

BIOinfo

Le magazine belge du mieux-vivre

N° 180



Rencontre

Irène Grosjean

« Nous sommes ce que nous mangeons »

DOSSIER

Une naissance EN CONSCIENCE

On s'en mêle

La vérité sur les solaires

Coin Coaching

Soyons déraisonnables !

Réflexion Naturo

Le vapotage, sans danger ?

Géobiologie

Le nombre d'or

Focus Magasin Bio

La Maison de la Diététique



05-06/05/2018

BRUXELLES

TOUR & TAXIS



Une naissance en conscience

Devenir parent est un acte des plus naturels, et pourtant si bouleversant. Si la médecine dépossède les femmes de leurs capacités à enfanter naturellement, si les médias nous assomment d'images de « parents parfaits » et de bonheur absolu et que l'entourage projette ses envies et ses peurs, il est extrêmement difficile de rester en lien avec nos besoins fondamentaux. Accueillir bébé en conscience, c'est prendre le temps et le courage de s'informer, de réfléchir et de remettre en question les injonctions sociétales et familiales autour de la naissance et de la parentalité.

La mue d'un couple vers la parentalité ne se fait pas sans heurts, tant nous sommes ébranlés par des questions existentielles qui ne nous auraient jamais effleurés avant l'arrivée d'un enfant. Je vous propose de prendre conscience de tous les enjeux de ce passage de vie qui interroge d'emblée nos fonctionnements et croyances et redéfinit notre vie, en profondeur.

Je ne souhaite pas ici faire l'apologie de la naissance naturelle ou non médicalisée mais de **la naissance en conscience**, pour des parents orientés vers la réflexion et libres de leurs choix. Il n'est pas nécessaire que « tout soit parfait » dans votre parcours ; l'essentiel est d'avoir pris **le temps** ; le temps de réfléchir, d'avoir discuté au sein du couple et avec des professionnels, d'avoir été informé et d'être accompagné sur ce tout nouveau chemin, votre chemin.

La liberté de choix

Encore trop souvent, la grossesse est présentée comme un chemin balisé avec un nombre X d'exams imposés, un accouchement à l'hôpital, les pieds dans les étrières, avec un gynécologue.

Les pratiques évoluent énormément et d'autres options s'offrent à vous.

Le saviez-vous ?

Un homme exerçant la profession de « sage-femme » se nomme un **maïeuticien**.



Soyez conscient qu'il s'agit de votre vie, de votre enfant et que vous êtes toujours **libre de vos choix**.

« **Soyez conscient qu'il s'agit de votre vie, de votre enfant et que vous êtes toujours libre de vos choix** »

Que ce soit pendant la grossesse, concernant l'accouchement ou après la naissance de votre bébé, il n'y a pas de « bon » ni de « mauvais » choix ; l'essentiel est que la décision prise soit juste pour la famille en devenir, que chacun se sente en paix et en sécurité.

À tout moment, les parents ont le droit (je dirais même le devoir !) d'être informés, de poser des questions, de choisir. Les examens comme les échographies, les prises de sang, les touchers vaginaux, tests de dépistage du diabète ou de la trisomie 21 sont présentés comme obligatoires. Sachez **qu'il n'en est rien**.

Certains d'entre eux sont proposés et recommandés à juste titre, et d'autres sont désormais évités (comme le dépistage systématique de la toxoplasmose ou du CMV) ou proposés selon chaque personne et ses antécédents. Le Centre d'Expertise Fédéral des Soins de Santé est d'ailleurs très clair dans son rapport de 2015¹ : pendant l'accompagnement de la grossesse, on vise à endiguer la médicalisation à outrance et à rétablir l'empowerment des femmes et des couples en les **informant** un maximum ; on considère la grossesse comme un état totalement physiologique et on ne propose qu'un minimum d'exams, à envisager au cas par cas.

