

# LE NOMBRIL

## Sommaire :

- Mot de bienvenue 2
- Je t'aime, Poirina ! 3
- Césarienne. ou accouchement naturel? 5
- Un cercle de mamans 6
- Maman, papas, bébés en santé 8
- Spécial sur les effets du tabac 9
- L'accouchement, leçon de confiance 18
- Bénédictioin 20
- La naissance d'une famille 22
- Essentiellement vôtre 24

La revue yukonnaise  
en périnatalité et en petite enfance  
pour les parents francophones  
en milieu minoritaire.



# LE NOMBRIL

La revue en périnatalité et en petite enfance produite au Yukon pour les parents francophones en milieu minoritaire.

**Une production des *EssentiElles***

**Coordonnatrice du projet :**  
Stéphanie Clavet

**Comité avisé :**

Catherine Forest, *maman*

Geneviève Labelle, *Regroupement Naissance-Renaissance*

Chalia Tuzlak, *intervenante en petite enfance,*

Emmanuelle Burelli, *programme*

*Bébé et moi en santé*

**Montage :** Didier Delahaye

**Révision-relecture :**

Catherine Forest, Jean-François Roldan

**Rédaction de textes :**

Danielle Bonneau, Stéphanie Clavet,

Manon Desforges, Jean-François

Nadeau, Élisabeth Savoie

**Logo :** Cécile Girard

**Collaboration :**

Aurore Boréale, Josée Belisle, Isabelle

Corriveau, Véronique D'Avignon,

Sandra St-Laurent, Bonnie St-Louis

Les renseignements qu'on retrouve dans cette publication ne remplacent pas les conseils d'un(e) professionnel(le) de la santé, ni ceux d'un expert compétent.

Pour soumettre des textes, des photos ou pour toute suggestion ou commentaire, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante :

[lenombril@yknnet.ca](mailto:lenombril@yknnet.ca)

Merci au Secrétariat aux affaires intergouvernementales canadiennes du Québec (SAIC), à la coalition *Bambin!*, au Service d'aide et d'orientation aux adultes (SOFA), et à Santé Canada qui par leur aide financière, ont permis la réalisation de ce projet.



Photo : Jean-François Nadeau

**H**eureux printemps!  
**Le Nombri**l a maintenant un an et la vraie saison printanière est plus ou moins au rendez-vous selon l'endroit où vous vous trouvez au pays! Bientôt, aller jouer dehors avec les enfants ne sera plus une véritable expédition en vue de les protéger du froid. Certains d'entre eux découvriront une nouvelle saison et d'autres seront heureux de retrouver certaines joies des journées plus chaudes.

Dans ce numéro spécial du *Nombri*l, nous vous présentons un nouveau format : celui du dossier thématique. En plus des articles traitant des sujets de l'humanisation des naissances et de l'aventure parentale, vous retrouverez un dossier sur un thème se rattachant à la périnatalité.

Notre premier dossier porte sur le tabac et s'inscrit dans le Projet de lutte contre le tabagisme, instauré par le Partenariat communauté en santé du Yukon et qui regroupe les trois territoires du Nord canadien. Ce dossier s'adresse à tous les parents, qu'ils soient fumeurs ou non. Dans les pages centrales du *Nombri*l, vous retrouverez des renseignements sur les effets de la cigarette sur le fœtus, sur la fumée secondaire et les enfants, ainsi que des méthodes alternatives pour arrêter de fumer et des sites web à consulter.

Vous trouverez une fois de plus des récits touchants et des textes qui vous informeront et vous apporteront des pistes de réflexion sur les sujets suivants : la confiance des femmes dans leur capacité d'accoucher, la naissance d'une famille et le réseautage entre mamans.

Voilà maintenant plus de six mois que ma fille est née. Je dois dire que mon émerveillement, mes réflexions et mes questionnements par rapport à la maternité pourraient alimenter plusieurs numéros du *Nombri*l ! Il est certain que le choix des sujets des textes s'inspire de mon expérience de nouvelle maman. J'aurais pu faire un numéro spécial sur nous, mais heureusement, je me suis retenue !

Je vous invite à partager votre expérience par l'entremise du *Nombri*l, qu'elle soit nouvelle ou plus mûre et remplie de sagesse. Peu importe où vous êtes au Canada, faites-nous parvenir vos textes, vos photos ou vos idées d'articles.

Bonne lecture!

*Stéphanie Clavet,*  
coordonnatrice du projet



La production de ce numéro a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Santé Canada

Couverture : photo de Marten Berkman

# JE T' AIME, POIRINA !

*Poirina? C'est le petit nom que je t'ai donné un jour où je me sentais tellement heureux que tu sois là, toute grassouillette comme une poire à croquer.*

*Parfois, c'est aussi Pouahrina parce que « pouah, ça pue » quand on change ta couche...*

*Toi ma Poirina de petite sœur qui as choisi notre famille il y a cinq mois déjà.*

Je me souviens encore du jour où tu es arrivée. Maman m'avait bien préparé. J'avais même fait ma valise depuis plusieurs semaines parce que c'était prévu que je vienne aussi à l'hôpital avec mon amie Sandra pour te voir sortir du ventre de maman. Tu sais qu'on t'a attendue pendant plus de 16 jours!! Tante Lyne et Alex qui étaient venus pour aider maman avec la cuisine et le ménage sont arrivés et repartis... toujours sans te voir le bout du nez.

Un jour, un dimanche, nous sommes tous allés à l'hôpital pour que Dr Sally te parle sérieusement pour que tu sortes du ventre de maman... mais petite têtue, tu n'as rien voulu savoir. Est-ce que tu étais trop bien dans ton petit cocon tout chaud? Ce soir-là par contre, quand maman m'a lu une histoire avant de dormir, elle a dû s'arrêter deux fois à cause des crampes dans son ventre. Je me suis endormi comme d'habitude, et quand je me suis réveillé le lendemain, il y avait quelqu'un qui dormait dans le lit à côté du mien. « Maman », mais non c'était Sandra! Et c'est à ce moment qu'elle m'a appris que j'avais une nouvelle petite soeur!

