

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 105 (2007)
Heft: 10

Artikel: Remise en forme à Genève : la conception, ça se prépare bien avant!
Autor: Martigny, Anny / Bodart Senn, Josianne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950017>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 12.05.2025

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

Remise en forme à Genève

La conception, ça se prépare bien avant!

Tout comme un jardin s'organise avant d'y accueillir les semences, une grossesse, un accouchement et l'accompagnement des enfants dans la conscience se préparent bien avant la conception. Telle est la philosophie du «Programme préconceptionnel» proposé à Genève depuis 2001. Il s'inspire du programme du «Primal Health Center» que dirige Michel Odent à Londres.

Sage-femme.ch: Le «préconceptionnel» est souvent lié à la pathologie (prévention des maladies récessives par ex.) ou à l'infertilité (fausses couches à répétition)... Qu'en est-il de votre programme? Quelle en était l'idée de départ?

Anny Martigny: Au départ, il y avait d'abord une réflexion sur la pollution. Je cite Michel Odent: «Nous avons tous dans notre corps entre 300 et 500 substances synthétiques qui n'existaient pas il y a 50 ans. Il serait difficile de mentionner tous ces polluants parce que la liste s'allonge chaque jour». Au XX^e siècle, on parlait beaucoup de la pollution du lait maternel. Ensuite, on a parlé de la pollution intra-utérine. Face à cette situation écologique sans précédent, une évidence a germé dans certaines consciences.



Entretien avec **Anny Martigny**, sage-femme, co-fondatrice de l'association «Naissance Active» à Genève, active dans cette association jusqu'en 2005.

le couple a ce désir d'enfant. L'élargir à d'autres personnes qui n'ont pas ce projet-là est toujours possible. Sauf aux femmes enceintes, car pour elles, par exemple, ces méthodes de «nettoyage» ne sont pas applicables (voir encadré ci-contre).

La vision holistique

Aujourd'hui, les généticiens qui font de la recherche avec des examens très poussés ne connaissent que le corps physique. Or, il existe chez tout être humain, en plus du corps physique, un corps mental souvent trop développé, un émotionnel négligé et un corps spirituel dont beaucoup ne sont pas conscients. La vision holistique voit l'être humain globalement, et non en mosaïques détachées, et l'aborde de telle façon que l'énergie, qu'elle soit chinoise ou non, circule dans les corps et entre les gens. En tenant compte de cet ensemble de réflexions, la préconception – telle que nous la concevons – ouvre des perspectives très intéressantes que la médecine esquivait.

Votre programme a-t-il évolué au fil du temps?

Oui, bien sûr. Il a évolué au fil du temps. Le temps perdu n'arrange rien et je ne voudrais pas être pessimiste, mais... les témoignages, les statistiques, les faits sont trop révélateurs pour que nous n'ajoutions pas aux programmes d'autres données. Les avertissements ne sont souvent pris en compte que

Pour éliminer les toxines

La méthode accordéon

«L'objectif de la méthode accordéon est de renouveler les graisses de réserve au moyen de week-ends de jeûne répétés, de telle sorte que chaque perte de poids est immédiatement suivie de la reprise du poids initial», précise Michel Odent.

Ce que je propose, c'est de nettoyer le corps intérieurement par étapes successives avec des cures répétées de 2, 3 ou 5 jours. Cette technique enseignée est renouvelable par la suite de façon autonome. Le programme se déroule en principe sur un week-end et comprend:

- des informations très importantes et des temps de partage
- un cocktail spécifique riche en vitamine C, en sels minéraux et en oligo-éléments, au goût très agréable, qui permet de rendre la cure plus confortable
- des bains de vapeur, sauna et repos
- des exercices en plein air

Un bilan de santé est également proposé.

Au début, c'étaient les femmes qui étaient attirées par cette méthode de jeûne. Progressivement, le programme s'est révélé aussi intéressant pour les hommes puisque, eux aussi, subissent eux les effets de la pollution qui peuvent avoir des conséquences sur l'embryon.

