

<b>Zeitschrift:</b>	Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	104 (2006)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Classeur pour sages-femmes indépendantes : coup de pouce pour la relève
<b>Autor:</b>	Bodart Senn, Josianne
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-949866">https://doi.org/10.5169/seals-949866</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Classeur pour sages-femmes indépendantes

# Coup de pouce pour la



Photo: Susanna Hufschmid

**Le Cercle de Qualité de Fribourg a réalisé un classeur de documentation utile: «Installation de sages-femmes indépendantes dans le canton». Marie-Claude Monney Hunkeler nous le présente tout en le situant dans la perspective d'une amélioration de la qualité des prestations et d'une revvalorisation de l'image de la sage-femme.**

#### **Josianne Bodart Senn**

«L'IDÉE du classeur est venue dans notre cercle de qualité, indique Marie-Claude Monney Hunkeler, animatrice du cercle de qualité de Fribourg, en discutant des difficultés et des obstacles à franchir (au niveau administratif, façons de faire, conditions pour travail indépendant, recherche d'informations, etc.) pour devenir indépendantes. Nous avons voulu faciliter la tâche et encourager le travail indépendant des collègues intéressées.» La relève dans le canton s'avère indispensable: il s'agissait de lui donner un «coup de

pouce» pour s'installer. Le cercle de qualité de Fribourg compte dix sages-femmes indépendantes et il se réunit tous les deux mois, pendant une heure et demie. Il échange sur des thèmes professionnels, actualise les informations, analyse des cas. En 2005, il s'est occupé entre autres au thème «Comment écrire une ordonnance médicale». Les sages-femmes ont le droit de prescrire et il s'agissait de le pratiquer dans les règles de l'art. C'est le principe du cercle de qualité: «On échange les pratiques pour les améliorer, pas pour contrôler ou surveiller.»

#### **Un travail de groupe**

Pour ce classeur, le cercle de qualité de Fribourg a établi une liste de contenus (voir encadré 1) regroupés en chapitres: «Nous avons distribué les sujets

entre nous, précise Marie-Claude Monney Hunkeler, chacune s'occupant plus précisément d'un aspect. J'ai assuré la coordination et recherché la cohérence dans la structuration, complété et vérifié les contenus. Le classeur<sup>1</sup> répond, dans sa deuxième partie, aux besoins d'information dans le canton de Fribourg. Les contenus doivent donc être adaptés en fonction des cantons. Pour l'instant, le classeur n'existe qu'en version française. Le besoin ne s'est pas encore fait sentir de la traduire en allemand, mais le projet existe.»

Deux travaux du cercle de qualité de Fribourg sont déjà inclus dans le classeur, à savoir:

- «Les examens de laboratoire pour les femmes enceintes»: quel est notre standard commun? quels sont les examens réalisés par toutes les sages-femmes fribourgeoises indépendantes et pourquoi les fait-on?
- «L'ictère néonatal»: qu'est-ce que la jaunisse physiologique? comment renforcer la sécurité quand on a un enfant à suivre? comment évaluer la situation clinique? quels sont les critères d'intervention?

Au fur et à mesure, d'autres travaux pourront être adjoints.

<sup>1</sup> Le classeur peut être commandé à: Marie-claude Monney Hunkeler, sage-femme, Bd de Pérolles 23, 1700 Fribourg, 026 477 25 22, courriel: mcl-conseil@bluewin.ch. Il coûte Fr. 45.-.

<sup>2</sup> Voir l'article consacré à ce projet signé Fabienne Gogniat Loos, «Place aux cercles de qualité», paru dans Sage-femme suisse, 11/2000, 27-29.