La précision du vocabulaire utilisé dans ce rapport est d'ailleurs marquante : on **propose**, on **recommande**, on **envisage** mais jamais aucun examen n'est signalé comme obligatoire. Si les parents doivent passer par un parcours de procréation médicalement assistée, ou un parcours plus médicalisé parce que c'est nécessaire,

c'est important qu'ils prennent la mesure de leur droit à l'information, aux choix éclairés et au respect. Trop souvent, je rencontre des parents passés par un parcours médicalisé et qui ont été traités comme des numéros, sans qu'ils aient reçu de réelles informations afin de faire un choix éclairé, sans réel soutien ou empathie de l'équipe médicale.

Mesdames, n'oubliez pas que votre corps vous appartient et que le personnel médical vous doit le respect, la douceur, l'écoute et l'attention nécessaires au bon déroulement de votre accompagnement, quel qu'il soit.

Choisissez un praticien à qui vous accordez votre confiance, qui prend le temps de vous écouter, de répondre à vos questions, de vous informer au plus proche de votre réalité. N'hésitez pas à en **rencontrer plusieurs** avant de vous fixer ni à **changer de praticien en cours de route**, si vous le jugez nécessaire pour mener à bien votre projet.



Les praticiens de première ligne

Le **gynécologue** est présenté comme la personne de référence pour la grossesse. Il est pourtant le spécialiste des grossesses à complications médicales. La plupart d'entre eux ne rencontrent généralement les mères/les futurs parents qu'une vingtaine de minutes par mois pour examiner la maman et le bébé. Il est présent au moment de la poussée pendant l'accouchement.

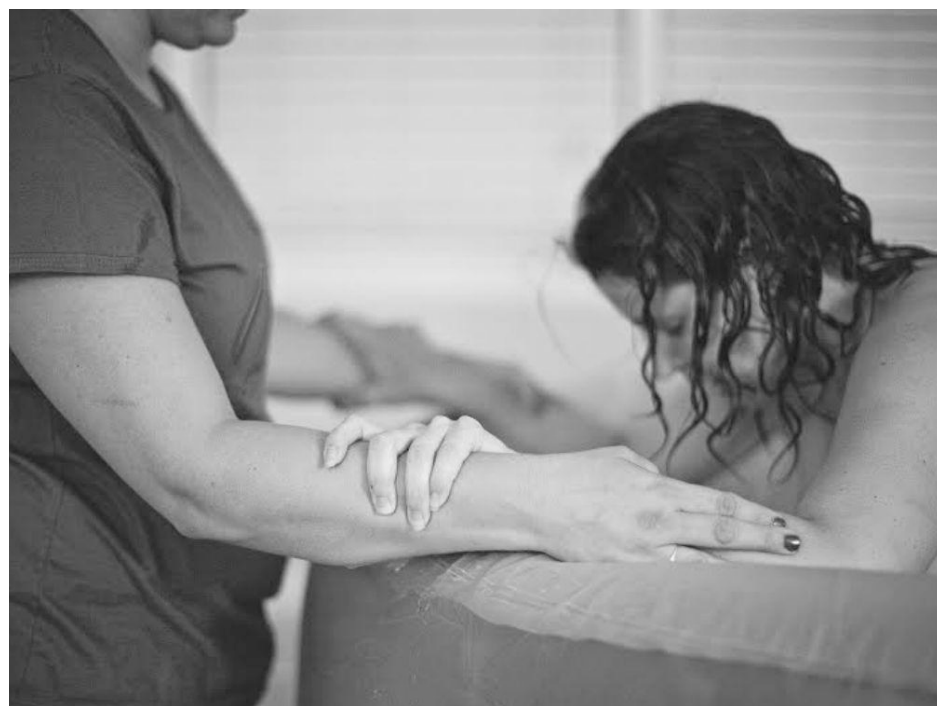
Les sages-femmes (et les maïeuticiens, les « sages-hommes ») sont les spécialistes des grossesses physiologiques, sans complications cliniques. Elles (ils) suivent l'état de santé de maman et bébé et préparent physiquement et psychologiquement les parents à l'arrivée de leur petit.