D'abord, j'ai souri, j'ai réfléchi pendant quelques secondes, et ensuite j'ai sauté sur mon lit. Une petite soeur... je m'en doutais bien. Quand maman avait un gros bedon tout rond, on me demandait souvent si je pensais que j'avais un petit frère ou une petite sœur. Moi je répondais que je voulais un garçon, mais que je pensais que c'était une fille. Maintenant, cinq mois plus tard, je ne t'échangerais pas pour tout l'or au monde.



Je me souviens aussi pendant l'été, il a fait très chaud, donc le bedon se promenait souvent à l'air.. J'aimais tellement te dire bonjour par le nombril tout ressorti de maman.... Elle me disait que c'était le bouton « eject » et qu'il ne fallait pas trop peser sinon on risquait de t'avoir un peu trop tôt!

Finalement, tu n'étais pas pressée de venir, mais une fois décidée, tu as fait ça si rapidement que je n'ai pas eu le temps d'y être pour te voir arriver. Sandra m'a demandé si je voulais aller te voir tout de suite... j'ai répondu « Ben non, je suis bien trop excité, je pense que je devrais jouer un peu ».

Une heure plus tard, nous sommes enfin partis pour l'hôpital avec ma valise comme de raison, parce que je savais qu'elle contenait quelques trésors que maman et papa y avaient cachés au cas où l'accouchement serait long et que je commencerais à m'ennuyer. Une fois à l'hôpital, j'ai couru jusqu'à l'ascenseur et jusqu'au bout du corridor. Sur la porte de la chambre, il y avait une note qui disait : « Pas de visiteurs sauf 'moi' et Sandra ». Je suis entré en courant et tu étais là toute petite, juste à côté de ma maman. Ma petite soeur, toute rose, pleine de cheveux et avec de grands yeux. Ma petite soeur de 5 heures qui me regardait déjà les yeux intensément fixés dans les miens.... tout de suite, c'était comme si je te connaissais depuis toujours, comme si je t'aimais depuis toujours. Tout ce que j'ai su dire, à travers un sourire qui était figé sur mon visage, c'est « je t'aime maman ».

Maman m'a dit plus tard que j'avais les yeux tout brillants à ce moment, comme mouillés de larmes, et que nous parlions tous avec de petites voix toutes hautes mais douces. Des fois, c'est comme ça quand on a la gorge toute serrée. J'ai pris papa par le cou, j'ai regardé ma nouvelle famille... pour quelques secondes... puis je suis passé à la valise pleine de surprises!!! YOUPI!

*Suite page 4*



*Je ne veux pas que tu grandisses... j'imagine que tu dois grandir, mais moi je ne m'en aperçois pas, et je te trouve parfaite comme tu es, mon petit bébé de la joie, ma petite sœur au grand sourire.*

Ma chère Poirina, ma douce Marina, merci d'être venue chez nous, de nous avoir choisi, papa Marc, maman Manon et moi, comme famille pour y faire ta vie ici sur terre. Je ne peux même plus m'imaginer ce que c'était quand tu n'étais pas là, et surtout je ne peux pas m'imaginer une vie où tu n'y serais pas.

Maintenant, tu es avec nous à la maison et c'est bizarre comme tu ne sembles pas avoir changée depuis ton départ de l'hôpital, mais je dois admettre que tu es plus lourde. Au début, j'arrivais à te porter assez facilement, mais l'autre jour quand j'ai essayé de te descendre au salon, j'ai dû m'arrêter deux fois dans les marches. Maman est arrivée en courant et avec de gros yeux ronds et un drôle de sourire... elle est venue me donner un coup de main.

Ce que j'aime bien, c'est que dès le début j'étais souvent la seule personne qui pouvait te consoler quand tu étais triste ou grognonne. Même quand on est parti de l'hôpital, tu suçais mon doigt pour te consoler. Maintenant, quand je rentre dans une pièce ou que je parle, tu te tournes toujours vers moi et tu souris en penchant ta tête. Tu reconnais peut-être la voix de tous ces matins où je te parlais à travers du gros bedon rond et chaud de maman. Même dans ce temps-là tu me répondais par un petit coup sur le nez. Maintenant, ton jeu préféré c'est la « tag ». Quand je cours après toi et papa, ça te fait rire aux éclats. J'aime tellement ça quand tu ris que je jouerais à ça toute la journée.

Mais de loin, ce que j'aime le plus, c'est le soir quand on est tous au lit... Je t'aime tellement que ça m'en fait presque mal au ventre et c'est comme si je tremblais de la tête aux pieds... je voudrais te serrer tellement fort. J'aime surtout ton visage, et ton petit cou quand tu lèves la tête et les yeux en me cherchant du regard.

Je veux que tu saches que pour le reste de ta vie, je serai là si jamais tu as besoin de moi, pour te protéger, te tenir compagnie, pour jouer et rire, ou juste pour t'écouter... parce que pour maintenant et jusqu'à l'infini des temps, je t'aime Poirina!!!

*Ton grand frère,  
Marek, 6 ans  
Janvier 2005*

*Photos : Manon Desforges*



# CÉSARIENNE ?

## OU ACCOUCHEMENT NATUREL

**Q**uand j'entends le médecin prononcer le mot « césarienne », un courant électrique me traverse le corps. Je demande d'être laissée seule avec mon conjoint et on pleure ensemble à chaudes larmes. J'en oublie même les contractions qui me tiennent éveillée depuis 17 longues heures. Sans se parler, on sait ce qui nous attend, « une opération » et non un accouchement.

