

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ*

2,60 €
seulement

de A à Z

**Tout ce qui soulage
les jambes lourdes**

dossier complet

MÉNOPAUSE

Avant, pendant...

**Questions de femmes,
avis de médecins
sur les traitements**

**ALIMENTATION
ANTI-DIABÈTE**

**C'est bon pour
la santé et la ligne**

Je m'occupe de moi...

MES YEUX



**LES CERNES?
PLUS JAMAIS!**

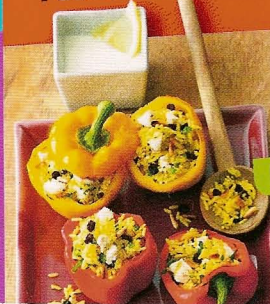
MON CORPS



**LA LIPO
ASPIRATION,
C'EST
VRAIMENT
BIEN ?**

MON ASSIETTE

**AVEC LES ÉPICES,
TOUT EST BON,
MÊME LES LÉGUMES!**



**CET HIVER
je ne serai
pas malade!**

- **STOP AUX RHUMES**
avec la phyto et l'homéo
- **PLUS COSTAUD**
avec les oligos
- **PAS DE MICROBES**
avec les huiles essentielles

- N° 194 - NOV 2006 -

BEL 2,80 € - LUX 2,80 € - CH 4,90 FS - ITA 2,90 € - ESP 3,25 €
- PORTCONT 3 € - GB 2,60 £ - GR 2,90 € - DOM 4,50 €
- CAN 3,95 \$CAN - MAR 3,20 DH - ALG 2,60 DA - TUN 3,5 DTU

Diffusion individuelle: OJD 2005

T 04403 - 194 - F: 2,60 €

www.topsante.com





J'aide les femmes à devenir maman

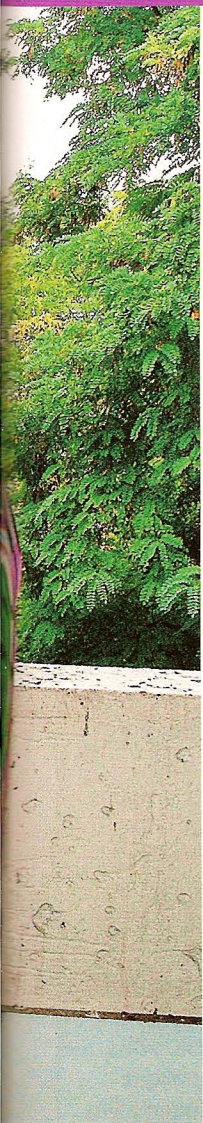


Si les accompagnantes sont une réalité depuis longtemps en Amérique du Nord, Aurélie est une pionnière en France. Son rôle : aider les futurs parents, de la grossesse à l'accouchement.

Je me suis intéressée au métier d'accompagnante (aussi connu sous le terme doula) à la suite de la naissance de mon fils, raconte la jeune femme de 27 ans. Après avoir vécu une césarienne, j'en suis arrivée à la conclusion que j'aurais pu éviter cette intervention chirurgicale si j'avais été dûment préparée, avant l'accouchement. Après quelques recherches sur Internet, j'ai découvert ce métier, qui est « né » en Amérique du Nord. Et j'ai ressenti le besoin d'aider d'autres parents. La naissance de ma fille, en février dernier, a été fortement marquée par mon cheminement dans ce domaine. J'en conserve un souvenir extraordinaire. » Une accompagnante comme Aurélie est une femme qui désire marcher, main dans la main, aux côtés de futurs parents. Elle assure une présence constante et rassurante auprès d'eux, pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale. La jeune femme désire contribuer à huma-

niser les naissances, dans un contexte où le système de santé manque parfois de ressources. Déjà, elle travaille en collaboration avec le Dr Marc-Alain Rozan, gynécologue-obstétricien parisien. « Contrairement à la sage-femme, nous ne posons aucun acte médical, explique Aurélie. Notre rôle se situe plutôt au niveau de l'information et du soutien des futurs parents. Par l'entremise de rencontres prénatales, nous les aidons à effectuer des choix éclairés en vue du grand jour. Avec, tout au long du processus, une écoute téléphonique. »