Elles (ils) accompagnent la famille dès la conception jusqu'aux premiers mois de bébé, dans une idée de continuité.

Elles (ils) peuvent être présent(e)s à l'accouchement et ont souvent accès aux structures hospitalières. Pour un accouchement à domicile, c'est également vers une sage-femme qu'il faudra se tourner. Chaque sage-femme a ses propres spécificités et façons d'accompagner les futurs parents.

La grossesse est un moment particulièrement opportun pour se (re) mettre en lien avec son corps »

Les doulas accompagnent les futurs parents en sus de leur suivi médical par un gynécologue ou une sage-femme. Les doulas sont des personnes ressources pour répondre aux questions, ouvrir les possibles et accueillir les émotions.



Elles ont reçu une formation spécifique en périnatalité et peuvent vous accompagner dès le désir de conception. Comme pour les sages-femmes, chaque doula a sa spécificité : conseillère en fleurs de bach, accompagnante en massage bébé, en portage physiologique, en chant prénatal...

Pour trouver le/la sage-femme qui vous convient, vous pouvez vous rendre sur le site de l'Union professionnelle des Sages-femmes belges
> www.sage-femme.be

Pour trouver votre doula, rendez-vous sur le site de l'Association Francophone des Doulas de Belgique
> www.doulas.be

Pendant la grossesse et après la naissance, **l'ostéopathe** est aussi un allié précieux. Je recommande à tous les parents d'y emmener leur nourrisson après la naissance afin de dénouer d'éventuelles tensions qui pourraient mener à des difficultés de sommeil, d'allaitement ou à des pleurs inexplicables.



Pour explorer différentes pistes, je vous invite également à vous plonger dans le livre de l'auteure belge Céline Laloux, « *Enceinte et curieuse, je choisis en conscience ce qui est bon pour moi* » Le Livre en Papier, 2016.

Prendre le temps d'écouter son corps

Pendant la grossesse

Pendant la grossesse, l'accouchement et la période post-partum, le corps de la femme subit des transformations comme jamais à un autre moment de son existence.

Le corps est en (r)évolution constante pendant la gestation et c'est un moment particulièrement opportun pour se (re)mettre en lien avec son corps, ses sensations, sa présence à soi.

Des petits maux de début de grossesse aux difficultés à se mouvoir, de la fatigue à un sentiment de dépendance, ou une totale plénitude, **chaque femme vivra cette période à sa façon.**

Cette période est intense pour la femme, qui ne prend pas toujours le temps de s'arrêter, de s'écouter quand c'est nécessaire, tant notre société actuelle lui renvoie le fait que « ce n'est pas une maladie ».

Si, effectivement, être enceinte n'est pas une maladie, le corps de la femme est une véritable petite usine dont toutes les fonctions doivent s'adapter afin de porter, nourrir, oxygéner et éliminer les déchets métaboliques d'un fœtus en pleine croissance.

C'est important que chacun prenne la mesure de tout le travail effectué par la future maman pendant la gestation de son bébé, et que chacune prenne le temps de s'écouter et d'accompagner son propre processus.



L'exploit phénoménal du corps pendant cette période-là va comprendre entre autres...

- L'augmentation du volume sanguin de 5,5L à 7,5L ;
- L'augmentation de l'utérus de **15 à 20 fois son volume** ;
- La distension des muscles abdominaux ;
- Le ralentissement du transit intestinal ;
- La préparation des seins à l'allaitement ;
- D'importants changements hormonaux ;
- Un anabolisme incommensurable (bébé, placenta, utérus, volume de graisses...).

Toutes ces modifications métaboliques devront retrouver un équilibre dans la période post-partum ou ledit « 4^e trimestre de la grossesse ».

Lors de l'accouchement

Que souhaitez-vous pour la mise au monde de votre bébé ? Quelles sont les conséquences de vos choix ?

