Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 87 (1989)

Heft: 7-8

Artikel: Activités aquatiques et natation pour futures mères : un sport dans la maternité

Autor: Extermann, Solange

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951095

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Activités aquatiques et natation pour futures mères: Un sport dans la maternité

Solange Extermann, Genève

Le thème de ce congrès nous a paru particulièrement bien choisi, puisqu'il propose aujourd'hui un regard sur un aspect trop souvent négligé, voire déprécié, de la prévention, à savoir: la psychoprophylaxie obstétricale. C'est cette prise en compte lacunaire qui nous a poussées, ma collègue Elisabeth Chabloz et moi-même, à créer en 1981 un centre d'éducation et de prévention pré et post-natale. Lors de la création de ce centre, nous étions habitées par la conviction qu'un espace extra-hospitalier, réservé aux femmes enceintes et où elles pourraient trouver un écho et une réponse à tout ce qui les mobilise profondément, permettrait de mieux cerner leurs besoins physiques, psychologiques et émotionnels. Nous voulions aménager un lieu où la SF pourrait partager son savoir professionnel d'égale à égales avec les futures mères, les futurs parents et en exploitant toutes ses ressources créatives.

C'est dans cet esprit-là et dans cette approche philosophique de la préparation à la naissance que nous avons organisé, en 1984, la première activité aquatique prénatale à Genève. Il fallait une certaine audace pour affronter le tabou de l'eau, héritage inconscient et souvent très persistant, aussi bien dans le public que dans le monde médical, et qui entraîne certaines prohibitions en matière d'hygiène. Notons que ces prohibitions sont généralement irrationnelles et qu'on les justifie par des arguments pseudo-scientifiques, tels que: risque d'infection et risque d'une rupture des membranes amniotiques qui passerait inaperçue. Après quelques mois d'activité en natation prénatale, nous avons constaté que la majorité des médecins qui étaient au départ perplexes et suspicieux a accordé progressivement sa confiance à notre proposition.

L'enthousiasme qu'a suscité chez les futures mères la mise en place de cette activité a démontré largement qu'elle répond à un désir de bien-être dans l'eau qui n'attendait, pour pouvoir se concrétiser, que la couverture offerte par un environnement para-médical, donc sécurisant. La natation prénatale correspond à une option libre, complémentaire à notre cours de préparation à la naissance.

Nous connaissons donc chaque future mère et nous sommes en mesure de suivre l'évolution de sa grossesse puisque nous la voyons en moyenne deux fois par semaine. Les activités aquatiques constituent par conséquent une des facettes, un des aspects de la relation que nous avons avec les femmes enceintes. Ce cours leur est ouvert, dans la mesure des places disponibles, à partir de la 12e semaine, de manière à passer le cap des risques les plus importants de fausse-couche. Cela correspond également à une période où l'investissement affectif est en augmentation. La majorité des futures mères s'adressent à nous aux alentours de la 20e semaine. Nous travaillons 4 fois par semaine avec un maximum de 10 futures mères dans un bassin semi-olympique à double fond mobile et dans une eau à 28 degrés. Ce cours se déroule en l'absence de public, ce qui ménage l'intimité des futures mères et renforce leur sentiment de sécurité. De plus, la participation d'un maître-nageur, dont nous nous sommes assurés la collaboration dès le début, est un élément sécurisant supplémentaire, tant pour nous-mêmes, sages-femmes, que pour les femmes que nous accueillons.

Nous informons toujours clairement les intéressées que ce cours n'est en aucune façon une préparation à accoucher dans l'eau, qu'il n'est pas une méthode de modelage esthétique, pas plus qu'il ne saurait garantir un accouchement plus rapide ou sans complication.

Ce que nous cherchons à travers ce cours, c'est à offrir un loisir, en même temps qu'un entraînement physique complet et idéalement adapté à toutes les phases de la grossesse. Les futures mères découvrent un espace privilégié, où l'expression d'un déploiement de leur énergie physique est possible en toute sécurité, adéquate à leur situation et respectueuse de leur état.