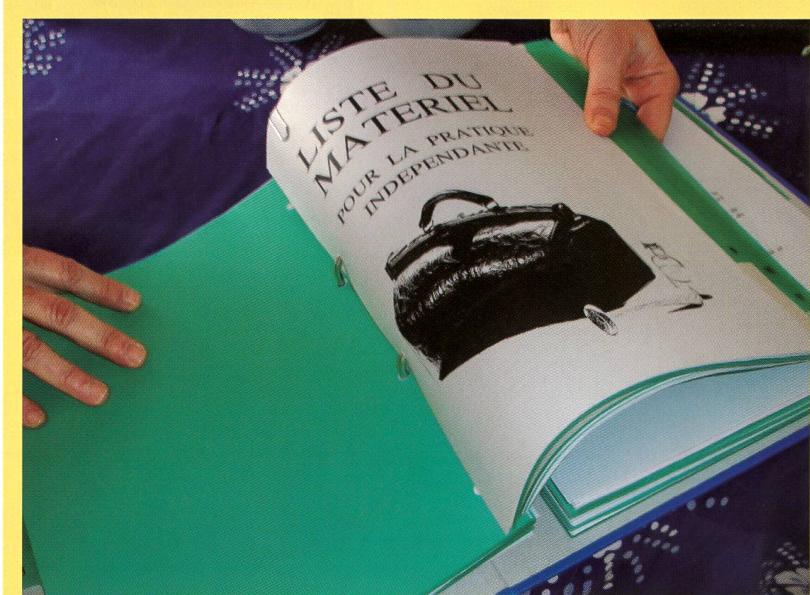
# relève

## Une philosophie...

Dans le cadre de ses études post-diplôme en «Management im Gesundheitsweisen» («Health Administration») à l'Université de Berne, Marie-Claude Monney Hunkeler avait étudié la mise en place d'un cercle de qualité des sages-femmes indépendantes dans le canton de Fribourg<sup>2</sup>. Dans le même élan, un projet Qualité a été développé à la FSSF. Ursula Klein Remane a été nommée responsable Qualité. Le projet Cercle de Qualité a été retenu en incluant la formation de modératrices de Cercles de Qualité. Marie-Claude Monney Hunkeler en a formé pour la Suisse allemande.

«Le cercle de qualité, c'est l'idéal, souligne Marie-Claude Monney Hunkeler. Il n'y a pas de contrôle hiérarchique (ni de la part de la FSSF, ni de celle des gynécologues): il ne dit pas comment il faut faire, ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Dans un cercle de qualité, les sages-femmes travaillent entre collègues, en Système Peer to Peer, et tous les sujets à discuter sortent directement de notre pratique quotidienne. Les sages-femmes ont tendance à être individualistes...surtout les indépendantes. C'est un avantage, parce qu'elles sont très exigeantes avec elles-mêmes et elles peuvent pratiquer leur art à leur manière. C'est aussi un handicap, parce que de cette manière il y a peu d'échanges et peu d'enrichissement réciproque. Leurs expériences professionnelles et personnelles ne profitent à personne et elles évitent de remettre en question leurs pratiques et d'envisager des alternatives.»

L'assurance qualité est un outil dont on ne mesure les effets qu'à moyen et long terme. Elle vise bien sûr les bénéfices pour les mamans, les bébés et leur famille, mais ce produit «Santé» est évalué essentiellement de manière indirecte. Se référant à Donabedian (*voir encadré 2*), Marie-Claude Monney Hunkeler précise que ce qu'on va vérifier, c'est l'approche choisie et les moyens mis en œuvre. L'assurance qualité définie par la FSSF va être focalisée dans un premier temps sur les sages-femmes et leurs prestations. Avec la pratique du cercle de qualité, les membres entrent donc dans un processus d'auto-appren-



Le classeur est un outil de travail précieux pour les sages-femmes qui se lancent dans l'activité indépendante. Il a pour but de leur faciliter l'installation au niveau administratif, organisationnel et professionnel.

Photo: JBS

## Canton de Fribourg

## Table des matières du classeur

Le «Classeur pour les sages-femmes indépendantes nouvellement installées dans le canton» est présenté comme suit:

### 1<sup>ère</sup> partie: Informations générales

1. Correspondance personnelle

### Informations générales

2. Convention entre la FSSF et santésuisse (liste des prestations, règlement de la Commission paritaire FSSF/santésuisse)
3. Annexes 1 (contrôle de grossesse), 2 (définition de la grossesse à risque) et 3 (surveillance fœtale avec CTG) de la Convention
4. Explications relatives à la Convention
5. Méthode de facturation (écrite et PC)
6. Dossier obstétrical standard
7. Statistiques obstétricales
8. Liste du matériel nécessaire à l'installation (FSSF), explications des forfaits de la convention, liste des moyens et appareils obligatoirement pris en charge dans le cadre de la LAMal (LiMA)

9. Liste des médicaments
10. Liste des analyses de laboratoire

11. Concept et programme de qualité de la FSSF touchant les sages-femmes indépendantes

12. Adresses utiles en Suisse

### 2<sup>ème</sup> partie: Informations spécifiques au canton de Fribourg

1. Loi sur la santé, ordonnances d'applications
2. Statuts de la FSSF, section de Fribourg
3. Informations sur l'activité de sage-femme indépendante selon la LAMal
4. Exigences pour l'admission sur la liste des sages-femmes indépendantes de la FSSF, section FR
5. Règlement de la permanence téléphonique
6. Contrat de sage-femme agréée
7. Travaux du Cercle de Qualité
8. Liste des médicaments appliqués et prescrits par les sages-femmes indépendantes, modèle d'ordonnance et explications spécifiques
9. Adresses utiles dans le canton

tissage et de réflexion sur leur propre pratique quotidienne.