Le parcours fléché vers la péri-urale d'emblée est un chemin qui permet surtout à l'équipe médicale qui vous entoure d'être « tranquille » ; c'est plus confortable de surveiller une femme sous péri-urale que d'accompagner activement une femme en pleine parturition. Prendre conscience des contraintes hospitalières ainsi que du processus naturel de l'enfantement permet de remettre en question les protocoles suggérés et de faire de vrais choix éclairés.

Avez-vous déjà vu des chats donner naissance ? Lorsque l'accouchement se prépare, la femelle se cache à l'abri des prédateurs et, si un danger survient, les contractions s'arrêtent pour qu'elle puisse fuir. Retournant totalement à leur nature animale pendant la naissance, les femmes ont besoin de conditions spécifiques pour mettre au monde leur petit : **intimité et sécurité**.

Quand ces conditions sont réunies, elles vont pouvoir laisser les fonctions primitives de leur cerveau prendre le dessus et impulser le processus naturel de l'enfantement. Il est essentiel à ce moment-là qu'elles ne soient pas dérangées, qu'on ne leur pose pas de questions, qu'elles ne se sentent pas observées pour se laisser pleinement aller à leur corps.

Et la douleur ?

Généralement, la douleur fait peur car elle est inconsciemment assimilée à un dysfonctionnement du corps.



Quand on a mal, on se crispe, notre respiration s'arrête... on se ferme ! Lors de la naissance, la douleur indique que le bébé est en route... c'est donc un « bon signe » et il sera absolument indispensable que les femmes respirent calmement et se détendent au maximum pour laisser le corps faire tranquillement son travail d'ouverture.

Sans une préparation informative et physique autour de cette étape, les futures mères peuvent littéralement perdre pied pendant la naissance de leur bébé... et les papas aussi !

Pour apprivoiser cette douleur, il sera essentiel que la future mère se mette entièrement à l'écoute de son corps, de ses sensations afin d'arriver le jour J avec une totale confiance en ses capacités et sa propre puissance.

Pour que les parents arrivent sereins à l'accouchement, il est crucial que chacun ait eu l'occasion de se projeter, de poser ses questions, de se préparer psychologiquement et physiquement à ce moment de grande vulnérabilité. Afin de se (re)connecter à son corps, apprivoiser la douleur, de nombreuses possibilités s'offrent à eux : haptonomie, chant prénatal, yoga prénatal, respiration consciente, préparation aquatique, hypnose prénatale, sophrologie...

Questionnez, réfléchissez et adoptez une préparation qui réponde à vos propres besoins !

Après une naissance par césarienne, on peut également proposer au bébé et à la maman une séance de « refacilitation de naissance », qui va permettre à chacun d'exprimer émotionnellement et corporellement son vécu et ainsi panser voire guérir les éventuels traumatismes. Ces séances ne sont, bien entendu, pas réservées aux accouchements par césarienne et peuvent être proposées à tous les bébés et leurs parents. Pour les futurs parents concernés par la césarienne, le site www.cesarine.org regorge d'informations afin d'y préparer.

Le post-partum

Si, pendant la grossesse, l'accent est mis sur l'accouchement, on évoque peu le post-partum qui reste une période assez floue, tant au niveau de l'involution physique de la maman qu'au niveau de tous les bouleversements qui s'annoncent. Bébé est dehors... le travail est fini pour la jeune mère ? Sûrement pas ! Vient maintenant la période de l'allaitement et de tout le processus de retour progressif à un corps non enceint, corps qui doit trouver un nouvel équilibre.

Le processus de retrogestation² dure entre 6 semaines et 3 mois et est une période très sensible pour la nouvelle maman. Après la naissance, l'utérus pèse encore 1 kg et n'est pas soutenu par les ligaments qui sont hyperlaxes et qui mettent plusieurs semaines à se rétracter. Dans certaines cultures, les femmes restent allongées pendant 40 jours et ne font rien d'autre que prendre soin de leur bébé, ce qui, d'un point de vue physiologique, est une excellente idée, tant pour la jeune accouchée que pour son petit. Outre les bouleversements physiques, la mère apprend à connaître son enfant, à tisser du lien avec lui. Ce lien est d'une importance inestimable pour toute la construction psychique du bébé et du futur adulte.