Première rencontre entre Aurélie et Sabine et Patrick au domicile du couple. La jeune femme est enceinte de son deuxième enfant et souhaite vivre un accouchement plus serein que celui qu'elle a connu il y a huit ans. Car Sabine se souvient que pendant deux jours, elle et son conjoint se sont épuisés à effectuer des allers-retours inutiles de la maison



vers l'hôpital. Une fois admise dans la salle de travail, elle criait, tant elle souffrait ! Sabine n'était pas assez préparée. Pour cette deuxième expérience d'accouchement, elle sait qu'Aurélie, son accompagnante, va l'épauler et la mettre en confiance face à la douleur.

Ce qui est important : créer un climat de complicité avec les parents, souligne Aurélie. L'écoute et la communication sont mises en premier plan. Parallèlement, j'aborde des notions approfondies sur la grossesse, les interventions médicales, les protocoles des hôpitaux et le projet de naissance. Lors de nos prochaines rencontres, je traiterai d'éléments comme les signes du début de travail, les positions confortables pendant les contractions, les méthodes pour apprivoiser la douleur, l'allaitement ou le retour à la maison avec bébé, le baby blues, etc. Je prends le temps de répondre aux questions des parents, dont celles qui sont d'ordre intime. Au besoin, je les dirige vers leur gynécologue-obstétricien ou la sage-femme. Je ne prends jamais la place de ces derniers dans le suivi médical de la grossesse ou du futur bébé. »

▲ **Accompagnée par Aurélie (à gauche), Sabine appréhende déjà moins son accouchement. Qu'elle vivra sereinement !**

Le jour J, Aurélie se rendra à la salle de naissance à l'hôpital. Elle sera là pour soutenir Sabine dans ses efforts, la masser et la conseiller dans les positions favorisant la descente de son bébé. Si Patrick décide d'assister à la naissance de son enfant, elle le guidera, mais ne prendra jamais sa place. Dans tous les cas, Aurélie veillera à préserver l'intimité du couple. En répondant à leurs interrogations, en calmant leurs inquiétudes.

Son rôle d'accompagnante est d'amener Sabine et Patrick à ouvrir le dialogue avec leur sage-femme, bien souvent inconnue jusqu'au jour J. L'outil principal ? Le projet de naissance des futurs parents, remis lors de leur arrivée à l'hôpital. « Par ma présence en salle de naissance, je vais assurer un lien entre la grossesse de Sabine, le projet de naissance et l'accouchement, explique Aurélie. Notamment, en me faisant accepter auprès de la sage-femme, en toute humilité. En ne parlant pas



PHOTOS VIRGINIE VICAN

“ Le but est de rendre l'expérience parentale épanouissante, un peu comme le ferait une grande sœur.

en lieu et place des futurs parents ou de la sage-femme. Je n'interviens auprès d'eux que s'ils me le demandent. Je suis là pour apporter un support émotif aux futurs parents, qui tiennent compte de leur histoire personnelle. En restant discrète, enchaînée-elle, car je ne suis pas là pour pallier aux tâches médicales de la sage-femme. Il s'agit d'une collaboration. »

Des essais cliniques au Canada ont démontré que l'accompagnement à la naissance diminue considérablement le temps de travail, la demande de péridurale, l'utilisation des forceps pendant l'accouchement et le taux de césarienne. Nouvelle réconfortante pour Sabine et Patrick : « Lorsque la famille sera de retour au bercail, je lui rendrais visite à deux autres reprises, précise Aurélie. Et nous essaierons ensemble de trouver des solutions à des problèmes potentiels comme l'allaitement, le sommeil du bébé ou encore le baby blues. »