### ... et une éthique

«Nous avons comme obligation morale d'offrir la meilleure prestation avec le meilleur résultat au meilleur prix, rappelle Marie-Claude Monney Hunkeler. Et ceci requiert un travail de longue haleine du point de vue «Evidence Based» ou «Best Practice.»

Par exemple, les parents – eux aussi – s'informent – et de plus en plus. Aujourd'hui, les discussions que nous avons avec les mamans et futurs parents sont marquées par un échange basé sur le pourquoi et le comment d'un geste ou d'une action incluant une argumentation en nuances et en détails.» L'accès à Internet comme le bouche à oreille multiplie

plient le flux des informations de toute nature et de toute qualité. Ces informations ne sont pas vraiment fausses, mais elles sont incomplètes, ou mal interprétées, ou peu adéquates, ou trop hâtivement généralisées. «C'est ainsi qu'en matière de recours à la césarienne, note Marie-Claude Monney Hunkeler, les risques pour la mère et pour l'enfant sont trop systématiquement occultés. Il s'agit donc, pour les sages-femmes d'informer de manière complète, ce qui favorise une décision en connaissance de cause, donc un esprit critique: aider à comparer les pratiques et à en mesurer les effets. Et cela prend du temps et de la persévérance. Moi, je trouve cela passionnant. C'est comme cela que les prestations des sages-femmes vont s'améliorer et que l'image de la sage-femme s'en trouvera revalorisée.» ▶

### Théorie de Donabedian

## Les trois dimensions de la qualité dans la santé

Chaque individu possède sa définition de sa santé. La satisfaction subjective de la personne par rapport aux soins de santé reçus représente un élément fondamental de la qualité. En plus, la personne participe activement à son processus de guérison, c'est-à-dire au résultat évalué. L'accompagnement prend en principe une place plus importante que le résultat (la guérison) obtenu. Cela signifie que la relation entre le prestataire et le consommateur est déterminante pour évaluer la qualité du service obtenu. Ces éléments ont une influence sociale et psychologique plus significative sur la qualité que l'aspect matériel du soin effectué. Ces différences exigent une autre approche de la qualité. Avez-vous Donabedian a cherché de prendre en compte les dimensions de la qualité dans le domaine de la santé et les a définies de la manière suivante:

1. Qualité des structures
2. Qualité du processus
3. Qualité du résultat

La *qualité des structures* comprend toutes les ressources nécessaires qui permettent la mise en œuvre des mesures préventives et thérapeutiques. Elles se composent d'éléments personnels (degré de formation et qualifi-

cation professionnelle), matériels (cadre choisi, matériel et appareillage utilisé), organisationnels (gestion et déroulement) et systémiques (bases légales).

La *dimension du processus* regroupe tous les actes qui sont effectués ou non auprès d'une personne nécessitant des soins de santé. Ces actes devraient s'orienter à des directives, des standards du domaine de la santé. Dans ce groupe se situe aussi l'analyse de la pertinence des actes diagnostiques et thérapeutiques choisis. La relation interpersonnelle est un élément fondamental dans l'évaluation de la dimension du processus.

La dernière dimension, celle du *résultat (outcome)*, est la plus visible, car elle mesure si les actes entrepris ont effectivement abouti à un résultat positif. Les termes les plus utilisés qui exprime la notion de mesure sont: la guérison, l'amélioration, la mortalité, la morbidité, la durée de guérison, la qualité de vie, les complications, l'état de santé/de maladie, la satisfaction subjective, la compliance, etc.

Source: Monney Hunkeler, Marie-Claude: Le cercle de qualité des sages-femmes indépendantes du canton de Fribourg. Une méthode de l'assurance de la qualité appliquée dans une pratique professionnelle. Université de Berne, Projet pour «Health Administration», 1999, p. 25.