L'élément aquatique permet un travail gymnique particulièrement facilité par la situation d'apesanteur et dans lequel la musculature est sollicitée sans efforts excessifs. Ces exercices alternent avec des nages dorsales qui corrigent la lordose et atténuent les lombalgies; il est important de signaler que la brasse devrait être proscrite d'un programme qui s'adresse à des femmes enceintes.

Ces activités aquatiques concourent à développer une conscience corporelle plus globale. Bien que les exercices que nous proposons aient l'apparence de simples jeux, ceux-ci ne sont pas conçus pour distraire les femmes de ce qui se passe en elles; au contraire, cet enseignement cherchera à éveiller leur sens kinesthésique, à introduire une plus grande présence d'esprit dans l'action et une mise en place progressive des principes de relaxation: autant d'éléments qui participent à cette chose fondamentale qu'est la recherche du bien-être. Ainsi, l'accent sera toujours placé sur une bonne représentation du mouvement à exécuter, sur l'ajustement du tonus musculaire et l'adaptation de la respiration.

L'espace aquatique implique la mise en jeu d'une dynamique spatiale, d'une recherche de coordination et de rythme dans le déplacement qui oblige la sage-femme à sortir du discours traditionnellement utilisé dans un travail corporel au sol. Dans l'eau, tout l'éventail des tensions se révèle avec précision, que ces tensions soient physiques ou psychologiques, liées par exemple à une inaptitude technique, à une crainte de l'eau ou à la personnalité de la future mère, c'est pourquoi nous consacrons toute notre attention au déchiffrage des messages tensionnels pour trouver le moyen le plus personnalisé et le moins culpabilisant de parvenir à leur résolution. Cet accompagnement implique pour la sage-femme un travail d'observation sans relâche, grâce auquel elle pourra atteindre un des buts que nous nous sommes fixées, ma collègue et moi-même, dans la préparation à la naissance, à savoir: aider les futures mères à conquérir une plus grande autonomie.

Ces 5 années d'expérience nous ont permis de cerner un certain nombre de paramètres bio-physiques et psychologiques, puisque 642 femmes ont fréquenté, jusqu'à la semaine passée, notre cours de natation prénatale, ce qui représente 3599 baignades, soit une moyenne de 5,6 séances par femme. Ce nombre nous autorise à certifier que les préjugés habituels ne sont pas fondés, que la pratique de la natation, pour autant qu'elle se déroule dans des conditions d'hygiène satisfai-

santes, n'augmente pas la fréquence des infections gynécologiques pendant la grossesse et n'a pas d'incidence notable sur le déclenchement prématuré du travail.
Pour conclure, nous aimerions vous dire que certaines études médicales émettent l'hypothèse que des expériences précoces pourraient se tisser dans les eaux maternelles et que des empreintes de plaisir et de déplaisir pourraient s'y inscrire dans une dynamique primitive. Et si ces éléments sont transfusables, notre cours va dans le sens du plaisir, de la joie, de la gaieté et du jeu, de l'acceptation et de la compréhension du corps et tente de concilier sans dualité toutes ces composantes psycho-affectives, sensorielles et biologiques.

Adresse de l'auteur: Solange Extermann,
Centre de préparation à la naissance
Rue du Stand 3, 1204 Genève

Chant harmonique et berceuses traditionnelles

compte-rendu d'une expérience menée à Genève, au «Centre de préparation à la Naissance» depuis l'automne 1984. Animatrice: Claire-Lise Coste, musicienne et pédagogue.

Pourquoi cette expérience?
Pourquoi faire chanter les futures mères?

Depuis de nombreuses années, le chant et le travail de la voix sont ma passion. J'y ai découvert un bien-être physique ainsi qu'une meilleure connaissance de moi-même; j'ai appris à sentir les vibrations du son dans mon corps et à apprécier les bienfaits qui en résultaient.
Durant ma grossesse, je me souviens assez précisément des réactions de ma fille lors de mes leçons de chant: il semblait qu'elle vivait avec moi les différents exercices ou mélodies que je chantais, ses mouvements tout à coup différents me prouvaient qu'elle ressentait fort les sons et les vibrations qui se propageaient dans mon corps.
Ces sensations me donnaient l'impression d'un dialogue, d'une communication avec ce bébé que je ne connaissais pas encore.