Alexa, une autre maman qui a déjà été accompagnée par Aurélie, témoigne de sa propre expérience : « Tout au long de la grossesse de mon premier enfant, mon accompagnante a été à la fois présente et discrète. Je me souviens d'un moment où elle m'a aidée à me recentrer, en salle de naissance. Elle m'a aussi enseigné quelques mouvements et des techniques particulières de respiration. Actuellement, je la sollicite encore au quotidien pour trouver de l'aide, car



Mon rôle est d'assurer
une présence
rassurante et
réconfortante aux côtés
de la future maman ;
Avant, pendant et après
l'accouchement.



VIRGINIE VICAN

>>> je suis une maman qui découvre son bébé... Et Aurélie propose toujours des pistes de réflexion, en respectant les choix et opinions d'autrui. »

Pour devenir accompagnante, Aurélie a obtenu, en 2005, une certification de base en accompagnement à la naissance octroyée par « Mère et Monde », une école à Montréal dirigée par une canadienne qui forme des Françaises, deux fois par an. « Dans le cadre de mon premier diplôme dans le domaine, je tenais à bénéficier de cette expérience, dit-elle. Les accompagnantes nord-américaines exercent leur métier depuis plus de vingt-cinq ans », ajoute notre accompagnante française. La plupart d'entre elles ont amorcé leur pratique en suivant une formation d'environ cent heures, incluant un stage pratique. Elles possèdent un bagage professionnel varié qui s'échelonne sur plusieurs années, et exercent en collaboration avec les médecins et sages-femmes.

Depuis, Aurélie a suivi également différents stages de préparation à l'accouchement sans douleur, dirigés par le Dr Max Ploquin, gynécologue-obstétricien. Par l'entremise d'une formation à distance, elle pourra, si elle le souhaite, être certifiée « doula » par Childbirth International. Côté parents, être suivis et accompagnés revient à environ 750 € pour cinq rencontres prénatales-présence à l'accouchement, deux rencontres post-natales et l'écoute téléphonique. Au Canada, ce type de service peut être remboursé par des mutuelles d'assurance. La France s'en inspira-t-elle ?

ISABELLE ROY



3 QUESTIONS AU SPÉCIALISTE

Dr Marc-Alain Rozan,
gynécologue-obstétricien.

TOP SANTÉ. Quels bénéfices les parents retirent-ils d'être « accompagnés » lors d'une naissance ?

DR M.-A. Rozan. Les futurs parents peuvent poser sans pudeur toutes les questions désirées concernant l'accouchement. Quelquefois, ils sont gênés de les adresser à leur gynécologue-obstétricien. Quant aux sages-femmes, elles manquent souvent de temps.

T.S. Et les gynécologues-obstétriciens ou sages-femmes ?

DR M.-A. Rozan. Une personne de confiance non médicale choisie par la patiente, qui connaît bien la salle de naissance, ne peut qu'apporter un effet bénéfique sur le déroulement d'un accouchement. Une future mère dûment préparée est également moins stressée.

T.S. Comment intégrer les accompagnantes dans le système médical actuel ?

DR M.-A. Rozan. Une accompagnante peut être acceptée en salle de naissance à titre de représentante des usagers si elle est agréée par une association. Car souvent, les membres de la famille des futures mères ne se sentent pas à l'aise dans ce rôle. Mais aujourd'hui la Sécu n'a plus les moyens financiers d'investir dans ce type de services.

POUR EN SAVOIR PLUS

► **L'étude « Préparation à la naissance et à la parentalité »,** vient d'être publiée par la Haute autorité de santé en France. Celle-ci recommande notamment que les professionnels de la santé puissent savoir utiliser les ressources d'aide et d'accompagnement. (<http://www.anaes.fr>)

Sur les accompagnantes.

► **En France et en Belgique :** www.naitreensemble.com et www.doulas.info

► **Au Canada :** www.mereetmonde.com