

Reportage

# Au royaume de bébé

La grossesse et l'arrivée d'un enfant comportent toujours leurs lots de questionnement et il est parfois bon d'être accompagné dans ces moments-là. Les professionnels du **Centre périnatal de Genève et Lausanne** offrent conseils, soutien et soins aux couples, parents et familles.

**Texte:** Véronique Kipfer **Photos:** Catherine Leutenegger

Il suffit d'entrer pour se détendre aussitôt: autour de nous, des murs clairs, des tableaux colorés et un gros chien en peluche qui veille à côté des jouets. Nous sommes dans le Centre périnatal «Bien naître, bien grandir» de Lausanne, ouvert il y a un an. C'est là que couples, futurs parents, bébés, enfants, mais aussi ados, grands-parents et familles au sens large peuvent trouver écoute, soutien, partage, soins et conseils auprès d'une équipe pluridisciplinaire.

Au total, une équipe de vingt passionnés, de la coach familiale à la pédiatre, en passant par la logopédiste et le psychomotricien – sans compter la psychologue et psychothérapeute FSP Muriel Heulin, fondatrice et responsable du centre, et son frère Axel, nutritionniste de formation et coordinateur des projets du centre.

«A 14 ans, j'ai découvert ma vocation de psychologue. Je lisais alors des magazines destinés aux parents, qui m'ont fait prendre conscience de l'importance de l'accompagnement autour de la grossesse et de l'arrivée d'un enfant, explique Muriel Heulin. Lorsque j'ai commencé mes études, je me suis dit: **«Pourquoi ne pas réunir des professionnels spécialisés, qui pourraient conseiller et accueillir les parents au sein d'un même lieu?»**»

## Une équipe pluridisciplinaire

C'est ainsi qu'est né d'abord le Centre périnatal de Genève, en août 2009, puis son frère jumeau lausannois. «Le but est vraiment d'offrir des centres identiques, avec la même philosophie, les mêmes professions et la même dynamique, souligne la directrice. Dès janvier prochain, nous proposerons



aussi à Lausanne des Cafés Parent-Bébé, traitant de différents thèmes comme le sommeil, l'alimentation du bébé et encore plein d'autres thématiques tournant autour des couples, des parents et des enfants.» Pour elle, l'essence même du centre est d'«avoir une équipe pluridisciplinaire, dévouée et passionnée, qui souhaite travailler main dans la main autour des couples, des futurs parents et des familles, afin de leur offrir un lieu de ressource dans leur expérience de vie autour de la maternité et de la parentalité».

## Du poisson au chocolat

Afin de mieux appréhender ce rêve devenu réalité, nous partons à l'aventure au fil des couloirs: c'est une journée portes ouvertes et plusieurs cours et ateliers s'enchaînent au fil



Trois futures mamans entraînent leur bassin lors d'une séance de Pilates avec la coach sportive Carole Barthélemy.

des heures. Nous commençons par l'«Alimentation de la future maman». Gaëlle et Fatima, toutes deux arborant un joli ventre arrondi, écoutent avec attention Aurore Dady Thibaudeau, nutritionniste et nutrithérapeute. L'une souligne avoir eu du mal à se nourrir durant le premier trimestre et aimerait trouver un nouvel équilibre alimentaire. La seconde s'est installée en Suisse il y a peu et vient d'apprendre qu'elle souffre de diabète gestationnel. «Ce diabète survient une fois sur dix durant la grossesse, remarque Aurore Dady Thibaudeau. Il est important d'apprendre à reconnaître les bons sucres et d'éviter les sucres rapides.»

La spécialiste insiste également sur l'importance de boire au moins deux litres d'eau par jour, en

expliquant que la quantité de liquide amniotique dépend de l'apport en eau et que [le fait de bien s'hydrater réduit les risques d'accouchement prématuré](#). Puis souligne les mérites des «petits poissons»: «Les sardines et les anchois, entre autres, renferment des bonnes graisses, des acides gras essentiels, ils sont vraiment bons pour tout!» Légère grimace de Fatima, vite effacée lorsqu'elle apprend qu'«un bon chocolat noir consommé en quantité raisonnable apporte un gain intéressant de magnésium». «Ah, je me suis demandé si je lisais bien! Du coup, je me réjouis presque d'avoir des crampes...» – «Chaque personne est unique et, pendant la grossesse, il peut arriver des choses qui ne sont jamais arrivées avant», résume pour terminer la spécialiste.



Muriel Heulin, fondatrice et responsable du Centre périnatal de Lausanne, et le gros chien en peluche qui veille sur les futures et jeunes mamans.

