

Une oasis pour les futures mamans

MATERNITÉ • Trois doulas ont créé L'île de la vie, un lieu de rencontre unique en Suisse pour les femmes enceintes. A disposition à Villars-sur-Glâne les vendredis, elles seront dès cet automne à Estavayer-le-Lac tous les lundis.

CHANTAL ROULEAU

Comment se passe l'accouchement? Est-ce très douloureux? Et si l'enfant devait naître par césarienne? Jusqu'à quel âge puis-je allaiter mon bébé? Voilà des questions que se posent bon nombre de futures et nouvelles mamans.

Les doulas, ou «accompagnantes à la grossesse», peuvent aider à répondre à ces questions, en plus de rassurer et de donner des conseils aux femmes enceintes. Signifiant «servante de la femme» en grec, une doula soutient et guide la femme avant, pendant et après l'accouchement.

Discuter sans tabou

Trois d'entre elles, Fabienne Kessler, habitant à Gletterens, Sophie Demierre de Vuissens et Pamela Tarchini de Neuchâtel, ont créé L'île de la vie, un lieu unique en son genre en Suisse, où mamans et futures mamans peuvent se rencontrer et discuter sans tabou de leurs inquiétudes. Tous les vendredis, les trois doulas tiennent une permanence au cabinet de thérapies manuelles, situé à la rue des Platanes 45 à Villars-sur-Glâne. A partir du 12 octobre, elles seront également à disposition les lundis au centre de santé de la Corbière à Estavayer-le-Lac, en plus d'offrir une permanence téléphonique les autres jours de la semaine. Des cafés partage et des conférences sur différents thèmes seront en outre organisés.

«Ce genre de service m'a manqué pendant mes grossesses», remarque Sophie Demierre. «Il y a beaucoup de choses que l'on ne connaît pas. Plusieurs femmes ne savent par exemple pas qu'elles peuvent accoucher à la maison. Les doulas sont là pour donner ces informations, montrer les différentes possibilités offertes.»

De 800 à 1000 francs

Certaines femmes ont des demandes précises alors que d'autres ont seulement besoin d'être écoutées. «La doula est une personne à qui on peut se confier», témoigne Mélody Maye, jeune maman de 25 ans de Bel-faux, qui a fait appel aux services de Fabienne Kessler pendant sa première grossesse. «Pour moi, elle était un complément à la sage-femme, qui prenait davantage en compte le côté médical. La doula s'occupe plus de nos sentiments.»

Si L'île de la vie est gratuite, l'accompagnement individualisé

et complet de la grossesse (avant l'accouchement, pendant et après) a un coût, chiffré entre 800 et 1000 francs. Ce montant n'est pas remboursé par l'assurance-maladie de base, mais par certaines assurances complémentaires. La prestation comprend une à trois visites prénatales – ou plus, selon les besoins – pendant lesquelles la doula aide le couple à faire son projet de naissance. La doula est ensuite à disposition 24 heures sur 24 pendant les quatre semaines autour de la date prévue du terme, puis accompagne les futurs parents pendant toute la durée de l'accouchement.

Quelques visites postnatales sont finalement prévues pour aider à organiser les travaux de la vie quotidienne. «On peut par exemple s'occuper d'un aîné ou encore préparer un repas», informe Sophie Demierre. «On joue le rôle de la bonne copine.» Si certaines femmes souhaitent être accompagnées pendant tout le processus, d'autres préfèrent n'être suivies qu'avant et après l'accouchement. La doula, qui accompagne au maximum deux ou trois femmes par année, est disponible selon les demandes. «On ne le fait pas pour l'argent», précise Pamela Tarchini. «On le fait par passion, pour aider les couples.»