La pollution

C'est vers l'an 2000 que le «programme préconceptionnel» est né dans notre association «Naissance Active» à Genève. Le choix de préparer le terrain et de prévenir les soucis avec ces ateliers sont des préambules pour mettre au monde des enfants en bonne santé. Il offre une chance supplémentaire aux futurs parents de vivre une vie plus responsable, investie dans tous ses aspects, donc moins subie. L'idée de départ d'offrir ce programme préconceptionnel était de nous occuper de générations pas encore conçues. Des recommandations importantes étaient à transmettre dans ce laps de temps où

lorsque la personne se sent vraiment concernée. Les couples qui nous contactent expriment l'urgence d'être entendus, accompagnés dans leurs projets face à la difficulté de s'y retrouver après avoir brouillé leurs cartes: souvent, trop d'années de pilules contraceptives données aux adolescentes pour de l'acné juvénile ou des douleurs menstruelles ont masqué d'autres bou- tons de la jeunesse!



Photos: Josiane Bodart Senn



Que viennent chercher les participant-e-s?

La clientèle recherchant nos week-ends est composée de couples ayant passé la trentaine – plus rarement des jeunes couples – ainsi que de jeunes femmes déjà éveillées. La plupart ont eu accès à des lectures, des conférences sur la santé.

Plus de la moitié des couples souffrent d'un problème de stérilité. Certains autres sont simplement intéressés par notre démarche: il s'agit de couples souhaitant apprendre «à bien faire» ce qui est à leur portée: rien de sophistiqué, que du bon sens. On dit que le simple est déjà très difficile. Certaines femmes hésitent à démarrer un traitement hormonal que leur propose leur médecin. D'autres y ont déjà eu droit, avec les prémices, inconvénients et cortège de souffrances morales et physiques. A leurs blessures antérieures se sont ajoutées d'autres souffrances à panser.

C'est typiquement ce genre de problématique qui nous arrive. Comme cette femme effondrée par un traitement hormonal, suivi de manœuvres invasives pour implanter un embryon. Et voilà cette femme sur qui on s'était précipité – je ne dirais pas «violée par consentement» – qui se trouve avec des ovaires polykystiques (on lui avait dit: «ce n'est pas grave!»). Elle fait une dépression. Au centre de procréation

assistée, elle a encore entendu: «Alors, Madame, si vous vous plaignez déjà, vous n'êtes pas prête de vous en sortir!»

危机

Que peut apporter une sage-femme?

En présence d'une crise dans l'existence, il convient de noter que le mot «crise» s'écrit en chinois au moyen de trois idéogrammes différents:

1. danger
2. attention
3. chance – occasion – opportunité

Pour nous, le préconceptionnel, c'est se poser les vraies questions, dans une optique de prévention, face à la crise de notre époque (voir encadré ci-contre). C'est aussi informer sur les risques encourus par les vaccinations (voir: www.stelior.org). Partager ces connaissances, se questionner, voir et accorder nos contradictions.

Reste à drainer les toxines, dont certaines sont déjà bien ancrés, et non seulement dans les tissus graisseux (voir: Bibliographie). J'ai suivi pour cela une série de cours de perfectionnement: «Vaccinations et système immunitaire», «Métaux lourds. Dentisterie», «Toxicologie et autisme», «Métaux lourds et maternité», «Transfert placentaire. Conséquences pour le nouveau-né».

Aux Pays-Bas, les sages-femmes voudraient proposer une préparation systématique ou routinière avant la conception. Qu'en pensez-vous?



Personnellement, je n'aime pas du tout ce qui est systématique ou routinier. C'est comme manger des sandwiches au fromage tous les jours ou proposer la péridurale à chaque femme parce que c'est plus facile. Chaque personne communique avec ce qu'elle est comme «unique». Nous souhaitons, bien sûr, que toutes les sages-femmes reçoivent ces informations mais que, seulement celles qui y sont appelées et qui se sentent profondément concernées, aient accès à une information. Je ne pense pas que toutes seront intéressées par ce travail complexe et prenant: il faut être tombée «dans le chaudron» pour transmettre la patate brûlante...

