

## QUIZ GÉANT

**SANTÉ, SEXE, SPORT...**

**Les questions-clés**

**POUR UN ÉTÉ  
SANS SOUCIS**

**10 BONNES  
RAISONS**

**DE NE PLUS AVOIR  
PEUR D'ACCOUCHER**

**MENUS D'ÉTÉ**

**SÉCURISEZ  
VOTRE ASSIETTE  
DE A À Z**

**EXCLUSIF!**

**PRÉPARER SON  
ACCOUCHEMENT**

**AVEC LA MÉTHODE BALLON**

**ENCEINTE**

**JE CHANGE  
DE GYNÉCO OU PAS ?**

**VOUS ET VOTRE BÉBÉ, MOIS APRÈS MOIS**

**Grand  
jeu-concours !  
+ de 15 000 €  
de cadeaux !**

**Des thalassos,  
des séjours vacances  
et des centaines  
de prix à gagner !**

**BEAUTÉ**

**PERMIS ET  
INTERDIT**

**FAITES LE TRI !**

**SEXO**

**PLUS ENVIE ?**

**LES SOLUTIONS  
ANTIBLOCAGES !**

**BANC  
D'ESSAI**

**6 PORTE-BÉBÉ  
ERGONOMIQUES**

T 02940 - 84 - F: 2,99 € - RD





# Préparation à l'accouchement : on dit oui au ballon !

PAR ISABELLE ROY,  
EN COLLABORATION AVEC DANIELLE  
FOURNIER, CONCEPTRICE DU PROGRAMME  
PÉRINATAL BALLON FORME,  
DR BERNADETTE DE GASQUET,  
MARIE-THÉRÈSE CAILLOUX, SURVEILLANTE-  
CHEF DES SAGES-FEMMES AU CENTRE  
HOSPITALIER DE FONTAINEBLEAU  
ET NADÈGE VASSEUR, ACCOMPAGNATRICE





Que diriez-vous d'apprendre des mouvements sur un ballon pour apprivoiser la douleur pendant l'accouchement et permettre à votre conjoint de mieux vous aider ? Voici une préparation de la naissance pour vous et le futur papa totalement novatrice et apaisante.

**P**our se tenir en forme, le ballon est généralement populaire, mais il demeure un outil encore peu utilisé pendant l'accouchement. Or, un nombre grandissant de maternités se montrent ouvertes à ce que les patientes manipulent ce type d'accessoire en vue de soulager la douleur des contractions et favoriser l'engagement du bébé dans le bassin. « Quelques-unes de nos sages-femmes ont déjà assisté à un stage développé par le Dr Bernadette de Gasquet sur les positions d'accouchement, indique Marie-Thérèse Cailloux, surveillante-chef des sages-femmes au Centre hospitalier de Fontainebleau. Par la même occasion, elles se sont initiées à quelques mouvements avec le ballon de naissance. C'est ainsi qu'après avoir observé certaines patientes pratiquant cette méthode, nous avons remarqué que ce médium pouvait accélérer le travail pendant un accouchement », précise-t-elle.

Est-ce donc étonnant que le ballon suscite un engouement auprès des futurs parents ? Depuis quelques années, le Dr Bernadette de Gasquet ainsi que certaines sages-femmes libérales offrent des ateliers de préparation à la naissance, qui présentent le ballon comme un outil parmi d'autres. Par ailleurs, quelques accompagnatrices à la naissance (doulas), qui sont certifiées Ballon Forme, proposent maintenant des rencontres particulières en la matière au domicile des futurs parents. Le programme périnatal Ballon Forme a été initialement développé au Canada par Danielle Fournier, professeur de danse périnatale d'expérience, qui est également détentrice d'une licence en éducation.

## Être guidés en la matière pendant la grossesse : c'est essentiel

**Avant d'entreprendre un programme d'exercices sur le ballon**, il est recommandé aux futurs parents d'assister à des ateliers auprès de sages-femmes et accompagnatrices à la naissance (doulas) dûment formées dans le domaine. Ils doivent aussi se procurer un ballon anti-éclatement. « Le ballon peut se montrer dangereux s'il est mal employé, explique Danielle Fournier. Pendant la grossesse, la mère et le père apprennent à apprivoiser cet accessoire. C'est ainsi qu'ils doivent déterminer les mouvements avec lesquels ils se sentent à l'aise, puis les pratiquer régulièrement sur une base mise au point. Sinon, ils risquent de mettre au rancart le ballon, lors du jour J », renchérit-elle.



## I) Une posture de base pour se familiariser avec le ballon

**Asseyez-vous sur le ballon.** Pour vous y sentir en équilibre, ouvrez les jambes de manière à former un triangle à partir de votre pubis et posez vos pieds sur le sol, à environ 15 cm du ballon. Votre bedaine ne doit pas être écrasée sur le ballon et votre dos doit être droit.



## II) Un mouvement idéal pour masser le dos

**En position debout,** les jambes légèrement écartées et fléchies, mettez le ballon entre vous et le mur. Enlacez ensuite votre partenaire autour du cou et appuyez le haut de votre corps contre lui. Pour mieux vous soutenir, il peut glisser une jambe entre les vôtres et vous enlacer avec ses bras. Puis, faites rouler le ballon tout au long de votre colonne vertébrale. Lors d'une contraction, agrippez-vous à votre conjoint et pressez le bas de votre dos sur le ballon. En plus d'être un précieux outil de massage au niveau lombaire, ce mouvement augmente l'efficacité des contractions. Utilisez la pesanteur pour ouvrir le col de l'utérus et favoriser la descente de votre bébé dans le bassin.