« Lors de la naissance, la douleur indique que le bébé est en route et c'est donc un 'bon signe' ! »

Une césarienne en conscience

Pour diverses raisons, certaines femmes, certains bébés auront recours à la naissance par césarienne. Si l'accouchement est prévu par césarienne, cela n'enlève en rien l'importance de réfléchir, faire des choix et des demandes autour de cette naissance, mais aussi de préparer son corps et les bouleversements liés à l'arrivée d'un bébé ! Certains gynécologues proposent un protocole de « césarienne active » pour que la maman se sente actrice du processus, notamment au moment de la poussée.

2. Néologisme introduit par Ingrid Bayot afin de nommer et reconnaître cette période sensible de l'après-naissance pendant laquelle le corps traverse un phénomène d'involution vers un nouvel équilibre.



C'est une période de grande vulnérabilité pour la maman, qui a besoin qu'on protège sa bulle, son sommeil et son calme intérieur pour qu'elle puisse se concentrer pleinement sur la rencontre avec son nouveau-né.

bébé, faites-vous confiance et ne vous laissez pas impressionner par les injonctions omniprésentes ! À l'entourage : ne prenez pas personnellement une demande de calme de la part des parents et tenez compte de leur vulnérabilité.

Lorsque le bébé naît, si on le laisse faire, il grimpe spontanément vers le sein de sa mère pour téter. Si, au début, des inconforts physiques peuvent survenir, certaines dispositions toutes simples comme la position adéquate du bébé sur le sein font une réelle différence.

Outre d'éventuels désagréments physiques, les mamans peuvent rencontrer des questionnements ou des obstacles psychologiques à l'allaitement. Une des peurs principales des mamans est de manquer de lait. Sachez cependant que, souvent, cette crainte est due à une méconnaissance du processus de lactation ou des comportements des nouveau-nés. Les mamans qui manquent réellement de lait sont exceptionnellement rares.

Vous pouvez préparer la période d'allaitement avec une sage-femme ou une doula pendant la grossesse, lesquelles pourront encore vous accompagner à la naissance.

Si des difficultés, des doutes ou questions surviennent, que ce soit en début d'allaitement ou plus tard, les **consultantes en lactation** sont également une ressource inestimable pour les jeunes mères. De nombreux maux, de nombreuses difficultés trouvent facilement leur solution avec un bon accompagnement.

Être parents, c'est quoi pour nous ?

Dès la conception et la grossesse, des bouleversements se produisent et renvoient d'emblée à l'histoire de chacun. L'arrivée d'un enfant redétermine complètement le fonctionnement de la sphère familiale : se préparer au passage d'une relation à deux à une relation à trois (voire plus si l'on compte les liens avec la famille élargie) est indispensable.

Échanger autour de sujets tels que l'influence de votre histoire personnelle et de vos modèles

éducatifs/culturels/religieux, vos rôles parentaux à venir ainsi que votre vision de la structure familiale contribue à l'établissement d'une base saine pour la nouvelle famille. Se questionner sur les représentations individuelle et commune de la parentalité est essentiel, afin de trouver un chemin commun, qui sera, de toute façon, en constante évolution. Une réelle introspection et un dialogue ouvert sont primordiaux et nécessitent parfois un accompagnement professionnel.

Langes jetables, couches lavables ou hygiène naturelle infantile ?

À moins de pratiquer l'hygiène naturelle infantile où bébé ne porte pas de couche, bébé porte un lange environ 23h30 sur 24 pendant environ 2 ans et demi.

Tant pour préserver sa peau que l'environnement, il est important de choisir des couches adéquates, qu'elles soient jetables (attention aux composants toxiques de certaines grandes marques) ou lavables (l'option qui semble la plus eco-friendly).