Toutes mamans

Outre leur activité de doula, Fabienne Kessler, Sophie Demierre et Pamela Tarchini ont toutes un autre travail et une vie de famille bien remplie – la principale condition pour devenir doula est d'avoir vécu l'expérience de la maternité. Fabienne Kessler, 50 ans, qui a quatre enfants adultes et trois petits-enfants, est spécialisée notamment en aromathérapie et massage pour femmes enceintes et est propriétaire du centre de thérapies manuelles à Villars-sur-Glâne. Sophie Demierre – âgée de 34 ans et maman de deux garçons – travaille pour sa part dans le domaine administratif et Pamela Tarchini – 28 ans et mère de 7 enfants – est maman à la maison. Elle s'occupe en outre du secrétariat de l'entreprise de son mari. I

> Permanence de L'île de la vie le lundi au centre de santé de la Corbière à Estavayer-le-Lac, de 10 à 17 h (dès le 12 octobre), le vendredi au cabinet de thérapies manuelles, rue des Platanes 45 à Villars-sur-Glâne, de 8 à 16 h et par téléphone le mardi de 9 à 11 h, le mercredi de 18 à 20 h et le jeudi de 9 à 11 h au 026 552 00 07.

www.l-ile-de-la-vie.ch



Les doulas Sophie Demierre, Fabienne Kessler et Pamela Tarchini ont créé L'île de la vie. JULIEN CHAVAILLAZ

PRÉSENCE PAS TOUJOURS APPRÉCIÉE

Une grande partie du travail de la doula est de se présenter au milieu hospitalier, qui ne la voit pas toujours d'un bon œil. «Nous devons expliquer aux sages-femmes et aux médecins qu'en aucun cas nous leur prenons leur travail, que nous savons garder notre place», indique la doula Fabienne Kessler. «L'accueil est différent d'un endroit à l'autre.» Le Dr Nordine Ben Ali, médecin adjoint, spécialiste en gynécologie et obstétrique à l'Hôpital fribourgeois (HFR), admet que la présence d'une doula en salle d'accouchement n'est pas toujours appréciée des équipes médicales. «En tant que médecin, je n'ai rien contre. Mais ce n'est pas moi qui accompagne la femme pendant l'accouchement. C'est la mission de la sage-femme et certaines se sentent heurtées par la présence des doulas», commente-t-il. «Il y a en outre un problème de reconnaissance de leur formation, qui est vue comme trop superficielle et trop courte.»

Du côté du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), les doulas sont acceptées sans problème, assure Marie-Thérèse Adjaho, sage-femme responsable de la salle d'accouchement. «Il y a parfois de petits soucis, mais normalement cela se passe bien», remarque-t-elle. «Cela dépend de la personnalité de

la doula et du lien qu'elle a créé avec le couple.»

La présence de la doula est également tolérée à l'Hôpital intercantonal de la Broye (HIB) à Payerne. «Cela peut être rassurant pour la femme d'avoir toujours la même personne qui l'accompagne, d'avoir un visage familier», souligne Livia Misteli, sage-femme à l'HIB, rappelant que les effectifs de sages-femmes dans les hôpitaux sont à la baisse et que celles-ci changent selon les horaires. «La doula est un complément, un peu comme la médecine alternative.»

Pour Yvonne Meyer, vice-présidente de la Fédération suisse des sages-femmes, avoir recours aux services d'une doula peut être intéressant dans certains contextes, notamment si la femme est seule. Elle soulève en revanche la question du coût. «Les services d'une doula n'étant pas pris en charge par l'assurance-maladie de base, seules les femmes ayant les moyens peuvent en profiter», regrette-t-elle. Faux, rétorque Mélanie Dufaux-Groux, responsable pour la Romandie de l'association Doula CH. «Pour les mamans dans le besoin, nous avons un fonds de soutien – financé par les doulas membres de l'association – qui permet d'accéder aux prestations», assure-t-elle. CR

Dix doulas dans le canton de Fribourg

Les doulas ont fait leur apparition aux Etats-Unis dans les années 1970. En Suisse, l'association de la profession, Doula CH, a été fondée en 2006. On compte aujourd'hui près de 130 doulas en Suisse dont une trentaine dans la partie francophone. Dans le canton de Fribourg, elles sont dix à faire partie de l'association. «Le terme doula n'est pas protégé», informe Mélanie Dufaux-Groux, responsable pour la Romandie de Doula CH. «Nous nous portons garantes du travail de nos membres, qui ont suivi la formation, mais n'importe qui peut se dire doula.»