Bamako (Mali), octobre 2005

## Le projet POPPHI

L'Atelier régional de l'Afrique de l'Ouest a traité de la prise en charge active de la troisième phase du travail de l'accouchement. Cet Atelier conjoint ICM-Figo a eu lieu à Bamako (Mali) du 10 au 12 octobre 2005.

Meghan Greely, assistante du programme, Projet POPPHI, PATH, ouvre l'Atelier. Puis Mr. Cheik Touré, directeur de Intra Health du Mali, présente le programme de la Prévention de l'hémorragie du post-partum (HPP) au Mali, suivi par la Directrice de USAID Mali. Finalement, c'est au tour du Ministre de la Santé qui nous informe que sauver la vie des mères est une des priorités au Mali. Il insiste sur la collaboration primordiale avec les associations nationales et sur l'utilisation d'une intervention efficace, basée sur des preuves pour la prévention de l'HPP.

Mme Fatoumata Dicko, présidente de l'Association des sages-femmes du Mali, nous a aussi souhaité la bienvenue et fut des plus aidantes pour les visites hors hôtel (maternités, etc.). En particulier, grâce à elle, les présidentes des différentes associations de sages-femmes représentées et moi-même eurent l'honneur de rencontrer la Première Dame du Mali au Palais présidentiel, elle-même sage-femme, de la remercier pour l'entretien et de lui parler de la problématique de l'HPP.

Les intervenants furent:

- Meghan Greeley, USA, assistante du programme POPPHI;
- Dr. Hamadoun Garba Cissé, Mali, expert Régional;
- Betty Anne Daviss, Canada, sage-femme, représentant la FIGO;
- Ruth Brauen, Suisse, sage-femme, représentant l'ICM.

Les participants furent des gynécologues, des sages-femmes, des professionnels de la santé, des responsables associatifs. Ils venaient du Mali, du Burkina Faso, du Bénin, du Cameroun et du Sénégal.

## Prevention Of Post-Partum Hemorrhage Initiative

### Pratique GATPA

Un programme très chargé et très instructif était ciblé sur l'HPP. Des groupes de chaque pays présentèrent la situation locale de la pratique GATPA («gestion active de la troisième phase de l'accouchement», selon la définition retenue par les participants). Des groupes se penchèrent sur les obstacles et sur les solutions pour sa mise en œuvre.

Une heure fut aussi consacrée au rôle important que jouent les associations professionnelles. On y a démontré l'importance de créer dans tous les pays de l'Afrique francophone: partenariats, recherches, conférences de consensus entre partenaires avec les associations de sages-femmes et de gynécologues obstétriciens, révision des protocoles des études de sages-femmes et d'obstétriciens, etc. Le Dr Garba Cissé intervint pour la partie théorique et la pratique sur des fantômes. Chaque participant a pu exercer cette pratique de la GATPA sous supervision.

### Programme des petites subventions

Une journée fut aussi consacrée à la présentation du programme de petites subventions pour les associations professionnelles nationales. Les participants ont pu alors se familiariser avec ce programme. Son objectif est un mécanisme de financement des activités menées conjointement par les associations nationales des gynécologues obstétriciens et celle des sages-femmes afin de promouvoir la prise en charge active du troisième stade du travail. Une personne ressource sera désignée.

– Ces subventions aident à une plus grande collaboration parmi les membres de l'équipe des maternités.

– Elles encouragent leur participation aux réformes politiques ainsi qu'à l'élaboration et au changement des straté-

gies relatives à la maternité sans risques, à la santé de la reproduction, et avec un accent particulier sur une ample utilisation de la prise en charge active du troisième stade du travail et sur les systèmes de choix, d'acquisition, de distribution, d'emmagasinage des médicaments utérototiques.

– Elles développent des partenariats avec le ministère de la Santé et avec les autres institutions aussi bien publiques que privées, qui participent à ces programmes.

– Elles développent et exécutent des activités proposées par les membres des associations professionnelles nationales qui collaborent pour soutenir ces activités, ceci pour amener à une augmentation de l'utilisation de la prise en charge du troisième stade du travail.

Les subventions s'élèveront à env. \$ 8.500 au max. Les activités couvrent une période d'une année. Pour être acceptée, une procédure de sélection aura lieu. Quatre associations seront sélectionnées. Un suivi et une évaluation auront lieu, ce qui encourage à mettre

sur pied rapidement la pratique.