Ce qui suit n'est pas très agréable. Un bébé en souffrance, une mère dont les mains sont attachées sur une civière, un rideau bleu devant son visage pour ne pas voir ce que les médecins font de son corps, des vomissements causés par les pressions exercées par le docteur sur son ventre pour faire sortir l'enfant, une suce de caoutchouc agrippée à la tête de ce petit bébé qui décidément est déterminé à rester bien au chaud dans les entrailles de sa mère. Finalement, un petit garçon vient au monde! Toute une arrivée pour un petit être sans défense!

Mon deuxième enfant, je le mets au monde naturellement, sans anesthésie. Je suis prête mentalement pour un accouchement naturel. Je ne veux pas de césarienne, c'est clair dans mon esprit et dans celui de mon conjoint. Après 13 heures de travail sans dilatation, le médecin parle de césarienne. J'ai le choix de passer encore des heures en douleur ou d'en finir « sous le bistouri ». Résignés, on se rend à la salle d'opération où un miracle se produit. Mon bébé me donne une poussée incroyable dans le bas du ventre, je sens mon corps s'ouvrir, mes os craquer, le besoin de m'étirer de tout mon long et d'ouvrir mes jambes pour enfin expulser cet enfant qui fait déjà notre joie depuis 9 mois. Je dis au médecin et à ses gardes du corps qui s'apprêtent à me faire une péridurale : « Non, ne me touchez pas, mon bébé est là, je le sens ».

Ce qui suit est bien plus agréable : quinze minutes de poussées intenses, un conjoint aux yeux pleins d'eau et impressionné de voir son petit bout de femme donner tout ce qu'il lui reste d'énergie et qui répète sans cesse : « On pousse mon amour, on pousse ». Une petite tête caressée par sa mère et son père avant que le reste de son corps soit expulsé, une maman qui enfin nourrit son petit homme, tout au chaud contre son sein, quelques minutes après son arrivée. ...

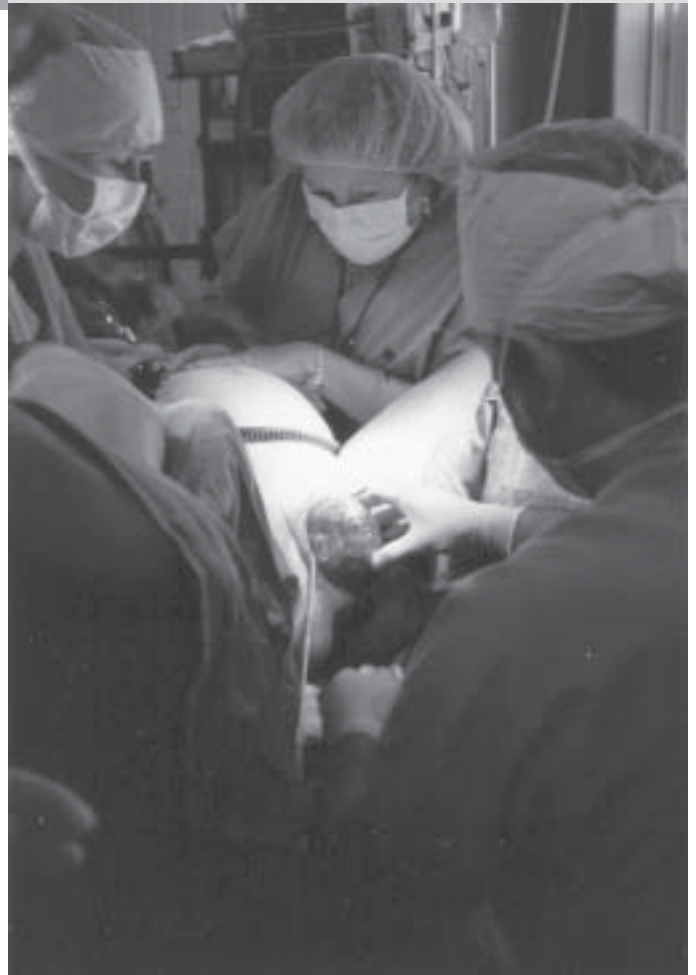


Photo fournie : la naissance de Francis

*...Maintenant, tirez vos conclusions.  
La mienne est simple. Une  
césarienne est souvent une porte de  
sortie pour sauver la mère ou  
l'enfant d'un problème majeur,  
mais un accouchement naturel,  
c'est tellement plus naturel!*

*Danielle Bonneau*

# Un cercle de mamans



# Pour mieux s'entourer

*Chaque mercredi, un groupe informel de mamans se rencontre pour cuisiner ensemble. La veille, elles se parlent brièvement pour planifier un menu. L'une d'entre elles ou le conjoint d'une autre aura été faire les courses.*

Vers 9 h, elles se rejoignent dans la cuisine d'une maison orangée d'un quartier de Whitehorse. Elles arrivent les bras chargés : bébé, sac à couches, victuailles, casseroles et livres de recette. Elles installent leurs enfants autour d'elles : portage, station de jeux, couvertures et jouets.

mieux. Et puis, elles se tournent vers le magnifique ventre de 37 semaines de grossesse de l'une d'entre elles, s'informent des développements, heureuses à l'approche de cette naissance nouvelle.

À la popote! Elles se partagent la liste des tâches et entament la préparation du menu. Pendant la besogne, les bébés s'amusent, s'observent et ressentent probablement cette incroyable énergie qui émane de la création d'un cercle de femmes. Quand un bébé pleure, ce n'est peut-être pas les bras de sa maman qui le reconforte, mais ceux d'une autre femme aimante avec laquelle il développera sans doute un lien de confiance.

