

# A l'eau en attendant bébé



■ Avec ou sans matériel, les exercices se font en douceur.



■ Se laisser porter par l'eau, et être à l'écoute de son corps : un instant privilégié.

Photo ER

Les femmes suivies à la maternité toulouise, peuvent préparer leur accouchement à la piscine. Où des séances leur sont dédiées... ainsi qu'à leur futur enfant.

**D**es longueurs en 400 m nage libre pour défier le chronomètre ? Certainement pas le moment ! De l'aquagym à fond de train ? Sûrement pas non plus ! N'empêche, ces dames qui se jettent à l'eau, chaque lundi soir au centre Ovide, en tirent un vrai plaisir et de nombreux bénéfices. Mais, elles, sont dans l'attente d'un « heureux évé-

nement » selon la formule consacrée, et profitent pleinement de séances adaptées.

À la manœuvre, deux sages-femmes : Aline Albert et Nicole Julien, du service maternité du centre hospitalier Saint-Charles, se relaient pour guider ces dames dans le bassin d'aquagym. Leur autre collègue, formée et apte à encadrer ces séances, étant pour l'heure dans la peau d'une participante... puisqu'enceinte !

« Ces cours de préparation à l'accouchement peuvent être suivis dès le 5<sup>e</sup> mois de grossesse, et jusqu'au terme », souligne Aline Albert, qui n'entame pas une séance sans que chacune des participantes ait pris sa tension : un chiffre trop bas ou trop haut, et pas question d'enfiler le

maillot, pour des raisons évidentes de santé.

## « Le bébé réagit »

La suite se passe en douceur : quelques minutes à marcher dans l'eau (d'abord simplement puis en levant les genoux), à se déplacer par petits sauts, avant une série d'exercices plus statiques. Avec matériel (planche, frite en mousse...) ou sans, comme ceux basés sur le souffle. Il s'agit, par exemple, de faire avancer une balle de ping-pong sur l'eau. « Ce travail sur la respiration doit aider ces femmes à gérer leur souffle durant l'accouchement », note encore la sage-femme, consciente des avantages du

travail en milieu aquatique.

« En apesanteur, ces femmes se sentent plus légères, et bougent évidemment plus facilement. De plus, l'eau a un effet drainant : elle est bénéfique pour la circulation sanguine, pour le transit intestinal, et soulage les douleurs articulaires, ligamentaires ou dorsales liées à la grossesse. »

Et qui dit maman chouchoutée, dit bébé relaxé... « On le sent un peu bouger, visiblement il réagit », a remarqué Méliッサ Renaud, une des futures mamans, qui attend son troisième enfant.

Pratiquées en complément de la préparation à l'accouchement « traditionnelle », ces

séances durent trois quarts d'heure « C'est suffisant ; sachant que la température de l'eau idéale est de 30 °C. C'est un peu moins ici, et il ne faut pas rester trop longtemps immobile, pour ne pas prendre froid », conclut Aline Albert, qui accueille à chaque séance, comme sa collègue, une dizaine de mamans. Et au moins autant de bébés !

Stéphanie CHEFFER

**En pratique** : 8 € la séance, entrée à la piscine comprise (jusqu'à sept séances remboursées par la Sécurité sociale) ; chaque lundi de 18 h 30 à 19 h 30 au centre aquatique Ovide à Écrouves.

**Renseignements complémentaires** à l'hôpital Saint-Charles (tel : 03.83.62.20.20)