

# Oui à une médicalisation raisonnée !

*Pendant longtemps,*  
Les femmes subissaient l'accouchement  
sans médicalisation possible ni connaissance  
de la physiologie avec la peur de la fatalité.

La médicalisation a considérablement amélioré  
les conditions de la naissance. Elle propose un filet  
de sécurité qui permet d'agir si besoin : souffrance  
ou pathologie. Une médicalisation nécessaire  
est différente d'une médicalisation systématique  
(déclenchement, pose de la péridurale, épisiotomie,  
accouchement en position allongée). De nombreux  
actes médicaux ne sont pas obligatoires.

<b>épisia</b>	<b>naître autrement</b>
6% au Danemark	16% des accouchements
1% dans certaines maternités en France	à la maison en Hollande
44% des primipares* en France en 2010	17 maisons de naissance** au Québec, 150 en Allemagne, 9 en France en expérimentation

\*Femmes  
qui accouchent  
pour la 1<sup>re</sup> fois.

*et VOUS,  
de quoi  
avez-vous  
envie ?*

\*\*Une maison  
de naissance  
est un lieu tenu par  
une équipe  
de sages-femmes.

## césariennes

20% en France en 2014	Entre 15 et 28%
15% en Islande	dans le réseau Aurore
56% au Brésil	(réseau périnatal de la région lyonnaise)

Sources Réseau Aurore - Rapport Europeristat - Statistiques  
annuelles des établissements de santé sae.gouv.fr - Nathalie Boéri,  
Le Travail, la naissance, l'enfant et la délivrance, dans La Naissance.  
Histoires, cultures et pratiques d'aujourd'hui, Albin Michel, 2010

# Renseignez-vous auprès de votre maternité !

*Les sages-femmes*  
sont spécialistes de la grossesse, de l'accouchement  
physiologique et du post-partum.

Concrètement, aujourd'hui, de plus en plus  
d'équipes médicales se questionnent sur les gestes  
systématiques et proposent une « salle de naissance  
physiologique ». Cela offre aux femmes  
qui le souhaitent une alternative.

Certaines maternités proposent aussi un accès  
à leur plateau technique pour les sages-femmes  
qui peuvent ainsi accompagner leurs patientes  
lors de l'accouchement dans le cadre d'un suivi global.



## 9 maisons de naissance

sont en expérimentation  
en France depuis  
la loi de juillet 2015.

### Qui sommes-nous ?

« Les Cafés Physio Rhône » sont nés d'une envie commune de  
faire connaître l'accouchement naturel. Nous sommes un collectif  
métissé de parents, sages-femmes libérales, hospitalières,  
d'associations d'usagers, de doulas, d'artistes, psychomotriciennes,  
kinés, anthropologues...

Rejoignez-nous → groupe facebook « Les Cafés physio (Rhône) »

### Contact ressources

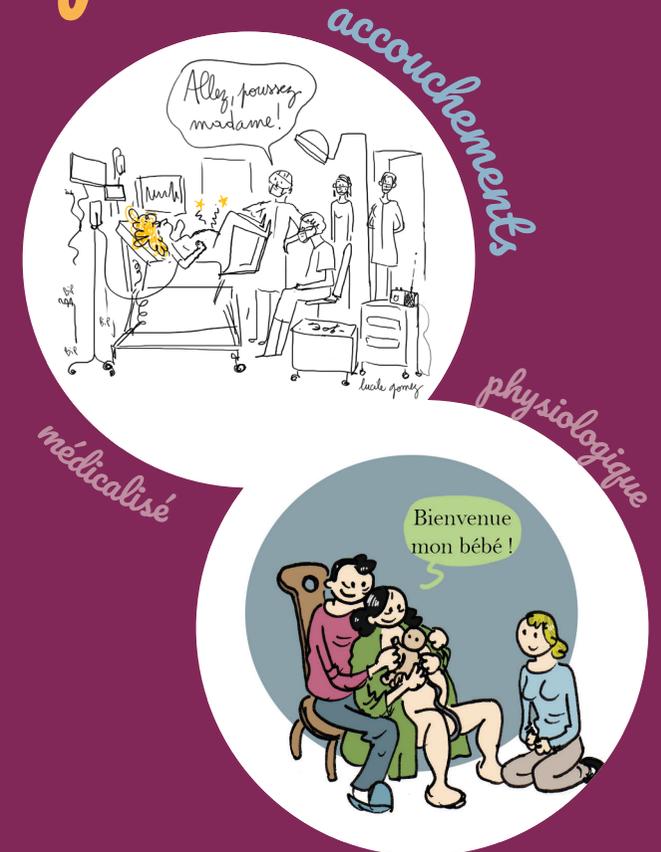
lacausedesparents.org • ciane.net • biennaitre.free.fr

