

AQUAMATERNITÉ

Dans l'eau pour bien naître

Aquamaternité, mais aussi activités pour les familles et sport sur ordonnance : l'association Aqua Bien Être fait profiter tous les publics des bienfaits de l'eau.



Des mots pour faire face aux maux

On peut pratiquer l'aquamaternité à partir de 2/3 mois de grossesse et ce, jusqu'au terme. (Photos Emmanuel Grondin)



Laëtitia essaye de venir aux séances d'aquamaternité deux fois par semaine. (Photo Florence Alavin)

« Venir ici me permet non seulement de me consacrer à une activité physique alors que mon conjoint travaille, mais aussi de rencontrer des femmes qui sont dans la même situation que moi, soutient-elle. On peut échanger librement sur les différents maux de la grossesse, chose que je ne peux pas forcément faire avec ma famille. Là, le cadre particulier libère la parole. »

Et cette parole se révèle très apaisante lorsqu'elle sort de la bouche de l'éducatrice : « Sabine sait trouver les mots qu'il faut pour nous rassurer, nous détresser », assure la trentenaire, qui apprécie également beaucoup le travail respiratoire effectué pendant les séances. « Ça va énormément m'aider lors de l'accouchement », est-elle sûre.

FA.

Elle était tout le temps dans l'eau lors de ses deux grossesses, Sabine Guerdin. Et elle a eu « des accouchements super sans péridurale ». C'est donc tout naturellement qu'elle a voulu transmettre son expérience en obtenant un brevet d'éducateur sportif natation avec option aquamaternité en 1991. Aujourd'hui, l'« éducatrice de l'eau », comme elle se définit, exerce ses talents au sein de l'association Aqua Bien Être, anciennement Aqua Bien Naître, puisque la structure n'accueillait que les femmes enceintes au départ.

« Nous travaillons sur la forme, la santé et le bien-être de la femme enceinte ainsi que de la famille, précise la jeune femme. Des enfants, puisque nous sommes aussi une école de natation, jusqu'aux séniors. »

Avec Odyssea

Les activités mises en place par l'association ne se limitent donc pas à l'aspect loisirs généralement véhiculé par l'eau. En partenariat avec Odyssea, Aqua Bien Être propose en effet également des cours spécifiques adaptés aux femmes en rémission du cancer du sein. De même que la structure s'occupe des personnes bénéficiant du dispositif « sport sur ordonnance » que lui adresse l'OMS (Office municipal des sports) de Saint-Paul et accompagne les projets santé de jeunesse et sports. Pas étonnant qu'elle soit affiliée à la Fédération française sports pour tous : « Nous enalobons tout le monde et travaillons sur différents publics », est ravie d'indiquer Sabine Guerdin.

Différents publics certes, mais réunis autour « ou plutôt dans » un seul et même élément, l'eau, dont les bienfaits, couplés aux soins apportés par les kinés ou les médecins, ne sont plus à démontrer. « Dans l'eau, la poussée d'Archimède nous soulage de notre poids et des tassements, explique l'éducatrice. Cette poussée permet des amplitudes plus importantes que sur terre. Immergé, on effectue un travail sans traumatisme pour

les articulations (surtout lorsque l'on est en surpoids), chacun à son rythme et selon ses capacités, à cause de la résistance de l'eau. »

Pas de traumatisme pour les articulations

La respiration, la mobilité, la souplesse et la santé cardio-vasculaire s'en trouvent améliorées, le drainage favorisé. Et, cerise sur le gâteau, « l'eau est un élément qui permet de faire des activités physiques jusqu'à très très tard dans la vie. »

Ces bienfaits se vérifient aussi chez les femmes enceintes qui pâtissent de maux bien particuliers. « Elles ont des problèmes au dos, des problèmes de circulation, de sommeil et de digestion, des douleurs en bas du ventre et souffrent de compression veineuse », énumère Sabine Guerdin. Sans compter la prise de poids et le diabète gestationnel qui peut se déclencher.

« Les séances d'aquamaternité vont soulager et prévenir tous ces bobos de la grossesse, de même qu'elles vont permettre une préparation mentale et une préparation sur le souffle afin que les futures mamans soient prêtes le jour de l'accouchement. »

Un moment privilégié avec leur bébé

Car c'est bien l'autonomie que recherchent ces femmes au ventre rebondi dans l'eau, « notre matrice ». Lors des cours qu'elles peuvent suivre jusqu'au terme, non seulement elles vivent un moment privilégié avec leur bébé en retrouvant les sensations et les sentiments que ce dernier éprouve dans le ventre, mais elles apprennent aussi à se détendre complètement. « Avec la sage-femme, elles vont travailler de manière théorique, fait savoir



Les cours ont lieu dans le Nord (ici, à la piscine du Chaudron) et dans l'Ouest.



Des futures mamans s'entraînent à « savoir quoi faire le jour J ».

l'éducatrice. Ici, elles s'entraînent à être sereines et en forme, à savoir quoi faire le jour J. »

Et les résultats de cet « entraînement » sont flagrants : « Quand elles sortent de l'eau, elles retrouvent leur schéma corporel et se sentent revivre. En plus, les effets durent 48 heures... »

Mais surtout, « elles ont souvent les félicitations des sages-femmes car elles font preuve d'un souffle efficace au moment de l'accouchement étant donné que leur capacité et leur aisance respiratoires sont favorisées pendant les cours ».

Florence ALAVIN
Aqua Bien Être : www.aquabienevre.fr
0610 608 352



L'aquamaternité soulage « les bobos de la grossesse ».