## III) Un appui réconfortant

**Faites face à la table** d'accouchement et adoptez la posture de base sur le ballon (voir page précédente). Venez appuyer le haut de votre corps ainsi que votre tête sur des oreillers déposés sur la table. Apposez-y ensuite vos bras de manière à étirer votre dos. Quant à votre partenaire, il doit se trouver en arrière de vous, assis sur une chaise. Pendant les contractions, il peut vous masser le bas du dos ou vous bercer doucement. De votre côté, vous pouvez exécuter quelques bercements ou petits rebonds sur le ballon. En plus de vous distraire de la douleur des contractions et de vous donner un moment de répit, cette position favorise la descente de votre bébé dans le bassin.



« Le ballon pendant la grossesse : je ne veux plus m'en passer ! »

Dorothee

Pour la naissance de leur deuxième enfant, Dorothee et son conjoint ont rencontré Nadège Vasseur, accompagnatrice à la naissance (doula) certifiée Ballon Forme, lors de rencontres particulières à leur domicile. « Pendant les premières séances d'exercices, je me sentais plus au moins confortable sur le ballon, dit Dorothee. Mais, à la toute fin de ma grossesse, tous les jours, j'ai pratiqué les mouvements à partir de la posture de base. J'ai adoré l'impression de sentir mon "loulou" bouger dans le même sens que moi. J'ai alors remarqué que mes exercices ont assoupli mon périnée et qu'ils m'ont relaxée. »

« Lors du jour J, à la maternité du Centre hospitalier Fontainebleau, même si j'ai reçu une péridurale en phase active, j'ai constaté que le ballon a contribué à accélérer mon travail, ajoute-t-elle. Si j'ai un troisième enfant, c'est sûr, je ferai usage à nouveau de cet accessoire. »





#### IV) Une position efficace pour faire descendre le bébé dans le bassin

Adoptez la posture de base et mettez vos bras en croix. Votre partenaire doit se tenir debout devant vous et vous tenir solidement par les mains. Pendant une contraction, faites des cercles avec votre bassin sur le ballon. N'hésitez pas à vous appuyer sur les bras de votre conjoint. Cet exercice est susceptible de soulager la douleur des contractions, de relâcher les muscles de la région pelvienne et de favoriser efficacement la descente de votre bébé dans le bassin.



#### V) Une posture d'apaisement

Couchez-vous sur le côté sur la table d'accouchement, la tête appuyée sur un bras ou un oreiller. Déposez le ballon derrière votre jambe droite et surélevez la jambe gauche afin qu'elle vienne s'appuyer sur le ballon. Ensuite, bercez votre jambe gauche d'avant en arrière sur le ballon, de manière à ouvrir votre hanche. Recommencez en alternant les jambes. Cette position est idéale lorsque la maman est exténuée ou qu'elle est sous anesthésie péridurale. Elle diminue les sensations de picotement et de lourdeur dans les jambes. Elle contribue aussi à l'ouverture du bassin et à la descente de votre enfant. Note : si la poche des eaux est rompue et que l'enfant n'est pas encore fixé dans le bassin, cette posture peut être conseillée pour inciter l'engagement du bébé.



## L'usage du ballon n'est pas toujours recommandé

Avant d'entreprendre un tel programme, demandez l'avis de votre gynéco ou sage-femme. L'usage du ballon peut notamment être proscrit pendant la grossesse lorsque la maman se trouve en repos forcé. Dans le cas où la poche des eaux est rompue et que le bébé n'est pas encore suffisamment engagé dans le bassin ou qu'il y a présence de méconium, la plupart des mouvements sur le ballon ne sont pas indiqués pendant l'accouchement.



« Le ballon m'a permis de me sentir utile lors de l'accouchement »

Jean-Frédéric

Jean-Frédéric et Geneviève ont préparé la naissance de leurs enfants par l'entremise d'ateliers Ballon Forme, auprès de Danielle Fournier, au Canada. « Lors de la première grossesse de Geneviève, nous n'avons pas assez pratiqué les mouvements sur le ballon, dit-il. Une fois à l'hôpital, nous ne l'avons pas beaucoup employé. Geneviève a demandé une anesthésie péridurale et elle a dû subir une épisiotomie. »

« Pendant la deuxième grossesse de ma conjointe, nous avons cette fois-là exercé les positions sur le ballon de manière régulière, enchaîne-t-il. Lors de la naissance de notre deuxième enfant, j'ai vraiment senti que j'étais apte à guider Geneviève avec le ballon. J'ai participé au "match" ! Notre fils est né très rapidement, sans complications et ma conjointe n'a pas eu besoin de recevoir l'anesthésie péridurale. J'ai adoré cette expérience de vie ! »

## Pour trouver des ateliers dans le domaine et en savoir plus :

- [www.ballonforme.com](http://www.ballonforme.com)
- [www.degasquet.com](http://www.degasquet.com)

DVD Positions d'accouchement, de la préparation à la naissance, Dr Bernadette de Gasquet