en rêvais »



« J'ai choisi de mettre au monde mon troisième enfant dans la maison de naissance de Sarlat [cet établissement n'existe plus

aujourd'hui, NDLR]. Quand j'ai rencontré la sage-femme, je me suis tout de suite sentie écoutée. Cela m'a fait un bien fou ! Pendant l'accouchement, elle partait du principe que je savais mieux qu'elle ce que je devais faire. Pendant le travail, je me suis installée dans une baignoire remplie d'eau chaude et je me sentais plutôt bien, malgré les contractions violentes, douloureuses et très efficaces. Lorsque l'envie de pousser s'est fait sentir,

la sage-femme m'a demandé de sortir de l'eau. Selon elle, mon enfant avait le cordon autour du cou. Elle avait détecté cela parce que j'avais vécu près d'elle les derniers jours de ma grossesse : plusieurs fois, elle avait vu le bébé descendre, puis remonter comme si quelque chose l'empêchait de bien s'engager. Et, effectivement, tout son corps était enroulé dans le cordon. Le petit est né sans heurts. Il a pris sa respiration naturellement au bout de quelques minutes, sans pleurer. Pas un son, pas un froncement de sourcil ! Cet accouchement s'est merveilleusement bien passé. Aujourd'hui, c'est un enfant calme et bien dans sa peau, et je suis persuadée que sa naissance tout en douceur y est pour quelque chose. »



Aussitôt né, le bébé est placé sur le ventre de sa mère. Un moment fort et fondateur.

est encore un champ de bataille qui oppose les obstétriciens aux associations. Faut-il qu'elles soient collées à la maternité ou indépendantes ? La question n'est pas tranchée. Une dizaine de projets (notamment à Paris, Bordeaux, Rennes ou Pontoise) attendent depuis des mois le feu vert des autorités sanitaires.

Mais la révolution ne s'arrête pas là : les mamans ont poussé la logique jusqu'au bout. Car l'aventure de la naissance, c'est aussi celle du bébé. Et là, la tendance est au maternage, une version moderne de l'instinct maternel. Sous entendu : nul n'est plus compétent que les parents pour comprendre les signaux de bébé et y répondre comme il faut. Le mode d'emploi n'est plus dans les livres. « Il a été énoncé comme diktat qu'il fallait séparer très tôt l'enfant de sa mère pour le socialiser, que la mère devait veiller à ne pas être possessive. En brimant la spontanéité, on a fini par retirer aux parents leur rôle », commente Cécile Loup.

Exit les biberons, adieu le berceau. Vive l'allaitement et le « cododo » !

Le lien affectif mère-bébé et le contact physique sont essentiels dans les premiers mois de la vie. « Ce que j'aime dans cette tendance, c'est la relation de proximité qu'on instaure avec l'enfant », résume Sylvie, mère de deux enfants et adepte du maternage. Ça commence dès les premières minutes de sa vie. « Le meilleur moyen d'accueillir un nouveau-né, c'est de le placer directement sur le ventre de la

mère, explique le docteur Maria. On assure la continuité entre la vie intra-utérine et la vie hors du corps de la mère. Le bain et l'état civil peuvent attendre ! Sur le ventre de sa mère, bébé est réchauffé, rassuré, apaisé. » Dans le jargon du maternage, on appelle ça le « peau à peau ».

La suite logique, c'est l'allaitement. Non, il n'y a pas de contre-indication à l'allaitement, au contraire. C'est même scientifiquement prouvé que c'est le meilleur moyen de garder son bébé en bonne santé. L'Organisation mondiale de la santé recommande de donner le sein

au moins pendant les six premiers mois. « Le lait artificiel est loin de posséder toutes les vertus du lait maternel », poursuit le docteur Maria, auteur d'une étude sur le sujet. Pourquoi s'en priver ?

Exit les biberons. Adieu aussi le berceau ! Désormais, bébé dort dans le lit de ses parents. Cela s'appelle le « cododo » « Il n'y a que des avantages ! s'exclame Sylvie. Dès qu'il pleure, je peux tout de suite lui proposer mon sein. Mon mari n'est même pas réveillé. » Mais, surtout, le bébé n'est pas isolé dans une autre pièce.

Des recettes, il y en a d'autres : porter son bébé comme une Africaine, enveloppé dans une écharpe (le portage), le masser, communiquer avec lui en langue des signes (babysigne). Et, à chaque fois, l'objectif est le même : multiplier les échanges entre le bébé et les parents. En un mot, il suffit de pouponner !

⁽¹⁾ Afar (Alliance francophone pour l'accouchement respecté) : <http://afar.naissance.asso.fr>.
⁽²⁾ Ciane (Collectif interassociatif autour de la naissance) : <http://ciane.info/>.

VALÉRIE DUPIN, DOULA ET PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION DOULAS DE FRANCE

« Je transmets mon expérience de mère »



« **Q**u'est ce qu'une doula ? Une femme qui se rend disponible pour accompagner les parents avant, pendant et après la naissance.

Cela fait maintenant quinze ans que j'accompagne les jeunes mères. A la sortie de la maternité, elles reviennent avec un tas de questions qu'elles n'osent pas forcément poser aux médecins. Elles n'hésitent pas à m'en parler parce que nous avons une relation d'égal à égal. Le corps médical peut être intimidant. Je suis là pour les écouter et les aider à trouver leurs propres réponses. J'essaie de leur donner confiance en elles. Je reste souvent plusieurs heures aux côtés

de la maman, je fais ce dont elle a besoin pour se sentir mieux. Cela peut être du soutien logistique : faire à manger, ranger la maison, tenir le bébé quand elle prend sa douche. Souvent, elles sont tellement débordées qu'elles en oublient de penser à elles. Je les encourage à prendre du repos. Si elles ont vécu une situation spécifique, je peux leur mettre en relation avec d'autres femmes qui ont eu la même expérience. Etre doula est un vrai métier. Mais nous n'avons surtout pas l'intention de prendre la place des sages-femmes. Nous ne sommes pas qualifiées pour répondre à des questions médicales. La période de la grossesse aux premiers mois est furtive, mais extrêmement importante. Si elle est bien vécue par la femme et le couple, ça change la vie après. »