Les bébés se sourient, d'autres se cachent dans la poitrine de leur mère. Certains de ces bébés se côtoient presque tous les jours, d'autres se voient pour la première fois. La petite Odessa, 4 ans, est là et veille à ce que les plus jeunes s'amusent. Les mamans parlent de leur nuit de sommeil, échangeant des trucs qui permettront peut-être à leurs oiseaux de nuit de dormir un peu



À 11 h 30, la maman de Gabrielle quitte pour aller à son cours de français. Peu importe, Gabrielle reste là entourée de ses amis et des mamans qui cuisinent à toutes les semaines chez elle. Chaque fois, cette petite séparation se passe un peu mieux, surtout quand la popote se termine tôt et que les mamans sortent dehors avec les enfants.

*Peut-être fera-t-elle une sieste sur le dos de la maman de Marina pendant que cette dernière dort dans le traîneau?*

La cuisine collective, tout en étant très pratique, reste un prétexte au rassemblement. Dans un tel cercle, les mamans échangent à propos de sujets qui les touchent et qui parfois peuvent sembler insignifiants pour qui ne vit pas dans l'univers de la première année de vie d'un enfant! Pour les nouvelles mamans, c'est un espace de plus pour découvrir et apprivoiser davantage cette nouvelle personne que l'on devient à la naissance de notre enfant. En observant les façons de faire des autres et en échangeant différents points de vue, elles apprennent les unes des autres. Que ce soit par l'échange de connaissances et de services ou encore par l'énergie créative qu'il prodigue, le cercle de mamans permet sans aucun doute de briser l'isolement qui accompagne parfois la venue d'un enfant.

Dans une société de plus en plus individualiste, où on ne peut plus compter autant sur la famille élargie (c'est encore plus vrai dans une région éloignée) ou sur le voisinage comme groupe de soutien naturel, le cercle de mamans s'inscrit comme une activité à contre-courant. Les valeurs transmises à nos enfants à travers ce groupe seront celles de la confiance, de la coopération et de l'appartenance communautaire. Ils auront la chance de s'épanouir entourés d'enfants et d'interagir avec d'autres adultes.



De telles rencontres pourraient avoir des impacts dans la société de demain. Par exemple, les groupes de mamans pourraient prendre la décision de ne consommer que des produits biologiques ou encore d'encourager les commerces locaux et équitables lors des achats reliés à leurs activités. Elles peuvent démarrer un petit réseau de troc (échange de biens et de services) ou encore profiter de leurs rencontres pour faire connaître aux autres mamans un enjeu social qui leur tient à cœur.



Un proverbe africain dit : « Il faut un village entier pour élever un enfant. » De par le monde, la mère pourvoit aux besoins immédiats de son enfant alors que les autres membres de la communauté lui apportent du soutien dans cette tâche. En Occident, le sens de la communauté n'est pas aussi développé et il tient souvent à chacun de former son propre réseau de soutien.

Si vous n'avez pas accès à un réseau naturel, mais que vous avez envie de participer à un cercle de mamans, les organismes communautaires offrant des services pour les futures et nouvelles familles sont probablement l'endroit idéal pour rencontrer d'autres femmes souhaitant élargir leur réseau. Sinon, engagez la conversation avec des mamans de votre quartier : les bébés sont les meilleurs brise-glace!

*Stéphanie Clavet*

#### Sources :

*Petit et grands*, Collection Parent Guide, Éditions Enfants Québec, 2004.

Deborah Jackson, *La sagesse des mères*, Éditions du seuil, 2000

Magazine *Mothering*.

Photos : Stéphanie Clavet

# RENCONTRE AVEC



Photo : Julie Ménard

**Le Nombрил :** Emmanuelle, peux-tu nous présenter les services offerts par le programme *Mamans, papas et bébés en santé*?

**Emmanuelle :** S'inscrire au programme donne accès à une foule de services confidentiels en français. La grande majorité de notre clientèle de Whitehorse vit une situation d'éloignement de leur famille et de leur réseau primaire. De ce fait, et à cause de la nature très émotionnelle de la période périnatale, il importe de pouvoir recevoir du soutien dans sa langue maternelle. Nous offrons aussi de l'aide relativement à la nutrition et à la santé pendant la période de la grossesse et de l'allaitement avec la possibilité de recevoir une évaluation nutritionnelle et des conseils diététiques.

Les femmes enceintes et celles qui prévoient l'être peuvent recevoir des vitamines et des suppléments préconceptions et prénataux gratuitement.

De plus, tous les premiers mardis du mois sont réservés aux repas-répit, où les femmes enceintes, les nouvelles mamans et leurs familles peuvent venir se rencontrer, échanger et profiter d'un dîner nutritif et équilibré. Ce repas est toujours suivi d'un atelier sur un thème relié à la périnatalité. Lors de cette activité, une infirmière bilingue du centre de santé publique est sur place pour peser et mesurer les bébés, et répondre aux questions des parents.

Suite page 16

## MAMANS, PAPAS ET BÉBÉS EN SANTÉ

*Le programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) offre des services gratuits aux futures mamans et à leurs familles partout au Canada.*

*Le Nombрил a décidé de vous présenter son Mamans, papas et bébés en santé, celui de Whitehorse. Pour ce faire, nous avons rencontré Emmanuelle Burelli, responsable du programme, et nous lui avons posé quelques questions.*

*Emmanuelle est originaire de Belgique et vit au Yukon depuis deux ans. Elle est diplômée en nutrition. C'est aussi et surtout la maman de Mélusine, 11 mois. Son expérience très positive avec sa fille fait d'elle un vif défenseur de l'allaitement. Emmanuelle est très dynamique et apporte des idées nouvelles au programme.*

Photo : Vincent Yerna







Partenariat  
communauté  
en santé (PCS)



ASSOCIATION DES  
FRANCOPHONES  
- NUNAVUT



... pour des territoires sans fumée

Le Partenariat communauté en santé a lancé récemment sa campagne pan territoriale de lutte contre le tabagisme. Visant particulièrement à rejoindre certaines clientèles à risques, soit les jeunes francophones et les futurs parents, le réseau du Yukon s'est allié aux réseaux pour la santé du Nunavut et des Territoires du Nord-ouest pour développer certaines activités, dont la création d'une **trousse de sensibilisation** en français pour les écoles francophones et d'immersion afin d'animer des présentations en classe, combinées avec la tenue d'un **atelier d'Art** posté encourageant la création d'œuvres sur les effets du tabac sur le thème Accromorphose.

