

GROSSESSE ■ L'association natation et maternité propose des exercices spécifiques pré et postnataux

Elles font nager les femmes enceintes

Dix-sept personnes, sages-femmes et maîtres nageuses, se sont formées cette semaine pour encadrer les femmes enceintes à la piscine.

Laurence Jannot

laurence.jannot@centrefrance.com

Dans le grand bain, elles sont une petite vingtaine, essentiellement des sages-femmes, et quelques maîtres nageuses. Que des femmes. Comme pour confirmer que la grossesse est quelque chose qui ne se conjugue qu'au féminin. Elles ont toutes répondu à l'appel de l'Association nationale natation et maternité (ANNM), qui organise, deux fois par an et dans tout le pays, des stages de formation pour encadrer des cours d'aquagym dédiés aux futures mères de famille.

« L'accouchement est un moment sportif. Il faut s'y préparer. »

« On leur apprend comment organiser une séance avec plusieurs types d'exercices. Il est question d'anatomie, d'enjeux corporels, avec une partie d'apprentissage de l'animation, explique Monique Champion, présidente de l'ANNM. L'accouchement est un moment sportif. Et comme tous les sports, il faut s'y préparer. » Mais parce qu'il s'agit là d'une



DÉTENTE. À la fin de chaque séance, les futures mères profitent de quelques minutes de détente.

discipline assez particulière, les exercices sont évidemment très spécifiques. Les femmes enceintes apprennent par exemple comment descendre dans le bassin sans se cambrier, dissocient le travail des bras et des jambes.

« Elles ne font jamais de nage complète, parce que c'est mauvais pour le dos de la mère », remarque Josiane Autissier, présidente d'honneur et fondatrice de l'Association natation et maternité pour Auxerre et sa région

(ANMAR). Émeline Laroche, sage-femme à l'hôpital et qui anime régulièrement les cours organisés le samedi matin à la piscine municipale, explique : « C'est une activité physique adaptée. Pendant la grossesse, les femmes ne savent pas forcément quel sport faire ou ont peur. La piscine est un sport doux et la portée de l'eau soulage bien le ventre. Les femmes se sentent plus libres dans l'eau. »

Le travail sur la respiration re-présente une grosse partie des

exercices effectués. « Les femmes enceintes apprennent à la maîtriser. Par exemple, elles travaillent sur les apnées, pour préparer la sortie du bébé », rappelle Josiane Autissier.

Catherine Dolin, sage-femme libérale qui assure des séances de préparation à l'accouchement, résume : « Ces cours sont une très bonne chose. C'est une préparation physique à l'accouchement. C'est très complémentaire de ce qu'on fait en cabinet, qui est plus théorique. » ■

EN CHIFFRES

1 Le nombre de séance organisée chaque semaine à la piscine par l'ANMAR. Les séances ont lieu, en période scolaire, le samedi matin, de 10 heures à 11 h 30 en prénatal, de 10 à 11 heures en postnatal.

4 Le nombre de jours que durait la formation, de lundi à aujourd'hui.

36 En euros, le montant de l'adhésion à l'ANMAR pour les cours en piscine, en prénatal et postnatal. À cela, il faut ajouter 6 euros par séance.

REPÈRES

La préparation à l'accouchement. Les cours d'aquagym en prénatal n'ont évidemment aucun caractère obligatoire. Les femmes enceintes ne sont d'ailleurs pas tenues d'assister aux cours de préparation à l'accouchement, dispensés à Auxerre pas les sages-femmes libérales (ou nombre de 4), même si c'est fortement conseillé. Huit séances sont prises en charge par la Sécurité sociale. Seule obligation pour les futures mères : le suivi mensuel, dès le premier trimestre de grossesse, assuré par une sage-femme dans la majorité des cas, par un médecin s'il y a des complications.

« Ce qui me plaît, c'est l'activité physique »

Âgée de 30 ans, Sophia fréquente les cours dispensés par l'association natation et maternité pour la seconde fois. La première, c'était il y a environ cinq ans, lorsqu'elle attendait son premier enfant. Enceinte du second depuis bientôt six mois, elle vient tout juste de suspendre son activité dans l'hôtellerie-restauration, et profite de son temps libre pour revenir à l'aquagym. « Ce qui me plaît, c'est l'activité physique. Lorsqu'on est enceinte, on est limité au niveau du sport. Les gynécologues n'aiment pas trop qu'on en fasse. Pour une femme enceinte, l'aquagym est une activité agréable. Cela permet de faire encore des efforts, suivis d'un moment de détente et de réconfort », explique-t-elle, constatant que les exercices proposés par les sages-femmes font travailler les bras et les jambes, tout en ménageant le ventre. « On peut faire plus de choses qu'à l'extérieur de l'eau. » Outre l'effort physique, Sophia apprécie aussi ces cours pour l'aspect préparation à l'accouchement. « Il y a beaucoup de femmes qui ont peur des contractions. Ces séances permettent d'apprendre à contrôler sa respiration. » Petit plus : le rapport à l'enfant pendant la baignade. « Lorsqu'on est dans l'eau, l'enfant sent qu'on est détendu et donc il bouge plus », remarque-t-elle.



FORMATION. Quatorze sages-femmes et trois maîtres nageuses se sont formées pendant quatre jours.