Ces trois jours d'Atelier auront permis aux différents participants de se connaître, de créer des amitiés et des réseaux, de se rendre compte que la GATPA est loin d'être bien appliquée, que suite à cet Atelier il y aura moins de morts maternelles et infantiles et que cela vaut la peine d'utiliser cette méthode en Afrique francophone.

Suite à l'Atelier, j'ai gardé un contact avec une sage-femme de Bamako, qui travaille dans une maternité de la Commune. Elle m'a dit que, depuis, elle applique la méthode GATPA et qu'elle n'a plus eu de femme en difficulté à ce moment de l'accouchement. Très enthousiaste, elle a déjà organisé des rencontres avec des collègues afin d'inculquer la méthode GATPA.

Un bémol tout de même: le manque de produits ocytocoques. Si la parturiente n'apporte pas l'ocytocine, il n'y a rien d'autre. Quelquefois, ce sont les sages-femmes qui paient l'ocytocine de leur poche. Les Maternités ont très peu de ressources et de matériel. Et il faut féliciter et soutenir ces



Statuette de maternité, en bois, venant de Côte d'Ivoire, visible à l'exposition «Du baiser au bébé», à Lausanne, au Musée de la main, jusqu'au 15 février 2007.

Photo: Musée d'ethnographie, Genève.

sages-femmes et ces obstétriciens dans leur travail quotidien.

Ruth Brauen, sage-femme consultante pour l'ICM

### Une lectrice nous écrit

#### «Empêcher» l'apparition du baby-blues!

A ce titre accrocheur, paru dans SFS 2/2006 p. 38, mon cœur de «Pro» décroche et s'interroge: Nous la savons sorcière, mais quand même... Est-ce un nouvel art ou pouvoir(!) de la sage-femme d'empêcher ce qui existe? D'empêcher un processus psychique physiologique?

– Je suis allée confier tout ça à mon coin de forêt préféré et, si vous le voulez, je vous invite à partager ce qui m'est venu:

• J'espère que je vais continuer à prendre du temps pour m'asseoir auprès

d'une jeune maman qui pleure;

- J'espère que je vais continuer à respecter silencieusement son étonnement à se laisser surprendre par le flot de ses émotions;
- J'espère continuer à écouter et accueillir les prises de conscience en train de se révéler à elle-même, les liens qu'elle y fait;
- J'espère continuer à la conforter dans ses découvertes,
- J'espère continuer à l'accompagner dans mes bras dans ce temps fort du post-partum;

Brigitte Castaing:  
Brigitte.Castaing@chuv.ch

Jackie Péric

## En forme et sereine en attendant bébé

Paris, First, 2005, 239 p.  
ISBN 2-87691-992-3

Comme maman, vous cherchez à connaître les multiples façons de se préparer à la naissance? Comme sage-femme, vous aimeriez expliquer, ou vous spécialiser dans l'une ou l'autre des méthodes d'accompagnement de la parturiente? Ou encore, face à une cliente, vous voulez la diriger vers une solution à son problème? Ce livre est pour vous et pour elle aussi!

L'ouvrage recense et explique, en 230 pages, brièvement mais précisément, sous la forme de petits reportages de 4 à 5 pages, la palette d'offres que se présente à la femme enceinte. Et, par là même, une liste exhaustive de quelques difficultés pouvant se présenter pendant la grossesse... Il ne se restreint pas à ce moment qu'est la naissance. Grâce à des témoignages vivants, intimes, beaux, Jackie Péric, journaliste et



auteure, répond à quelques soucis d'ordre physique, psychologique, relationnel de la femme enceinte.

Je traverse, dans une lecture aisée, les témoignages de Sylvie, angoissée par une potentielle fausse couche et rassurée par l'expérimentation de la sophrologie; ou encore, les champs d'action du chant prénatal et du yoga. Mais aussi Audrey et son souci bien concret d'arrêter la cigarette: elle choisit l'hypnose. Ou encore, les consultations d'un sexologue pour Pauline et son conjoint afin de vivre harmonieusement cette grossesse.

Chacun – chacune – peut donc trouver dans ce livre «la» méthode qui répondra à son besoin. Bonne lecture, évidemment ouverte à tous!