Savoir et se taire équivaut au même type d'histoire bien connue de Semmelweis (ce médecin qui a prétendu qu'il fallait se laver les mains pour éviter de transmettre les germes): se taire ou devenir folle (ou fou). L'avenir nous dira bien si nous avons raison de nous préoccuper de la façon dont naîtront et grandiront les bébés dans le futur. Nous constatons déjà que certains parents n'attendent pas longtemps pour concevoir leur bébé après un premier week-end, malgré les conseils de respecter un peu de temps: la natalité obéit spontanément à d'autres lois que celles des hommes...

*Propos recueillis par
Josianne Bodart Senn*

Bibliographie

- Joyeux Henri* (Professeur de cancérologie et chirurgie digestive à la faculté de médecine de Montpellier): Femmes, si vous saviez. Edit. Guibert, 2004.
- Maschi Jean-Pierre*: Combat pour une idée: la pollution électromagnétique. France Europe Edit., 2001.
- Odent Michel*: Le fermier et d'accoucheur. Edit. Médicis, 2004.

«Disease-mongering»

Des pseudo-maladies pour vendre des médicaments

Selon la revue du Plos (Public Library of Science, organisation à but non lucratif), l'accroissement indu de la consommation médicamenteuse a aussi pour conséquence d'augmenter les dégâts iatrogéniques (effets indésirables dus aux traitements) d'autant plus dommageables lorsque le bénéfice potentiel du traitement pour la personne concernée est discutable.

La sortie de ce dossier – accessible sur le net (www.plosmedicine.org) – coïncide avec une conférence internationale (www.diseasemongering.org) organisée du 11 au 13 avril 2006 à Newcastle (Australie) sur la «création» ou de la «redéfinition» de maladies. Le dossier décrit le mode de fabrication et de vente de syndromes, de maladies («disease-mongering») et autres facteurs de risques supposés étendre le marché: comment par exemple le concept de «dysfonction sexuelle féminine» a été forgé au fil du temps alors que sa définition reste floue, comment grâce au marketing direct auprès du public la dysfonction érectile s'est étendue, au-delà des problèmes rencontrés par les diabétiques ou des hommes opérés de la prostate, aux banales pannes passagères sans cause médicale chez l'homme jeune.

Des problèmes sans gravité chez l'enfant sont aussi présentés comme de sérieux maux: ainsi le psychiatre

britannique David Healy aborde la façon dont des firmes ont «vendu» le trouble bipolaire (maniaco-dépression), entraînant une explosion de diagnostics chez les enfants américains, certains ayant à peine deux ans. La promotion du «fastfood» dans les écoles a suscité de larges débats, mais pas «l'infiltration des écoles par l'industrie pharmaceutique», déplore Christine Phillips (Australie, université de médecine, Acton) qui détaille les modalités de «formation» des enseignants et infirmières scolaires sur les déficits d'attention liés à l'hyperactivité (ADHD) et leur traitement par psycho stimulants. Entre 1990 et 1995, les prescriptions de méthylphénidate (Ritaline) chez les jeunes ont plus que doublé aux Etats-Unis, et ont été multipliées par cinq au Canada. En 2001, cinq millions d'écoliers américains (10%) ont fait leur rentrée sous calmants (antidépresseurs, neuroleptiques ou médicaments pour se concentrer comme la Ritaline), selon des experts américains.

Les rappels à l'ordre des autorités sanitaires face aux dérapages publicitaires directs ou indirects apparaissent bien faibles au vu de l'ampleur prise par ces méthodes de vente, selon Plos Medicine.

Source: communiqué de presse AFP du 17 avril 2006.

Canada

Philosophie des soins avant la conception

Les soins avant la conception comprennent plusieurs volets, lesquels s'inspirent des principes régissant les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale.