Petit être, grand maître

Si l'on accepte de se remettre en question, de se laisser toucher et de revisiter notre histoire, nos enfants sont de merveilleux guides de développement personnel. Ils nous aident à évoluer vers une meilleure connaissance de nous-mêmes, de jour en jour, autant que nous les soutenons dans leur croissance.

« L'allaitement, dans la famille, ça ne marche pas ! », « Ne le prends pas trop dans les bras, il va s'habituer et tu seras foutue ! », « Laisse-le pleurer, il se calmera tout seul » : les conditionnements sont nombreux et souvent véhiculés de manière totalement inconsciente.

« **Les consultantes en lactation sont une ressource inestimable pour les jeunes mères** »

L'allaitement

Le mode d'alimentation du bébé prévu par la nature est l'allaitement maternel. L'allaitement est si « naturel » qu'on en oublie parfois de s'y préparer. Pourtant, de nombreuses croyances, mémoires transgénérationnelles ou manques d'informations peuvent venir entraver son bon déroulement. Pendant toute la grossesse, le corps prépare l'allaitement.

Futurs parents, je vous invite à réfléchir à ce dont vous avez besoin pour cette période sensible : avez-vous besoin de calme ou d'être entourés ? D'être entourés dans le calme et la discrétion ? Par qui ? Après l'arrivée du bébé, que pourrez-vous déléguer autour de vous ? C'est confortable, par exemple, d'avoir des petits plats préparés au congélateur ou de pouvoir déléguer les tâches ménagères. Osez vous exprimer de manière claire auprès de votre entourage.

À l'entourage des jeunes parents, j'invite à rester à l'écoute des besoins de la nouvelle famille : est-ce le bon moment pour une visite ? Pourrais-je faire quelque chose d'utile pour les jeunes parents ? Qu'est-ce qui est important pour eux ? Au moment des visites, le bébé est souvent passé de bras en bras et surstimulé. Cela peut être très inconfortable, tant pour la maman qui vient de mettre au monde son bébé, que pour le bébé lui-même, qui a besoin de calme et d'être rassuré. Alors que certains parents seront très heureux de ce partage, d'autres pourront le vivre difficilement. Parents : **soyez à l'écoute de vous-mêmes et de votre**



C'est un bon moment pour éclaircir notre propre histoire de bébé et remettre en question les fonctionnements automatiques. Comment avons-nous été accueilli en tant que bébé ?

Quelles sont les informations reçues à propos de l'allaitement, de l'accueil affectif du bébé, de ses pleurs, de sa place dans la famille, de l'éducation à lui donner ?



Si l'on s'est senti abandonné, on aura peut-être tendance à être extrêmement présent pour notre enfant. Si l'on s'est senti trop couvé, on aura peut-être tendance à donner un cadre trop libre à nos enfants. Ces décisions prises en réaction à notre histoire personnelle sont-elles vraiment conscientes ? Pour sortir des actions « réactions » et évoluer vers une parentalité juste, un regard clair sur ces pans de notre histoire est nécessaire.

De quoi as-tu besoin, bébé ?

Il y a peu de temps encore, le nouveau-né était considéré comme un tube digestif ; il dormait, pleurait, mangeait, excréta. Il n'était pas considéré comme un être émotionnel, on pensait même qu'il ne ressentait pas la douleur !

Heureusement, de nombreuses recherches ont prouvé, petit à petit, que le bébé humain est un être d'une grande richesse intérieure, qui comprend tout, a de nombreuses compétences et une grande sensibilité.

Les besoins affectifs du bébé sont désormais pris en compte : le bébé a besoin d'être près de ses parents ou d'un adulte qui lui donne des soins pour créer un lien affectif et générer un lien d'attachement sécurisant.

Ce lien d'attachement est vital pour le bébé qui construit la base affective qui lui servira toute sa vie !

