

Donner la vie comme une sirène

RÉCIT Dotée d'une baignoire spéciale, la clinique de Vitrolles propose aux femmes d'accoucher dans l'eau. Une approche physiologique et sans péridurale, encore peu répandue dans l'Hexagone, qui a séduit une Fontvieilloise, Andrea.

À première vue, ça ressemble à un jacuzzi. Arrondie et large, la baignoire est positionnée au milieu de la pièce. Elle est équipée d'une assise surélevée, d'un appui-tête rembourré et de poignées latérales pour être plus "confortable". Et d'un monitoring étanche. Ici, on n'est ni dans un spa ni dans un centre de balnéothérapie mais à la clinique Al-maviva de Vitrolles. Le premier établissement de la région (une dizaine en France), à proposer des accouchements entièrement dans l'eau depuis 1997 (3 à 4 par mois). Le personnel parle de "salle nature" et d'environnement "démédicalisé". Le matériel est dissimulé dans des armoires, les murs sont peints dans un ton rose pâle et un ciel étoilé éclaire le plafond d'où des lianes tombent pour s'élever. Seule la grande table bleue, à côté de la fenêtre au verre dépoli, rappelle qu'on est bien dans une maternité.

Encore méconnue, cette technique au cours de laquelle le bébé naît immergé est perçue comme singulière, parfois controversée faute de preuves convaincantes (sécurité, efficacité) et peu répandue dans l'Hexagone. Des spécialistes la considèrent sans bénéfice voire risquée (problèmes d'hygiène et d'infection, obstacle pour réagir vite en cas de complications...). Dans l'air du temps, d'autres promeuvent un accouchement physiologique et sans péridurale (anesthésie qui soulage les douleurs), "plus doux pour l'enfant et la mère", qui séduit de plus en plus de femmes. Comme Andrea, 27 ans, qui a fait 73 km depuis Fontvieille pour donner naissance à sa fille... dans l'eau.

LE PROJET

"J'adore nager, surfer, plonger, c'est mon élément. Je n'ai jamais envisagé autre chose que l'accouchement aquatique", confie-t-elle. L'aide-soignante vit avec Wassine depuis quatre ans à Québec, au Canada, quand elle tombe enceinte de leur premier enfant. Elle suit des études de naturopathie à Montréal (il lui reste deux ans d'école) et lui, travaille dans la restauration. Originaires tous les deux du pays d'Arles, ils prennent un billet sec dans l'autre sens pour rejoindre leur famille. "J'avais besoin de vivre cette aventure entourée par mes proches", explique la jeune femme.

De retour en France, Andrea découvre que les options sont limitées : plusieurs structures sont équipées de baignoire de dilata-tion et proposent aux femmes de prendre un bain pour faciliter le travail mais rares sont celles qui



/PHOTO ILLUSTRATION NATALIE LENNARD / MEDIADRUMLWORLD / MAXPPP

permettent de réaliser un accouchement complet dans l'eau. C'est donc à Vitrolles, à une heure de route de son village des Alpilles, qu'elle choisit de réaliser son projet.

"On m'a fait les gros yeux toute ma grossesse! Les gens ne connaissent pas donc ils jugent. On m'a un peu prise pour une illuminée!", avoue la jeune maman sensible à une approche moins médicale du corps humain. Tout un état d'esprit.

LA MOTIVATION

"La table et la position gynécologique, la grosse lumière en pleine tête, ça ne me tentait pas. Je voulais aussi tester l'expérience sans péridurale pour être consciente de tout, sentir ce qu'il se passe, être en accord avec mon bébé. En fait, je ne voulais pas être spectatrice de mon propre accouchement mais actrice, insiste Andrea qui a suivi des cours d'hypnose, méditation et yoga pour mieux se préparer. Je n'étais pas fermée pour autant. Si je souffrais trop, je l'aurais prise. Mais mon projet de naissance, c'était de tenir et d'y arriver sans." Dans la baignoire, la douleur des contractions serait plus facile à endurer. L'eau chaude a des propriétés res-

“ Les gens ne connaissent pas donc ils jugent. On m'a un peu prise pour une illuminée! „

ANDREA, 27 ANS.

laxantes, elle détend les tissus et les muscles, ce qui réduit le risque de déchirure périnéale ou d'épisiotomie. "L'apesanteur détend et l'eau crée une sorte de barrière avec les soignants, on ne se fait pas contrôler toutes les heures. Je me sentais bien, légère, protégée, comme dans un cocon."

L'INCERTITUDE

Jusqu'au terme, le projet n'est pas assuré par la clinique. Si le bébé est trop "gros" ou prématuré, s'il se présente par le siège ou qu'une infection se déclare, il tombe à l'eau. Quand tout va bien et que la dilatation a commencé, la femme plonge dans le bain et peut bouger sans être gênée par le poids de son ventre. Le long du travail, elle est suivie par des sages-femmes et à n'importe quel moment, l'équipe peut décider de procéder à un accouchement médicalisé. La patiente peut aussi changer d'avis. "Je voulais tout maîtriser. Je venais de loin pour ça et j'aurais été déçue de ne pas aller au bout du processus engagé depuis neuf mois, reconnaît la Fontvieilloise. Mais je m'étais préparée à un changement de plan. Si on devait en arriver là, c'est qu'il y avait un danger pour le bébé."

Aucun risque n'est pris. En cas d'urgence, une porte permet d'ouvrir la baignoire sans avoir à soulever la patiente (une évacuation est prévue à la sortie) et les soignants réagissent.