En plus de la participation des écoles, le projet a été lancé dans la communauté artistique virtuelle et des œuvres du monde entier ont été recueillies.

Elles seront exposées prochainement dans les trois territoires du nord. Les œuvres serviront aussi à illustrer du matériel promotionnel développé pour encourager la cessation de fumer (balles anti-stress, bouteilles d'eau, etc) et seront utilisées pour la création d'un catalogue d'exposition qui sera distribué aux participantes et aux participants.

Parallèlement, une conférence a été organisée par le PCNP du Yukon pour traiter de la fumée secondaire pendant la grossesse et de son impact sur le développement des enfants. Le film l'Initié a été présenté dans les trois territoires pour sensibiliser le grand public au pouvoir de l'industrie du tabac et des médias. Finalement, un numéro spécial de la revue Le Nombriil permet de se pencher sur le tabagisme et la fumée secondaire dans une perspective familiale. Il s'agit de petits gestes, qui nous l'espérons, contribueront à promouvoir l'air frais du grand nord et le développement de territoires sans fumée !

Sandra St-Laurent  
Coordonnatrice  
du PCS



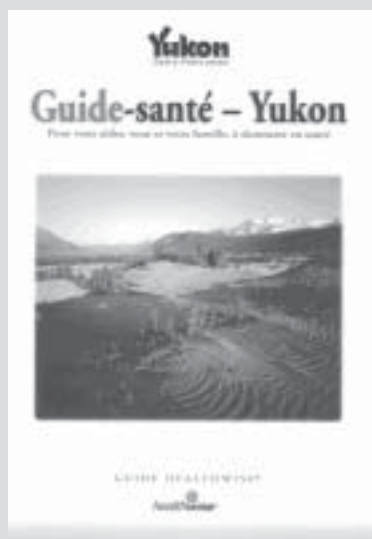
Illustration : Juliette Angleheart

## Vous avez votre Guide pour la santé en français du Yukon ?

Il contient plus de 450 pages d'information fiable sur les maladies communes, les soins à la maison, les cas d'urgence, et de précieux conseils pour vous aider, vous et votre famille, à demeurer en santé.

... et c'est gratuit!

Les pages 29 à 32 de la section Vivre une vie saine abordent le sujet du tabagisme : consultez-les!



### Whitehorse :

Venez chercher votre Guide-santé au bureau des EssentiELles Centre de la francophonie 302, rue Strickland.

### Dawson :

Communiquez avec Danielle au (867) 993-6632

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, vous pouvez rejoindre Sandra au 668-2663, poste 800 à: francosanté@yknet.ca ou Janice au 393-3885.

# La grossesse



*Ton ventre commence à être rebondissant de vie... un petit bourgeon se transforme tranquillement, au rythme de ton souffle, en « bébé-chou ». Il s'alimente de toi, de l'air que tu respires, belle nouvelle maman. Ton souhait le plus cher est qu'il voit le jour bien portant et en santé. Pourtant, tu fumes la cigarette... ou peut-être est-ce ton partenaire qui fume?*

*Tu te demandes quelles répercussions peuvent avoir le tabagisme actif et la fumée secondaire sur le développement de ton enfant? Voici un article qui pourra t'informer et informer ton entourage à ce sujet.*

---

*Suite à l'annonce de leur grossesse Véronique a cessé de fumer et Pascal ne fume plus à l'intérieur de la maison.*

*Photo: Amélie Chamberland*

## **Quelles sont les conséquences du tabagisme durant la grossesse pour toi et ton bébé?**

Fumer durant la grossesse augmente les risques :

- de complications durant la grossesse et l'accouchement;
- de fausses couches;
- d'accouchement d'un mort-né;
- de naissances prématurées;
- de bébés de faible poids à la naissance;
- de décès liés au syndrome de mort subite du nourrisson.

## **Les effets du tabac sur ta grossesse**

En fumant, tu cours plus de risques de faire une fausse couche ou d'avoir un décollement placentaire, c'est-à-dire, que l'enveloppe qui contient et nourrit ton bébé, peut se détacher de la paroi de ton utérus, le privant ainsi d'oxygène et de nourriture.

Le placenta peut aussi bloquer le col de ton utérus, qui est la porte d'entrée dans le monde de ton bébé. Ces deux complications de la grossesse associées au tabagisme peuvent entraîner une hémorragie qui entraîne un accouchement par césarienne à l'hôpital. Pas très drôle, tout ça!

*Photo: Marten Berkman*

## **Les effets du tabac sur ton bébé avant sa naissance**

En fumant, ton sang, qui est aussi celui de ton bébé, est appauvri en oxygène. Ainsi, si tu fumes pendant ta grossesse, le risque que le poids de ton bébé à la naissance soit inférieur à 5 lb 5 oz double.

Il est important de souligner que les bébés de faible poids à la naissance ainsi que les bébés prématurés sont plus sujets aux complications périnatales et aux maladies. Ce qui implique donc un séjour plus long à l'hôpital pour vous deux.



# et le tabagisme

## Les effets du tabac sur ton bébé après sa naissance

Ton lait maternel aide naturellement à protéger ton bébé contre les infections. Fumer peut réduire la quantité et la qualité de ton lait, car la nicotine et les autres produits chimiques toxiques du tabac passent directement de ton lait à ton bébé.

De plus, le bébé d'une mère fumeuse court 5 fois plus de risques de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson que celui d'une non-fumeuse. Un pensez-y bien!