- Ces soins s'appuient, tout d'abord, sur des attitudes et des pratiques qui valorisent les femmes enceintes, les enfants et les familles.
- Ils incitent les femmes et les hommes à se préparer activement à la grossesse.
- Ils portent sur les environnements sociaux, psychologiques, spirituels, physiques et autres qui influencent la famille.
- Ils respectent les différents styles de vie et les expériences de chacun.
- Ils intègrent la notion de choix éclairé, c'est-à-dire l'importance d'aider la femme et son conjoint à comprendre les questions de santé qui ont une incidence sur la conception et la grossesse.
- Ils aident les femmes et les hommes à reconnaître leurs problèmes actuels et potentiels pour qu'ils soient le plus en santé possible (Moos, 1989).

- Ils aident aussi à dépister les risques génétiques et à fournir aux parents à risque les renseignements leur permettant de prendre des décisions éclairées quant aux choix qui s'offrent à eux (Levitt, 1993).

Les intervenants de la santé ont la responsabilité de prendre une part active dans la prestation des soins aux femmes et aux familles avant la conception. De plus, ils doivent faire des représentations pour que les collectivités valorisent la santé des femmes et des hommes en âge de procréer et qu'elles leur accordent le soutien nécessaire.

Les intervenants de la santé qui prennent une part active aux soins avant la conception collaborent avec la femme et son conjoint en les aidant à évaluer leur propre santé et son influence sur leur progéniture. Le rôle de l'intervenant est de fournir des renseignements exacts, de vulgariser et de communiquer ces renseignements de façon claire et précise, d'aider la femme et le couple à prendre des décisions éclairées et de leur offrir les services per-

tinents, ou de les guider vers ces services, selon les besoins. La transmission des renseignements appropriés et le recours à des techniques susceptibles de favoriser une discussion et une communication efficaces permettront à la femme et à son conjoint d'effectuer un choix en toute connaissance de cause. Évidemment, il revient

aux parents de prendre la décision d'avoir un bébé ou non.

(Extrait de l'introduction au chapitre 3 intitulé «Soins avant la conception»)

Pour en savoir davantage, consultez le document original: Santé Canada. «Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale: lignes directrices nationales.» Ottawa, 2000. Publication téléchargeable à partir du signe www.hc-sc.gc.ca



Pays-Bas

Que vaut un questionnaire auto-administré?

Pour dépister les facteurs de risque, il est généralement admis qu'un questionnaire auto-administré suffit. Mais comment évaluer la qualité de ces questionnaires? Et comment se fier à la précision et à l'authenticité des réponses? Des spécialistes de l'université de Nimègue ont voulu approfondir ces questions en comparant les réponses écrites et orales de 186 couples.

Ces couples avaient été recrutés ou bien comme usagers d'une clinique locale (problèmes de fertilité après

une année de rapports infructueux), ou bien comme bénéficiaires de soins (complications obstétricales antérieures ou facteurs de risque maternels). Ils avaient pour tâche de remplir les questionnaires avant la toute première visite médicale.

Les femmes ont rempli un questionnaire d'évaluation de santé préconceptionnel («The Preconceptual Health Assessment»). Développé par Cefalo & Moos en 1995, ce questionnaire rassemble des informations, sous forme de «checklist», sur des aspects

sociaux, nutritionnels et médicaux, sur les maladies infectieuses, la prise de médicaments, l'histoire reproductive et familiale. Sont aussi à mentionner: les régimes, la consommation d'alcool et la prise de vitamines.

Les couples ont complété un autre questionnaire sur chaque membre de la famille («The Family History survey»). Développé par le Département de génétique médicale du centre de génétique clinique de Groningen, ce questionnaire recueille des informations sur 54 risques

ou troubles de la santé. Ensuite, un médecin a vérifié, une à une, toutes les informations contenues dans les deux questionnaires avec chacun des couples. Les chercheurs ont ainsi trouvé un «excellent» niveau de fiabilité pour l'ensemble des réponses écrites et orales. Sauf pour une catégorie de réponses: celle qui concerne... les habitudes alimentaires.

Source: Sabina de Weerd et al. «Preconception Care: A Screening Tool for Health Assessment and Risk Detection» In: Preventive Medicine, 2002, 34: 505-11.

Versicherungsprämien sparen

Werden Sie aufgrund Ihrer Tätigkeit im medizinischen und paramedizinischen Bereich «Neutra-Medica»-Mitglied und profitieren Sie von attraktiven Vergünstigungsverträgen!

