

l'accouchement. Celle-ci devient alors l'interlocutrice privilégiée d'un bout à l'autre de l'aventure. Il y aura aussi les visites mensuelles pour le suivi médical de sa grossesse qui est en même temps l'occasion de garder un suivi relationnel et d'apprendre à mieux se connaître. La relation de confiance est ici essentielle. Si la future maman a confiance en la sage-femme qu'elle a choisie, elle aura confiance en elle. Sur toute la période de la grossesse, sept cours de préparation à l'accouchement sont organisés. C'est de cette manière que l'on arrive peu à peu à l'accouchement avec une maman rassurée et bien préparée. Quand le jour arrive, nous partons ensemble vers la maternité qu'elle a choisie pour accoucher. Je suis là ensuite pour le suivi post-natal et pour la rééducation périnéale, autrement dit, j'accompagne une femme pendant au moins une année.

GTao : L'accompagnement global semble permettre à la mère de s'acheminer vers un véritable processus de maturité et d'accomplissement.

P. C. : Un climat d'amitié s'est installé durant cette période d'accompagnement pour que l'accouchement se passe bien et de la manière la plus triomphale possible pour elle, qu'elle puisse goûter cette magie, cette joie de voir ce dont elle est capable, ce qui lui permet de sentir qu'elle est capable d'élever son enfant puisqu'elle a été capable de le mettre au monde. En cela la naissance d'un enfant est profondément initiatique et sacrée parce que tout se passe en dehors de notre volonté. A un moment, cela nous échappe et il se passe ce qu'il doit se passer.

GTao : Les couples qui viennent vous voir ont-ils déjà une manière différente d'aborder la naissance ?

P. C. : En effet, ils ont déjà cherché une autre forme d'accompagnement que la filière classique. Ils ont déjà une maturité face à la naissance alors c'est merveilleux, ils sont

extraordinaires, même si chacun rencontre des difficultés. Les chiffres parlent pour eux. Avec 7% de péridurale, c'est très peu. La clientèle qui vient ici se sélectionne d'elle-même parce qu'il y a déjà un choix de fait, et qu'il existe peu de sages-femmes libérales. Et puis, leur choix nécessite un effort financier puisqu'à l'hôpital ils n'auraient apparemment rien à payer. Ce n'est pourtant pas une clientèle riche, mais plus consciente de leur choix et tout est donc facilité.

GTao : Vivez-vous votre métier comme un engagement ou comme un acte militant ?

Celle-ci devient l'interlocutrice privilégiée.

P. C. : Non, je pense le vivre comme un délice. J'ai eu envie de devenir la sage-femme que je suis maintenant en faisant un détour par les sages-femmes hospitalières.

Aujourd'hui je m'offre le plaisir, même si c'est fatigant, de vivre les dernières années de ma vie active exactement ou presque comme je le souhaite.

GTao : Etes-vous confiante sur la création de futurs lieux de naissance, plus humains et plus accueillants ?

P. C. : Oui, les choses changent. D'ailleurs, il va être construit, au cœur de l'hôpital Trousseau, une grande maternité hypermédicalisée, et juste à côté, une maternité plus douce et confortable. Il y a aussi un projet de maison de naissance à Parly 2 qui sera gérée par des sages-femmes libérales. Cela donnera un autre visage à la maternité, avec une vraie sécurité affective basée sur la confiance. ■

* Qu'est-ce qu'un plateau technique ? La sage-femme libérale signe un contrat avec des hôpitaux publics ou des maternités privées qui, moyennant une redevance, l'autorisent à venir faire accoucher ses patientes et profiter des locaux, du matériel, quelque fois très sophistiqués, et du personnel de ces lieux. Ainsi Paloma Chaumette est-elle associée à plusieurs maternités situées non loin de son cabinet comme la Clinique des Martinets à Rueil-Malmaison en banlieue parisienne par exemple.

LES CONSEILS DU NATUROPATHE

Ça y est, « bébé » est conçu. La future mère s'applique durant ces neuf mois, à suivre une hygiène de « vie » pour optimiser le capital santé du futur bébé avec : une alimentation riche en fruits et légumes (le plus de cru possible). La femme ne doit pas manger pour deux. Elle doit choisir la qualité dans les aliments. Manger « bio » autant que possible, pour ne pas laisser filer, à travers le placenta, des substances toxiques pour le fœtus. Priorité est donnée aux aliments qui donnent la vie. Il va de soi, que toute drogue est ainsi écartée : tabac, alcool, médicaments. Une oxygénation quotidienne avec les trois respirations de base : abdominale, thoracique et claviculaire. Maîtrisées, elles faciliteront l'accouchement. Si les sports violents sont à éviter, l'exercice est conseillé et plus particulièrement, pour éviter la sciatique, muscler les muscles du périnée. La relaxation contribue à entretenir ou retrouver la paix intérieure, le bain chaud quotidien permet de faciliter la détente, les échanges cellulaires, contribue à l'élasticité du tissu cutané. La friction bi quotidienne du ventre aux huiles végétales additionnées d'huiles essentielles pour éviter les vergetures. Une élimination intestinale quotidienne, à stimuler, si besoin est avec des plantes hépatiques et intestinales, des huiles ou des sels ou l'utilisation de la douche rectale. Du repos, cultiver la joie de vivre. Les vêtements doivent être amples. Et bien sûr, les massages sont bénéfiques : ils détendent, soulagent le dos, les jambes... Pratiqués par le père, ils représentent également un moyen d'entrer en contact avec le bébé.

Philippe Dargère, directeur de l'École de Naturopathie « Univers » et de la formation « Doula » & Max Ploquin, gynécologue-accoucheur