Si tu es non-fumeuse, il est important de savoir que la fumée des autres peut te nuire ainsi qu'à ton bébé, de la même manière que si tu fumais toi-même. C'est pourquoi il est important que ton entourage ne fume pas en ta présence pendant ta grossesse afin d'éviter les complications citées précédemment.

## Quels sont les effets de la fumée de tabac ambiante sur les bébés et les jeunes enfants?

La fumée secondaire nuit particulièrement aux bébés, car leurs poumons sont encore en train de se développer.

Les enfants qui vivent avec des fumeurs courent un plus grand risque de développer des problèmes respiratoires, comme la bronchite, des rhumes, la pneumonie, l'asthme, ainsi que des otites et infections de la gorge.

Ces maladies sont la cause première de prescription d'antibiotiques, d'hospitalisation et d'absentéisme des parents au travail, sans compter les nuits blanches!

Photo : Stéphanie Clavet



*Finally, j'espère que ces renseignements t'aideront à faire un choix éclairé de santé. L'amour pour ton bébé est la plus belle des motivations pour que, chaque jour, tu respires à fond l'air pur et non la fumée.*

*Essaie d'imaginer que chaque fois que tu inhales la fumée de cigarette, ton bébé se remplit les poumons de plus de 4 000 substances toxiques et ne reçoit pas tout l'oxygène dont il a besoin pour se développer et grandir en santé.*

*Donc, à chaque envie de fumer, caresse ton bedon, embrasse ton partenaire, prends une bonne bouffée d'air frais et n'oublie pas qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, même si ta grossesse est avancée.*

*Parle à ton médecin et à ton entourage pour obtenir du soutien et des conseils pour t'aider à arrêter de fumer. C'est la responsabilité de tous et chacun de respecter les futures mamans si on est fumeur, de s'entraider et d'encourager les futurs parents fumeurs à écraser. Bon courage et je te souhaite un beau bébé rose de santé!*

*Éli Savoie, infirmière*

### Sources :

Réseau canadien de la santé :  
[www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)

Association pulmonaire du Québec :  
[www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)

Conseil canadien pour le contrôle du tabac : [www.cctc.ca](http://www.cctc.ca)

# Accromorphose :

# accro : dépendance

Dans le cadre de son *Projet de lutte contre le tabagisme*, le *Partenariat communauté en santé (PCS)* a lancé un appel d'œuvres artistiques.



where have you been all my life?

Philip

YOU TRIED IT

It holds me longer and harder



GET GOOD NEW! STRENGTH

All in one box. EVERYBODY'S DOING IT Andrew



Marie

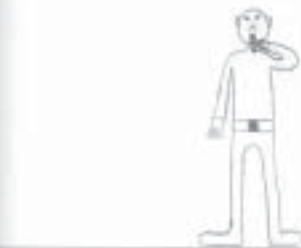


**La taille de l'œuvre et le choix du médium étaient libres.**

Ce projet d'art s'inscrit dans un mouvement artistique basé sur l'échange d'art : l'art posté.

Ce courant n'implique aucune forme de jugements et permet à tous de créer, de s'exprimer et d'exposer leur art.

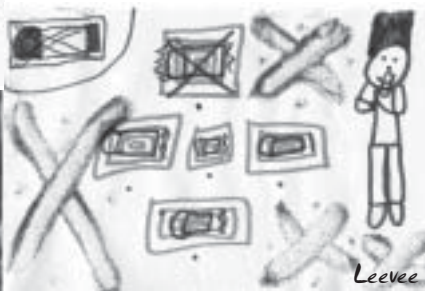
L'art posté est un circuit d'art continu qui renoue avec une ancienne forme de troc. L'appel d'œuvre est lancé, les artistes y répondent.



Dans le cas du *Projet de lutte contre le tabagisme*, l'appel a été lancé à travers le réseau de l'art posté, dans les écoles d'art du Canada, et dans les trois journaux francophones des territoires canadiens.



Martin



Leevee



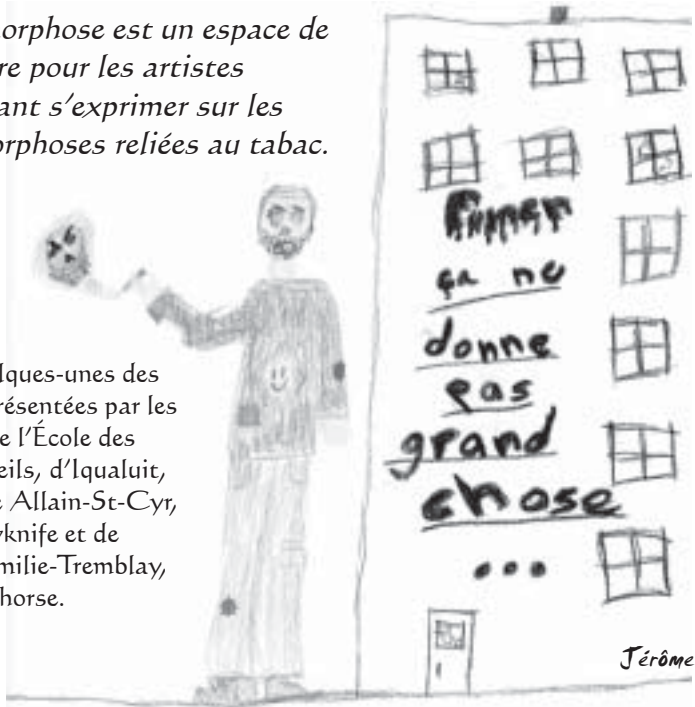
Katia

Les œuvres feront partie d'une exposition itinérante dans le nord du Canada soit, les *Territoires du Nord-Ouest*, le *Nunavut*, et le *Yukon*. Chaque artiste ayant répondu à l'appel recevra un catalogue regroupant les photographies des œuvres de ce projet.

