



LES FUTURES MAMANS SE JETTENT À L'EAU

UN MOMENT À SOI POUR SE RELAXER, FAIRE DU BIEN À SON CORPS ET ÉCHANGER AVEC D'AUTRES FUTURES MAMANS SUR LE BÉBÉ À VENIR... C'EST CE QU'OFFRENT LES COURS D'AQUAGYM PRÉNATALE DISPENSÉS À LA PISCINE DE LA CLINIQUE BOIS-CERF, PAR DES SAGES-FEMMES DE LA CLINIQUE CECIL.

A lors que dehors, le soleil commence à décliner et que les lumières de la Clinique Bois-Cerf s'allument une à une, une succession de jeunes femmes aux jolis ventres bien ronds rejoint la piscine du Centre Actif+ de l'établissement. En ce début de soirée elles sont les dernières à utiliser le bassin et l'on n'entend que le bruit feutré du clapotis de l'eau. Les trois futures mamans se préparent. Dans les vestiaires, on papote déjà décoration de chambres et vêtements de bébés.

DES COURS AXÉS SUR LE BIEN-ÊTRE

Patricia Marcault, sage-femme à la Clinique Cecil, ne perd pas de temps. A peine son costume de bain enfilé,

elle s'affaire pour préparer le matériel. S'étirer, se relaxer, profiter de l'élément liquide pour se sentir plus légère et plus tonique: voici les bienfaits apportés par cette aquagym prénatale, qui rencontre un grand succès auprès des futures mamans. En alternance avec sa collègue Isabelle Mangel, Patricia dispense ces séances, pour lesquelles elle a reçu une formation spécifique, depuis treize ans: «Les cours de préparation à l'accouchement sont souvent très informatifs. Ici, on n'explique pas tout ce qui se passe, même si des questions surviennent parfois dans la conversation. C'est un moment plus axé sur le bien-être physique, exclusif pour les mamans. Les papas n'y participent pas.» Proposés chaque mercredi soir dès



19h15 - ce qui permet aux futures mamans qui travaillent d'y participer -, ces cours sont répartis sur cinq séances en une heure hebdomadaire. «Quelques minutes pour se changer, puis on passe environ trente minutes dans le grand bassin (28 °C) pour faire des exercices musculaires doux. Ensuite, dans le bain chaud (32 °C), le temps qui reste est dédié à la respiration, la relaxation. C'est aussi le lieu idéal pour échanger, répondre aux questions», explique Patricia Marcault.

RASSURER AVANT LA NAISSANCE

Et dans l'eau, la tranquillité règne. Car les cours, ouverts en priorité aux futures mamans dès la 28^e semaine de grossesse et qui vont accoucher à la Clinique Cecil, sont limités à six participantes. Sur les conseils de Patricia, les trois jeunes femmes présentes ce soir pour leur dernière séance s'arment d'une planche de natation. Tout en faisant de grandes enjambées dans la piscine, elles se servent de leur matériel comme d'une grande pagaie pour repousser l'eau derrière elles. Chemin faisant, on

inspire et on expire profondément sur plusieurs allers-retours. A chaque changement de direction, à chaque pause, la conversation reprend. Des questions, des réponses, des confidences parfois, mais toujours autour des mêmes thèmes: la grossesse et le futur bébé. Souriante, attentive à leurs interrogations, rassurante, Patricia Marcault répond à chacune: «Ici, on est vraiment dans l'échange, la convivialité. Le tutoiement vient souvent de lui-même... De nos jours l'accouchement est quelque chose de tellement médicalisé... Ici, on recentre les mamans sur ce qu'elles ressentent, elles reprennent leur rôle en main», confie la sage-femme, forte de son expérience.

Camille, 26 ans, enceinte de 35 semaines de son premier enfant, apprécie de suivre ce cours: «De manière générale, j'aime être dans l'eau. Et puis là, ça simplifie vraiment les choses au niveau poids. Cela soulage mes douleurs de dos, de bassin. Je suis détendue, je sens mon bébé bouger. Et pouvoir discuter avec d'autres mamans qui ont déjà des enfants me rassure.» Fanny, 33 ans,

enceinte elle de son deuxième bébé, acquiesce en souriant: «J'avais suivi les cours théoriques pour le premier. Là, j'avais besoin de me détendre. Cet horaire me permet de venir après mon travail et de pouvoir compter sur le papa pour s'occuper de mon premier enfant.» Un moment de calme avant la tempête de la naissance!

JENNIFER SEGUI



Les cours rassemblent jusqu'à six participantes.