Les deux jeunes futures mamans sont ensuite rejointes par une autre, ainsi que deux mamans avec leurs poussettes et une professionnelle de l'enfance, pour un cours de portage. Face à elles, Sandra Jourdan, physiothérapeute et maman de deux petites jumelles, leur dévoile les secrets des écharpes porte-bébés. **«75% des bébés sont portés dans le monde, souligne-t-elle.** L'avantage, c'est que la proximité de l'enfant permet aux adultes de repérer ses besoins et favorise l'attachement et la communication. On y gagne aussi une facilité de déplacement en évitant la poussette.»

Afin de montrer comment porter son enfant «à hauteur de bisou», elle saisit son bébé en plastique et l'emballage d'une main experte contre sa poitrine. «La position accroupie, avec les genoux au-dessus des hanches et l'arrondi du dos, favorise un bon développement des hanches du bébé, explique-t-elle. Mais il est nécessaire d'apporter un soutien de toute sa colonne vertébrale en effectuant un serrage zone par zone du haut vers le bas de l'écharpe.» – «On peut faire ça toute seule?», demande une maman – «Bien sûr! Cela fait toujours un peu peur au début. Mais, avec un peu d'entraînement, on peut ensuite même adopter la méthode du voltigeur», souligne Sandra Jourdan avec un sourire en coin, en faisant passer sa poupée par-dessus sa tête avant de l'arrimer dans son dos. Yeux ronds et rires incrédules dans la salle. «Je suis une convaincue, conclut la spécialiste. Le portage nous a sauvés lors de bien des soirées, durant lesquelles mon mari et moi avons porté chacun un bébé. Mais je conseille à chacune de vous de suivre un atelier, pour choisir le moyen de portage le plus adapté: il en existe plusieurs, comme les écharpes tissées, différents types de portage-bébés, etc. Et ce moyen de portage doit s'adapter aux parents et au bébé.»

#### Des positions qui font du bien

Nous suivons une des futures mamans et Sandra Jourdan dans une autre salle, où elles ont accepté que nous assistions à leur séance de physiothérapie. «Je souffre toujours de violentes douleurs au bas du dos et, la nuit, au bas du ventre, explique Coralie, enceinte de six mois et demi. Juste le fait de me baisser ou me lever me fait très très mal, et c'est une torture de devoir me retourner dans mon lit.» La physiothérapeute la fait alors se

coucher, puis plier les genoux, souffler profondément et, seulement ensuite, se retourner d'un bloc en s'aidant de la main. Soulagement immédiat de la jeune maman. «Cela met en confiance, d'avoir des professionnels durant tout le suivi de la grossesse», commente-t-elle pour nous. «Il y a beaucoup à faire en matière de physiothérapie, que ce soit durant la grossesse, après l'accouchement et même pour le bébé», souligne pour sa part Sandra Jourdan. Qui conseille ensuite à la future maman une position de relâchement à quatre pattes, jambes repliées contre le ventre et tête posée sur les bras. «Je pourrais rester comme ça des heures!», s'émerveille cette dernière. «Si vous adoptez cette position cinq minutes par jour, cela peut aider le bébé à se retourner», lui explique la spécialiste avant de lui fixer un prochain rendez-vous.

#### Du Pilates pour toutes

Mais c'est déjà l'heure du dernier cours de la journée: le Pilates pour futures et jeunes mamans. Aujourd'hui, trois futures mamans sont au rendez-vous. Premier exercice, la mobilisation du bassin. «On va commencer par mobiliser le bas de votre dos pour le soulager. Rappelez-vous: on serre le périnée, on rentre le ventre... Allongez la colonne... Aujourd'hui, vous grandissez d'un centimètre!», sourit la coach sportive Carole Barthèlemy. Regards dubitatifs des trois jeunes femmes sur leur ventre rond: le nombril n'est pas près d'être rentré! Toutes trois doivent ensuite appuyer le dos contre un swiss ball et faire la «chaise», les jambes au maximum à angle droit, tout en gardant le périnée serré. «Ça fait mal aux cuisses!», se lamente l'une d'elles, tandis qu'une autre s'exclame en touchant son ventre: «Et en plus, le bébé bouge!»

Exercice après exercice, les futures mamans persévèrent avec courage, sous le regard attentif de la coach. Les joues deviennent roses et les fronts commencent à perler. «Pfff, je suis claqué!», annonce en riant une des jeunes femmes en aidant à ranger le matériel, avant de partir prendre son train.

Le bruit des derniers pas s'éloigne dans le couloir, et le calme revient sur le centre périnatal. Dans la salle d'attente, à côté du canapé, seule la peluche continue de veiller sur son royaume doux et serein. **MM**

Infos: [www.cpbb-vd.ch](http://www.cpbb-vd.ch) et [www.cpbb-ge.ch](http://www.cpbb-ge.ch)



1

2



**1** Couchée sur le dos, les genoux pliés, Coralie sent ses douleurs lombaires s'apaiser.

**2** Sandra Jourdan explique que le portage de bébé favorise l'attachement et la communication.