Une formation pour les futures accompagnantes à la grossesse est donnée en français à Nyon depuis 2006 et en allemand à Zurich, depuis 1996. D'une durée d'une année, elle compte 14 jours de cours obligatoires, deux jours de cours à choix et 250 heures d'études personnelles sur des thèmes variés, notamment la physiologie de la naissance, les techniques de confort pour l'accouchement, la psychologie de la grossesse ou l'allaitement.

Différentes raisons peuvent amener les femmes à demander les services d'une doula: des incertitudes du fait qu'il s'agit du premier accouchement, des expériences difficiles lors de l'accouchement précédent, être seule, avoir une situation de vie difficile ou encore avoir déjà fait l'expérience d'une doula lors d'un autre accouchement. CR



L'humoriste Brigitte Rosset se produira en novembre.

VINCENT MURITH-A

HAMEAU-Z'ARTS À PAYERNE

Danse, chanson et humour

CHANTAL ROULEAU

Un menu diversifié attend le public du théâtre Hameau-Z'Arts à Payerne cet automne. Cinq spectacles mêlant danse, chanson et humour sont au programme de cette première moitié de saison 2015-2016. Les comédiens français Claire Gueydon et Roland Marchisio ouvrent les feux avec la comédie «Mon ex» les 1^{er} et 2 octobre. Des retrouvailles entre anciens amoureux vont se transformer en scènes de ménage. Mensonges, chantage et coups bas à prévoir.

Changement de registre le 30 octobre avec le spectacle musical et chorégraphique «Obsession». Alain Roche au piano suspendu et Stéphanie Boll à la danse présenteront cette comédie dramatique sur la dérive de l'être humain. Retour en humour avec «Tiguidou» de Brigitte Rosset les

20 (complet) et 21 novembre. Ce nouveau spectacle – quatrième en solo pour l'humoriste – est mis en scène par Jean-Luc Barbezat avec une collaboration artistique de Pierre Mifsud et à la musique, Alain Roche.

La fin de l'année se fera en chanson avec Maria Mettral le 26 novembre. La comédienne devenue chanteuse présente «Malgré les apparences...», qui évoque la femme dans tous ses états: mère, fille, sœur, amante, artiste. Marc Aymon présentera ensuite son dernier album «D'une seule bouche» le 10 décembre. Ce nouvel opus présente un univers différent aux influences pop. I

> Réservations à l'Office de tourisme de Payerne au 026 662 66 70 80 ou tourisme@estavayer-payerne.ch. Plus d'infos sur: www.hameau-z-arts.ch

EN BREF

LAC DE NEUCHÂTEL

L'octogénaire qui avait disparu a été retrouvé mort

Le corps sans vie de l'homme de 81 ans, qui avait disparu le 10 août dernier dans le lac de Neuchâtel, au large d'Autavaux, a été repêché dimanche. Il a été retrouvé à 44 mètres de profondeur, à la hauteur de la Corbière à Estavayer-le-Lac, précise la Police cantonale fribourgeoise dans un communiqué diffusé hier. L'intervention d'une tierce personne peut être écartée. La victime a-t-elle eu un problème de santé? «Il s'agit d'un accident de baignade. Les investigations sont en cours pour déterminer la cause du décès», répond Frédéric Marchon, adjoint à la communication de la police. Rappelons que l'octogénaire naviguait avec son épouse l'après-midi du 10 août sur le lac de Neuchâtel. Il a emprunté l'échelle du bateau pour se baigner avant de disparaître. DEF