L'ACCOUCHEMENT

Après plusieurs heures dans l'eau à 37 degrés, le travail va plus vite. Pour Andrea, deux ont suffi. Son conjoint, à l'extérieur, la rassure. Conditionnée à résister, la future maman en haut de maillot de bain a prévu une astuce : serrer un peigne très fort. Sa technique lui permet de se concentrer sur la douleur dans sa main et "d'oublier" les contractions. "Je n'avais pas besoin que Wassine me parle, sa seule présence me permettait de me sentir plus forte et je me focalisais sur ma respiration en lui tenant la main, se remémore-t-elle en donnant la tétée à son nourrisson. Pour lui, c'était dur de me voir dans cet état, il me disait des mots doux et ça m'encourageait à me dépasser." Car d'un coup, le rythme accélère. La douleur devient tenace et la patiente perd la notion du temps. Dans la salle, il fait chaud. Les sages-femmes sont présentes. "J'avais très soif, se

“ Ça a été magique! J'avais de l'eau jusqu'aux oreilles, je me suis laissée porter. „

souvent-elle. Puis, j'ai senti la fin approcher, le bébé commençait à descendre. J'étais calme, parfaitement lucide. J'allais découvrir ce que ressentent les femmes depuis la nuit des temps et j'ai commencé à pousser." Comme une sirène, Andrea s'immerge entièrement dans le bain. Pas de cris, pas de pleurs, elle est apaisée. "Ça a été magique! J'avais de l'eau jusqu'aux oreilles, je me suis laissée porter. J'avais l'impression de former une équipe avec mon bébé, je m'en souviendrai toute ma vie!"

L'APRÈS

Le 10 octobre à 20 heures pile, une petite fille vient au monde. Alya, 4,7 kg et 51 cm.

"Avant, l'accouchement me faisait très peur. On s'attend toujours au pire mais le corps est bien fait. J'ai eu des sensations bizarres : le passage de la tête, puis des épaules... mais j'ai fermé les yeux et continué. Et je ne me suis pas retrouvée dans une mare de sang! J'étais sereine, capable de tout", affirme la maman.

Pour le nouveau-né, cette méthode assurerait une transition plus douce entre les milieux, en le faisant passer du liquide amniotique à l'eau de la baignoire, avant d'entrer au contact de l'air et de respirer.

Le papa coupe le cordon ombilical et laisse Andrea et Alya faire leur premier peau à peau. Elles s'observent, s'apprivoisent.

La délivrance placentaire est ensuite effectuée en dehors de l'eau sur le lit d'accouchement. "Avec la péridurale, on ne sent plus ses jambes pendant plusieurs heures. Là, j'ai pu marcher tout de suite, comme si je n'avais pas accouché!, sourit-elle, courageuse. Ensuite, on est monté dans la chambre avec notre bébé. En la regardant, je me disais : 'j'ai réussi à faire ça!' C'est si intense. À partir de là, notre vie a changé. On est devenus parents."

Audrey AVESQUE

3 QUESTIONS À VANESSA LABORELLI, SAGE-FEMME COORDINATRICE À LA MATERNITÉ DE VITROLLES

"Les femmes veulent être actrices, libres, c'est tout un concept"

En quoi consiste un accouchement dans l'eau?

À donner naissance dans un bain d'eau chaude, filtrée et maintenue à température constante à 37°. L'approche est physiologique, moins médicalisée. Cette technique a plusieurs bienfaits : l'eau a un effet antalgique, la patiente se détend naturellement, la douleur est plus supportable et le travail plus rapide car les tissus s'assouplissent. La femme peut bouger, choisir et changer de position facilement. La naissance est aussi plus douce pour le bébé qui passe du liquide amniotique à l'eau de la baignoire et le risque de déchirure est réduit pour la mère.

En revanche, la péridurale n'est pas possible pour des raisons infectieuses. C'est tout un concept qui répond à un changement de mentalités : 'je suis enceinte, pas malade.' La femme est accueillie à la maternité, pas à l'hôpital. Dans nos deux "salles nature", le matériel est caché, la chambre ressemble à celle d'un hôtel. L'idée est que la patiente se sente comme à la maison mais en sécurité. Elle est là pour vivre le plus beau jour de sa vie. Quant à la surveillance du travail et l'accompagnement, ils restent les mêmes que ceux d'un accouchement classique. On a une table d'accouchement dans la pièce, un moni-

toring étanche et on contrôle constamment le cœur du bébé.

Quel est le profil de ces femmes?

Souvent, c'est un deuxième accouchement. La patiente se dit "frustrée", elle a le sentiment de n'avoir rien fait ni senti au premier et veut être actrice. Il y a un retour au "naturel", notamment depuis le Covid. Si la femme veut accoucher à quatre pattes ou accroupie, elle le peut aussi. Elle veut se sentir libre, avoir le choix et elle peut changer d'avis à tout moment. Les patientes viennent de toute la région et même de plus loin (Mayotte, Perpignan...), on est la seule maternité

de la région à réaliser des accouchements entièrement dans l'eau.

Est-ce adapté à toutes?

Non, on n'est pas là pour prendre des risques. Certaines situations interdisent ce projet de naissance : une présentation par le siège, un accouchement prématuré ou gémellaire, un antécédent de césarienne, un risque infectieux, un diabète, etc. L'accouchement aquatique est adapté à une grossesse sans risque. Tout est cadré, les sages-femmes sont spécifiquement formées et les médecins évidemment présents.

Recueilli par A.A.



La "salle nature" est dotée d'une baignoire d'accouchement. / DR