Verlangen Sie unverbindlich Offerten für folgende Branchen

Sparversicherungen, Risikoversicherungen, Einmaleinlage, Leibrente, Sparkonto, Vorsorgekonto, Aktiensparplan, Anlagesparplan	Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40		
Motorfahrzeugversicherung	Zurich Connect der direkte Verkaufskanal der Zürich: Neutra-Medica 0848 848 055	Allianz Suisse Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40	
Hausratversicherung / Privathaftpflichtversicherung	Zurich Connect der direkte Verkaufskanal der Zürich: Neutra-Medica 0848 848 055	Vaudoise Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40	Allianz Suisse Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40
Gebäudeversicherung	Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40		
Krankenkasse	Sanitas Offerte bestellen unter: www.neutra-medica.ch	CSS Offerte bestellen unter: www.neutra-medica.ch	Xundheit Offerte bestellen unter: www.neutra-medica.ch
Rechtsschutz	Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot für eine Betriebs-, Privat- und/oder Verkehrsrechtsschutzversicherung bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40		

Und zusätzlich für Selbstständigerwerbende

Unfall- und Krankentaggeldversicherung	Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40
Berufshaftpflichtversicherung	Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40
Sachversicherung	Verlangen Sie Ihr persönliches Angebot bei der Neutrass AG unter Telefon 041 799 80 40

Die bestechenden Neutrass-Vorteile:

- ♦ Beratung für sämtliche Personenversicherungen (Lebensversicherungen) von einfachen Risikoversicherungen bis zu fondsgebundenen Anlagen
- ♦ Vorgeprüfte und aufeinander abgestimmte Versicherungsprodukte von über 40 Versicherungsgesellschaften
- ♦ Laufende Informationen über aktuelle Trends im Versicherungswesen
- ♦ Wir lösen Versicherungsfragen – im Sinne des Kunden – und nicht einer Versicherung «zuliebe».



neutrale und unabhängige versicherungs-beratung

□ neutrass versicherungs-partner ag □ schöngrund 26 □ 6343 rotkreuz □ telefon 041 799 80 40 □ fax 041 799 80 44 □ info@neutrass.ch □ www.neutrass.ch

Offerten bestellen via: www.neutra-medica.ch

Gaëlle Renard

Au secours! Elle veut des fraises...

La grossesse expliquée aux garçons

Leduc Ed., 236 p.
ISBN = 2-84899-112-7

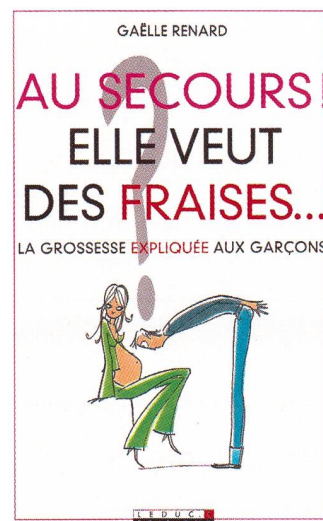
Aujourd'hui la paternité est à la mode. On veut faire des hommes des mères comme les autres. Mais en pratique l'homme reste un homme, avec son ressenti, ses attitudes et ses angoisses. Il est bien qu'il se sente concerné par un événement dont il est somme toute responsable, et cela à vie! On peut se dire que, plus il en saura, plus il sera apte à supporter, soutenir, s'investir. La démarche de cet ouvrage est donc d'expliquer la grossesse aux futurs pères.

Les thèmes abordés sont plutôt standards: signes extérieurs de grossesse, tracasseries administratives, échographies, sexualité, les diffé-

rents cours de préparation à la naissance ou encore les affres du retour à domicile. Fort de faciliter la compréhension de la femme enceinte et d'initier aux joies de la puériculture, il fait aussi perdre quelques illusions, la grossesse n'étant pas un long fleuve tranquille! C'est peut-être ce que je peux reprocher à ce livre, son côté parfois flippant! La description des signes extérieurs de la grossesse, par exemple, fait froid dans le dos. A sa lecture, un jeune papa peut avoir envie de prendre ses jambes à son cou! Heureusement, un style franchement drôle où même lochies, constipation, crevasse ou autres réussissent à nous faire sourire, parvient à faire passer la pilule (si je peux m'exprimer ainsi!).