Fabienne Rime, infirmière sage-femme

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

## Partager le sommeil de son enfant

2005, Ed. Jouvence, 93 pages  
ISBN 2-88353-413-6

Livre de poche tout public. Nos arrière-grands-mères et de nombreuses cultures de par le monde ont «traînées» leur progéniture, partout, jours et nuits... Jamais, elles ne lâchaient un bébé seul dans un lit, dans une chambre, et le plaçaient au mieux dans les bras d'autrui!

Nos grands-mères, elles, et nos mères, ensuite, grâce à l'ère industrielle et à la révolution sexuelle de 1968 (grâce au Progrès, à l'hygiène, aux hôpitaux, aux biberons, etc.) ont appris qu'il «ne faut pas dormir avec son bébé, ni le porter trop, ni répondre rapidement à ses pleurs pour qu'il ne devienne pas dépendant de sa mère et capricieux».

Mme Didierjean-Jouveau, mère elle-même et auteure de nombreux livres sur le sujet, ne se veut ni scientifique, ni historienne, ni pédopsychiatre. Elle constate uniquement, au travers de témoignages et d'expériences personnelles, qu'il ne semble pas si mauvais pour l'enfant et sa mère de faire perdurer cette co-exis-

tence de la grossesse. Le petit d'Homme ne se suffit pas à lui-même encore bien une année après sa naissance. A l'inverse d'autres mammifères – sauf peut-être le kangourou auquel on emprunte, dans tout service de néonatalogie, la couvade – sa gestation doit se poursuivre hors utérin. Quelques références à des études scientifiques le démontrent.

Un nouveau-né n'est pas capricieux, ni manipulateur, mais simplement en demande de sécurité et d'amour. N'est-ce pas ce que tout parent veut donner à son tout petit? Alors, pourquoi l'en priver?

Dormons avec Bébé! Dans le même lit, sur des lits juxtaposés, dans la même chambre! C'est si pratique, rassurant, quand on allaite au sein. Pas besoin de se lever à chaque téte.

Une lecture de plaisir: pour tout public, professionnels et parents.

Fabienne Rime, infirmière sage-femme



**Gottlob Kurz GmbH**  
**Qualität seit 1893**  
D-65207 Wiesbaden  
Hinterbergstraße 14  
Tel. +49-611-1899019, Fax -9505980  
E-Mail: Kurz-GmbH@t-online.de  
Internet: www.Gottlob-Kurz.de

- ✿ **Hebammen-Ausrüstungen**
- ✿ **Hebammentaschen**
- ✿ **Säuglingswaagen**
- ✿ **Geburtshilfliche Instrumente**
- ✿ **Beatmungsgeräte für Neugeborene**
- ✿ **Fetale Ultraschallgeräte**
- ✿ **Einmalartikel**

**medacta-Modelle:**  
mehr als Worte und Bilder...

**Schultes medacta**

www.schultesmedacta.de

## Das geburtshilfliche Phantom

nach Prof. B. S. Schultze-Jena

Entwicklung der geburtshilflichen Situationen am Modell, auch

- **Forceps**
- **Beckenendlage**
- **Vacuum-Extraction**

Bewährt seit mehr als 100 Jahren für Ausbildung, Examen und Weiterbildung.

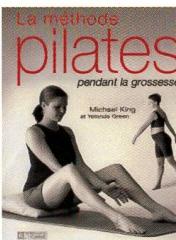
**Schultes medacta** GmbH & Co Lehrmodelle KG · Germany  
Theodor-Heuss-Str. 12 · 45699 Herten · info@schultesmedacta.de  
Fon +49 2366 - 3 60 38 · Fax +49 2366 - 18 43 58



Michael King et Yolande Green

## La méthode Pilates pendant la grossesse

Paris, Les Editions de l'Homme, 2004, 110 p.  
ISBN 2-7619-19555-6



J. Pilates a mis au point une méthode qui est la combinaison de plusieurs disciplines de développement corporel comme le tai-chi, le yoga et la technique Alexander.

Elles favorisent une meilleure conscience du corps, le renforcent tout en l'assouplissant. La gymnastique qui en découle est donc idéale pour une future maman qui voudrait apprivoiser son corps en changement. La bonne utilisation de la respiration (respiration abdominale) est primordiale pour J. Pilates. Ainsi il décrit plusieurs exercices qui permettent la maîtrise d'une technique respiratoire efficace.

Ce livre comprend une partie théorique décrivant les principes de base et une autre consacrée aux changements anatomiques qui surviennent au cours de la grossesse. Ensuite, la majeure partie de l'ouvrage est consacrée à la prise de

conscience de la posture, au renforcement et à l'assouplissement du corps. Tous ces exercices sont illustrés par des photos suivies d'explications détaillées et des remarques qui soulignent la difficulté ou le but de ceux-ci.