### Un immense merci à...

- Lucile Gomez, [lucilegomez.fr](http://lucilegomez.fr), ...Livres physio sortie en...
- Sébastien Buteau, [paternage.canalblog.com/](http://paternage.canalblog.com/), ...BD Paternage...
- Studio graphique Elyps, [elyps.fr](http://elyps.fr)
- La Cause des parents pour ses locaux à disposition
- Les donateurs.trices de la campagne de crowdfunding !

© Brochure conçue et diffusée par « Les Cafés Physio »

# Accoucher, c'est quoi pour vous ?



## Comment choisir ?

La grossesse et la naissance sont des passages  
uniques dans la vie, des moments essentiels  
dont le déroulement reste gravé et est porteur  
d'énormément d'émotions. C'est pourquoi il est  
important de s'interroger sur nos envies et les choix  
qui s'offrent à nous.



lucile gomez

## imaginons la naissance

comme la montée d'un sommet en montagne...  
En haut, c'est la découverte d'un nouveau panorama,  
la rencontre avec le bébé. Mais comment j'y vais ?

Et qu'est-ce que j'ai envie de vivre ?  
Ce qui peut être difficile c'est de devoir monter à pied,  
en tongs et sans guide alors qu'on pensait prendre  
la télécabine ! À l'inverse, parfois on s'était préparé  
à une bonne rando et l'on doit prendre l'hélico :  
une avalanche arrive, par exemple. Mais prendre  
la télécabine ou l'hélico alors qu'on a envie de rando  
et que la météo est au grand bleu,  
quelle frustration !

# Mais c'est quoi un accouchement physiologique ?

pour l'OMS,

l'accouchement physiologique est défini comme un « accouchement normal, à condition qu'il soit à faible risque. Il nécessite seulement l'observation attentive d'un.e accoucheuse.eur qualifié.e, capable de déceler les signes précis de complications. Il ne requiert aucune intervention, seulement des encouragements, un soutien et un peu de tendresse »<sup>1</sup>

L'accouchement est donc un processus naturel puissant et fragile. La femme doit se sentir **en sécurité** et respectée dans son **intimité** pour pouvoir libérer un cocktail d'hormones (ocytocine et endorphines) lui permettant d'accompagner les sensations douloureuses.

1. OMS 1997, Les Soins liés à l'accouchement normal : guide pratique.
2. Hormone timide : L'Amour scientifique, Michel Odent.



# L'accouchement physiologique en pratique

Libre de ses mouvements, accroupie, sur le côté, à 4 pattes, soutenue par son compagnon, sur un tapis, dans l'eau... Moins d'épisio, moins de forceps, sans péri...  
En musique, avec une lumière tamisée, en chantant, en se faisant masser, en criant, dans un orgaasme !

Et puis... bébé en peau à peau... cordon ombilical qui bat... première têtée... accueil en douceur...

*C'est possible !!*

panoles de sages-femmes

“ Sentez-vous libre d'oser écouter vos besoins. Vous possédez toutes les ressources intérieures pour faire naître votre bébé à votre rythme et à votre manière. Dans une ambiance paisible, avec un accompagnement bienveillant, en sécurité et en intimité, la douleur n'est plus souffrance, mais devient guide pour ouvrir les portes de votre corps et accueillir votre bébé... ”