# morphosis : forme

Accromorphose est un espace de rencontre pour les artistes souhaitant s'exprimer sur les métamorphoses reliées au tabac.

Voici quelques-unes des œuvres présentées par les enfants de l'École des Trois Soleils, d'Iqaluit, de l'École Allain-St-Cyr, de Yellowknife et de l'École Émilie-Tremblay, de Whitehorse.



Jérôme

Cocktail chimique, dépendance, identité, rébellion, coût de santé, plaisir maudit. On dit que ce fléau de société tue plus que toute autre toxicomanie, toute autre habitude de consommation.

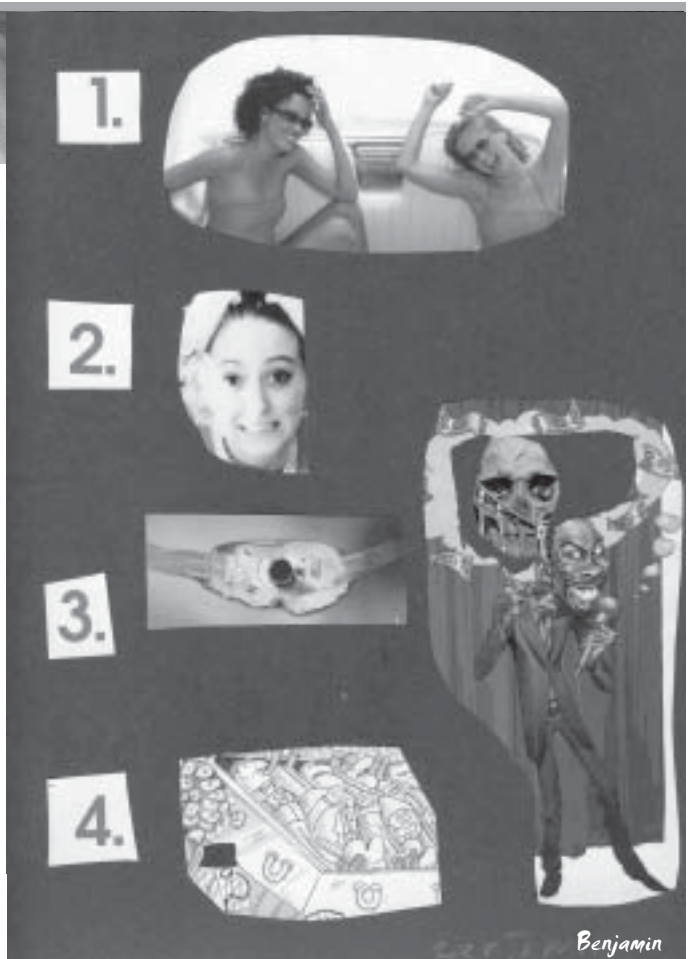
Les artistes du réseau planétaire de l'art posté (mail art) étaient invités à s'exprimer sur les différentes métamorphoses – physique, sociale, mentale, environnementale et économique – qui accompagnent l'usage du tabac.



Logan



Richard



Benjamin



Nathalie



Émilie

# Cesser de fumer . . .

*Vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte et vous voulez cesser de fumer? Votre enfant vous dit que la fumée de votre cigarette l'incommodé et sent mauvais? Vous fumez depuis plusieurs années et votre santé se détériore? Quelle que soit votre raison pour cesser de fumer, il n'est jamais trop tard pour le faire.*

*Alors, pourquoi ne pas écraser définitivement? Si cela est facile à dire, ce n'est pas toujours aussi simple à faire. La nicotine est une drogue qui engendre une très forte dépendance. Il faut parfois plusieurs tentatives avant d'arriver à écraser sa dernière cigarette.*



Illustration : Nancy Grondin, Québec

On sait depuis belle lurette que le renoncement au tabagisme améliore l'espérance de vie et la condition physique des anciens fumeurs. Les avantages de l'arrêt du tabagisme ne sont pas négligeables. Peu de temps après avoir arrêté de fumer, le risque de maladies diminue significativement.

Plusieurs experts indiquent que le premier facteur nécessaire pour cesser de fumer est la motivation. Elle est la principale cause de réussite dans cette aventure à long terme. Sans elle, le pourcentage de rechute est élevé. Les éléments à considérer pour cesser de fumer selon le National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, un organisme américain, sont les suivants :

- Bien se préparer mentalement et exclure de son environnement toute cigarette;
- Trouver du soutien;
- Développer de nouvelles habitudes quotidiennes;
- Être préparé aux moments difficiles et aux possibles rechutes.

De nombreux fumeurs tentent l'expérience des traitements médicaux pour désintoxiquer leur corps et briser les habitudes quotidiennes reliées au tabac. Les produits pharmaceutiques qui agissent comme substitut à la nicotine, comme les timbres transdermiques, les gommes à mâcher et les vaporisateurs nasaux sont populaires en ce moment. Cependant, ces produits ne sont pas sans risque s'ils ne sont pas utilisés avec précaution. Il est recommandé de discuter avec un professionnel de la santé avant de les utiliser.

## Méthodes alternatives

Si vous n'êtes pas intéressé par les approches médicales, il existe également des méthodes alternatives pour cesser de fumer. Dans la plupart des cas, l'efficacité de ces méthodes n'a pas été encore démontrée de façon scientifique. Par contre, si vous croyez que l'une d'entre elles peut vous apporter une certaine aide, ça vaut la peine de l'essayer.

Voici un bref aperçu de certaines méthodes :

## Acupuncture

L'introduction de fines aiguilles à des points stratégiques aide à réduire ou permet de faire disparaître le besoin de fumer. Cependant, aucune étude scientifique ne permet pour l'instant de valider les effets bénéfiques de cette méthode. On dénote par contre que l'effet apaisant du traitement pendant la période de sevrage apporte des effets positifs et concluants pour certaines personnes.