C'est écrit comme on parle, avec plein d'anecdotes et de références à la télé, cinéma, publicité (beaucoup de digressions donc) et les notes en bas de page prennent souvent autant de place que le texte!

Pour moi, sage-femme et mère, j'ai franchement rigolé mais, pour de jeunes parents un peu anxieux... Certes, on y apprend des choses qui s'avèrent exactes mais elles sont souvent très stéréotypées et un tantinet exagérées. En tout cas, l'homme est bel et bien prévenu! Si l'on cherche un ouvrage conventionnel, mieux vaut se tourner vers d'autres ouvrages. Mais celui-ci a l'avantage de se lire comme un roman, ce qui peut plaire aux hommes.



Et si l'humour, qui permet de faire passer beaucoup de choses souvent difficiles à lire ou à comprendre, permet à nos compagnons d'élargir leur horizon obstétrical et de se familiariser avec la grossesse et la femme enceinte, le pari de ce livre est alors gagné!

Elvire Sheikh-Enderli

Alain Debourg (sous la direction de)

Dans mon berceau... il y a des cactus

De la souffrance du fœtus à la souffrance du bébé

Erès, 2006, 126 p.
ISBN = 2-7492-0560-3

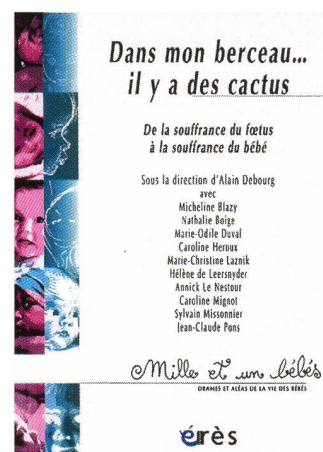
Durant les années 80 et 90, les professionnels se sont beaucoup intéressés au vécu des mères et le bébé était perçu comme son satellite. Depuis 10 ans, on se préoccupe plus de lui. On a compris que douleur physique et douleur psychique sont étroitement intriquées, indissociables et que les signes en sont souvent frustes. De ce fait, l'observation fine du bébé est capitale. Ceci constitue la majeure partie de l'ouvrage, les autres thèmes concernent la résilience (pourquoi ce bébé présentera des troubles dans ce contexte-là et pas celui-ci) et le possible,

vraisemblable, impact des dysfonctionnements dès la vie fœtale.

Selon le principe de la collection, différents auteurs, de formation différente, se positionnent autour de cette thématique. J'y ai trouvé un intérêt assez inégal. Certains articles, plus «psy», étaient parfois obscurs. Néanmoins, à mettre en exergue, une observation fine du «retrait de la relation» d'un bébé: que peut-on attribuer à une symptomatologie physique, où commence la souffrance psychique, qu'est-ce qui est à l'origine de quoi? Tant l'observation que l'analyse peuvent guider la pratique des professionnels. Chaque auteur est également attentif à l'impact de la

confrontation à la souffrance de l'enfant sur les soignants et ses possibles répercussions, entre autres les mécanismes de défense conduisant à un déni, à une occultation de cette souffrance.

L'observation sonore des relations entre parents et enfant autiste est également intéressante même si elle ne concerne que des cas spécifiques. Elle montre toutefois comment l'état de l'enfant influence les aptitudes relationnelles de ses parents. Pour finir, des auteurs s'interrogent sur la douleur du fœtus. Jamais manichéens, s'appuyant sur des hypothèses qui paraissent plausibles, ils nous amènent à nous questionner sur la prise



en charge de la grossesse, autant dans la gestion de la douleur des gestes réalisés sur le fœtus que sur l'accompagnement des mères en souffrance, qui pourraient déjà amorcer des troubles de la relation à ce stade. A lire en fonction de ses intérêts...

Corinne Bulliard