Plusieurs années plus tard, après avoir travaillé le chant harmonique qui est une technique assez différente du chant classique, basée d'abord sur les vibrations physiques, une technique plus «naturelle» et peut-être plus facilement à la portée de chacun, j'ai eu envie de faire partager ce plaisir du chant et du son à des futures mères, qui, souvent, profitent de ce moment privilégié de leur vie pour prendre le temps de faire quelque chose pour elles, pour leur bien-être ou pour celui de leur bébé.
Parallèlement, j'ai donné de nombreuses leçons particulières, et souvent, nous avons eu l'occasion d'évoquer avec des élèves femmes la similitude entre l'acte d'émettre un son et l'acte d'accoucher: se détendre malgré un effort physique important, maîtriser le diaphragme et la respiration, enfin ouvrir sa gorge et ses lèvres afin de libérer un son tout neuf, libre, qui ne nous appartient déjà plus à peine sorti de nous.

Que chanter avec des futures mères?
Quel répertoire musical choisir?

Plusieurs femmes ont émis le désir d'apprendre des berceuses. Ce genre musical ne m'étant pas particulièrement familier, j'ai entrepris une recherche dans des vieux livres de chansons et dans divers enregistrements. Je fus moi-même surprise par la richesse de ce répertoire, trop peu connu, trop souvent considéré comme un genre mineur destiné aux femmes et aux enfants...
De nouveau, j'ai eu la joie de faire partager mes découvertes, et un grand nombre de berceuses de toutes les époques et de toutes les régions du monde.

Hypothèse de départ:

Le chant et le travail vocal peuvent aider la mère dans sa préparation à la naissance de son enfant par des exercices et une prise de conscience physique ainsi que par une relation privilégiée avec son enfant avant la naissance déjà.
Une mère peut bénéficier de ces moments de détente, de plaisir et s'enrichir personnellement de ces chants traditionnels qui ont bercé notre enfance, et celle de nos ancêtres. C'est peut-être une façon d'entretenir la mémoire collective et de perpétuer une tradition qui nous rattache à la chaîne des générations.

Comment se passent ces séances de chant?

Une fois par quinzaine, pendant une heure environ, le Centre est ouvert aux mères, pères, enfants, grand-parents qui ont envie de venir chanter. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, vient qui veut, quand il veut. Naturellement, aucune prédisposition musicale n'est demandée, il n'est même pas nécessaire de «chanter juste», le travail se faisant sur un plan beaucoup plus large, il est à la portée de chacun et de chacune.

Qu'est-ce que le chant harmonique?

Il s'agit d'une technique très ancienne qui a été un peu oubliée dans nos pays mais qui a encore une tradition très présente dans plusieurs pays d'Asie (en particulier en Mongolie).
Ce chant consiste à émettre un son, le plus «concentré» possible, c'est-à-dire bien «posé» sur le diaphragme, et en modulant l'ouverture des résonateurs (en faisant travailler en particulier la bouche et les lèvres) on produit un ou plusieurs sons secondaires qu'on appelle «harmoniques» et que l'on peut entendre en simultanéité au son de base qui est émis. Nous avons l'impression d'entendre deux voix dont l'une est grave et immobile et l'autre est assez aigue (un peu comme une flûte ou un sifflet) et qui dessine une mélodie.
Ce qui me paraît intéressant dans cette technique, c'est, mis à part le fait qu'elle est accessible à tous, qu'elle oblige à se concentrer sur deux choses bien différentes: le son à émettre, qui doit être bien «tenu» physiquement, et l'écoute des sons harmoniques qui demandent une décentration de l'attention en parallèle avec une maîtrise des ouvertures du visage (bouche, lèvres, gorge et résonateurs).
D'autre part, les sons émis ont des qualités thérapeuthiques certaines qui n'ont été que trop peu explorées jusqu'à mainte-