Les bébés pleurent pour exprimer des besoins ou des émotions. Ils ne pleurent jamais « pour rien ». En tant que parent, c'est notre responsabilité d'accompagner ces pleurs et d'assouvir les besoins fondamentaux des nourrissons. Les pleurs sont également un véritable outil de guérison pour les bébés (et pour les adultes aussi, d'ailleurs !) ; en pleine construction, évolution, apprentissages, les bébés sont fort stimulés et ont besoin d'intégrer par les pleurs, dans un environnement empathique, pour retrouver un équilibre psychique.



Pour en savoir plus, je vous invite à lire « Pleurs et colères des enfants et des bébés » d'Aletha Solter – Éditions Jouvence.

C'est primordial d'accompagner les pleurs des bébés, quels qu'ils soient. En tant que parent, c'est parfois très confrontant ; on se sent désemparé, frustré, démuni ou même à bout de nerfs d'entendre bébé pleurer.

Ces pleurs nous renvoient souvent à notre propre histoire de bébé et notre capacité à les accueillir dépendra de ce qu'on a vécu et de ce qu'on a guéri pour nous-même.

Si l'on se sent agressé par les pleurs de bébé, ou a bout de ressources, c'est important de passer le relais et de prendre soin de nous, en nous faisant accompagner de manière adéquate.

« Dès la conception et la grossesse, des bouleversements se produisent et renvoient d'emblée à l'histoire de chacun »

Et au niveau matériel ?

Il faut dire ce qui est : si l'on nous assomme de produits de puériculture, un bébé n'a en fait pas besoin de grand-chose ! Ses parents, du peau-à-peau, du lait et le tour est joué !

Soyons honnêtes, l'achat compulsif de matériel en tout genre répond souvent à nos envies ou à notre besoin d'être rassuré dans notre rôle de parent plutôt qu'aux vrais besoins de nos enfants.

S'il n'y a aucune honte à se faire plaisir, c'est important de rester conscient que le bien-être de votre bébé dépend peu de son environnement matériel mais bien du climat affectif dans lequel il va évoluer. Afin d'éviter la surconsommation, je vous invite à réfléchir aux besoins réels engendrés par l'arrivée de votre enfant.

Là aussi, il va vous être demandé de vous projeter : souhaitez-vous prendre votre bébé en cododo ou qu'il dorme dans sa chambre ? Préférez-vous utiliser une poussette ou un moyen de portage ? Utiliser des langes jetables, lavables ou pratiquer l'hygiène naturelle ?

Est-ce important pour vous d'acheter neuf ou en seconde main ? Renseignez-vous auprès de votre entourage ou de professionnels de la périnata-

lité plutôt que dans les grands magasins !

Chaque étape du processus de l'accueil d'un bébé pousse à réfléchir, à s'informer, à se pencher sur sa propre histoire et remettre en question les routes établies, à être accompagné par des personnes inspirantes.

Quels que soient les choix que vous ferez, veillez à ce qu'ils soient justes pour vous, qu'ils répondent à vos besoins et non aux injonctions qui vous entourent. Futurs et jeunes parents, je vous souhaite de vous laisser bousculer par vos enfants, de remettre en question les chemins tracés et de grandir, un peu plus chaque jour, ensemble et en conscience.



De l'or blanc

Pour tous les soins de bébé, saviez-vous que le lait maternel est un allié idéal d'une valeur inestimable ?

Vous pouvez l'utiliser pour la plupart des petits maux de bébé : soin du cordon, érythème fessier, acné, canaux lacrymaux bouchés, nez encombré, rougeurs... En effet, le lait maternel est une merveilleuse ressource aux propriétés anti-infectieuses, antivirales, antifongiques, antiseptiques, calmantes, hydratantes et cicatrisantes, rien que ça !



Marie Fournier

www.naitre-parents.be

0479/70 23 15

marie.naitreparents@gmail.com

"En tant que thérapeute, j'accompagne parents et enfants sur leur chemin, notamment en me faisant traductrice de la part profonde des bébés, ce qui permet à chacun d'avoir son espace de parole, se libérer des tensions, exprimer ses émotions et (re)trouver la paix et l'harmonie, ensemble."