Ce procédé constitue un guide précieux pour toutes femmes voulant pratiquer ces exercices de façon indépendante. Il exige tout de même d'être déjà initiée dans une technique de travail corporel. Ce livre s'adresse aussi merveilleusement bien aux sages-femmes donnant des cours de préparation à la naissance.

La lecture facile de ce livre, les explications approfondies ainsi que la diversité des exercices présentés m'ont séduite et je conseillerai ce livre à toutes femmes même les sages....

Corine-Yara Montandon La Longe Ayerbe Pino

Sylvia Gausser

## Après l'accouchement

Le guide complet de la période postnatale

Paris, J'ai Lu, 2005, 476 p.  
ISBN 2-290-34702-7

Ce livre a été écrit par une mère de famille dans le but d'aider et de conseiller les jeunes femmes dans la période postnatale. Il est entièrement et volontairement consacré aux jeunes mères. De nombreux professionnels (médecins, sages-femmes, naturopathes, etc.) se sont investis dans l'ouvrage; d'autres femmes venant d'accoucher sont intervenues dans le projet. Les thèmes abordés concernent les changements physiques et psychologiques suite à l'accouchement, l'allaitement, la nouvelle vie du couple et la remise en forme.

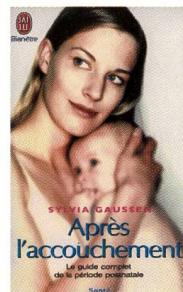
Je trouve que cet ouvrage est très complet et que les lectrices peuvent trouver des réponses satisfaisantes à toutes leurs questions. J'ai beaucoup apprécié la proposition de plusieurs exercices physiques et de conseils pratiques pour la remise en forme et pour une meilleure qualité de vie quotidienne.

À la fin de chaque chapitre des livres, des adresses et des sites Internet sont cités et peuvent être très utiles au public. Le langage est assez simple et

même les termes médicaux sont à la portée de tout le monde. Plusieurs conseils sont axés sur les médecines douces par le biais de références sérieuses. A mon avis, il est tout de même dommage que les remèdes en homéopathie, phytothérapie et aromathérapie soient proposés sous la forme de recettes difficilement applicables lorsqu'on ne connaît pas les bases et les principes de ces méthodes naturelles.

Certains aspects sont traités à différentes reprises: pour cette raison et parce que les premières semaines du post-partum laissent peu de temps libre, je recommande aux femmes de lire d'abord les sujets qui les intéressent afin de trouver rapidement les bonnes solutions. Ensuite, je conseille la lecture aussi à tous les professionnels qui gravitent autour de la jeune mère afin de bien connaître les besoins et les conseils à donner dans cette période si délicate.

Marina Milani Calcagno,  
infirmière sage-femme



## Rikepa Demo

Warum wo anders suchen, wenn Sie bei uns alles finden!

Wir sind spezialisiert auf Geburtshilfliches Lehr- u. Demonstrationsmaterial wie:  
Becken-, Fetal-, Uterus-, Plazentamodellen uvm  
Stillen-, Geburtsatlanten, Simulatoren, Doppler  
CTG Geräte, Waagen, Instrumente, Matten,  
Bälle, Praxisbedarf und viel mehr.

Wir garantieren für unsere Preise und Qualität  
Fragen Sie nach unseren monatlichen Angeboten.  
Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an!

Odenwaldring 18A • 64747 Breuberg • Germany  
fon: +49 6165 912204 • fax: +49 6165 912205  
E-Mail: rikepademo@aol.com • www.rikepademo.de

**BABY LIFE®**

**das wachsende  
Stoffwindelhöschen  
aus Baumwolle  
schont  
die Babyhaut  
und das  
Portemonnaie!**

- **keine Hautprobleme**
- **wird mit dem Baby  
grösser**
- **einfach anzuwenden**
- **preisgünstig**
- **kochecht**
- **kein Abfallberg**

Sie ist so einfach anzuwenden wie die Wegwerfwindel

Erhältlich im Babyfachhandel, Ökoläden

Infos: Lifetex AG  
Muttenzerstrasse 1  
4127 Birsfelden  
Tel. 061/373 87 30  
Fax 061/373 87 31  
www.babylife.info