## Traitement au laser

Cette technique repose sur le même principe que l'acupuncture, mais elle a recours au laser au lieu des aiguilles. Il semblerait que les rayons laser atténuent l'état de besoin physique de nicotine par la stimulation de sécrétion d'opiacés et d'endorphines naturels par le cerveau. Cette technique étant très récente, aucune preuve scientifique ne peut évaluer la réussite de cette dernière.

### Hypnothérapie

Avec des procédés d'hypnose, la personne est invitée à changer son comportement à l'égard du tabac. Des procédés d'auto-hypnose peuvent aussi être enseignés. Pour que cela fonctionne, il faut avoir évidemment un fort désir de cesser de fumer et être un bon sujet pour l'hypnose. Bien qu'aucune étude ne prouve l'efficacité de ce traitement, certains chercheurs trouvent que l'hypnose peut être une approche valable pour aider le fumeur à arrêter.

### Phytothérapie

Les adeptes des plantes médicinales peuvent se tourner vers la racine de réglisse ou les fleurs de trèfle rouge. Il suffit simplement de les mâcher afin de contrôler son manque de nicotine.

### Homéopathie

On trouve maintenant sur le marché des granules qui aident les fumeurs pendant leur période de sevrage. Demandez conseil à un homéopathe pour vous y retrouver.

### Activité physique

Des études démontrent également que l'activité physique régulière se révèle un bon choix. Alors, marchez, courez, faites du vélo. Bref, prenez un grand bol d'air frais!



*On dénote que l'effet relaxant de ces méthodes alternatives est un facteur à considérer. Il permet de désamorcer le stress et l'anxiété découlant de la démarche du fumeur. Cependant, il demeure important de bien se renseigner avant d'utiliser l'une ou l'autre de ces méthodes, ou des produits naturels.*

*Cesser de fumer est un long processus. Surtout, ne perdez pas votre motivation en cours de route. Assurez-vous d'avoir le soutien inconditionnel de votre entourage. Vos efforts seront récompensés.*

*Jean-François Nadeau*

### Sources :

Réseau Protéus,  
[www.reseauproteus.net](http://www.reseauproteus.net)

Santé Canada,  
[www.hc-sc.gc.ca/](http://www.hc-sc.gc.ca/)

*Illustration :  
Gilian Hardy, Nouveau-Brunswick*

# La fumée secondaire

*Saviez-vous que la fumée secondaire est la source de pollution la plus répandue et la plus nuisible à l'intérieur?*

Par fumée secondaire, on entend la fumée expirée par le fumeur et la fumée produite par la cigarette qui brûle (appelée aussi fumée latérale). Les fumeurs n'aspirent que le tiers de la fumée produite par une cigarette. Les deux autres tiers sont de la fumée latérale, aspirée par toute personne se trouvant à proximité. Les non-fumeurs ont de bonnes raisons d'exiger qu'on ne fume pas en leur présence : la fumée de tabac ambiante contient plus de 4 000 produits chimiques dont 50 produits cancérigènes connus.

## La fumée secondaire en bref :

- Au Canada, il y a 2,4 millions de foyers où des enfants de moins de 12 ans sont régulièrement exposés à la fumée secondaire.
- Au Canada, la fumée secondaire est responsable d'environ 400 000 maladies par année chez les enfants.
- Les nourrissons et les enfants exposés à la fumée secondaire sont plus susceptibles de souffrir d'une maladie respiratoire chronique, d'une insuffisance de la fonction pulmonaire, d'infections de l'oreille moyenne et d'allergies alimentaires. Ils sont aussi plus susceptibles d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson.
- Les enfants ont un métabolisme plus élevé et peuvent absorber une plus grande quantité de fumée que les adultes.
- La fumée secondaire contient des poisons tels que l'arsenic, le benzène, le plomb et le formaldéhyde. Elle renferme deux fois plus de nicotine et de goudron que la fumée inhalée par les fumeurs. Elle comprend aussi cinq fois plus de monoxyde de carbone, ce gaz toxique qui sort du tuyau d'échappement des autos.
- Certains composés interdits dans les entreprises canadiennes, comme le produit cancérigène 4-aminodiphényle, sont présents dans la fumée de tabac ambiante.

- La fumée de la pipe est aussi nocive que celle de la cigarette, mais c'est le cigare qui remporte la palme. Un cigare de 12 cm et gros comme le pouce produit 30 fois plus de monoxyde de carbone qu'une cigarette; dans ces conditions, l'air ambiant d'une pièce peut atteindre un niveau de pollution dangereux en moins de 30 minutes.
- Une exposition régulière à la fumée secondaire augmente de 25 % les risques de maladie pulmonaire et de 10 % ceux de maladie du cœur.
- La fumée secondaire accentue les symptômes chez les gens souffrant d'allergies et d'asthme. Elle peut causer une irritation des yeux, du nez et de la gorge, ainsi que des maux de tête, des étourdissements, des nausées, de la toux et une respiration sifflante chez des gens en santé.
- Pour être efficaces, les épurateurs d'air électroniques devraient avoir une vitesse de renouvellement de l'air dix fois plus rapide, soit l'équivalent de vents forts!

Sources : Santé Canada

Voici des moyens élaborés par l'Agence de santé publique du Canada pour éviter que vos enfants soient exposés à la fumée secondaire :

- Ne fumez pas chez vous.
- Ne laissez pas les autres fumer chez vous.
- Choisissez des gardiennes ou gardiens qui ne fument pas chez eux ni près des enfants.
- Ne laissez personne fumer près de vos enfants.
- Ne fumez pas en voiture.
- Passez le moins de temps possible dans les restaurants ou foyers enfumés.
- Respectez les règlements antitabacs dans les milieux de travail et les endroits publics.

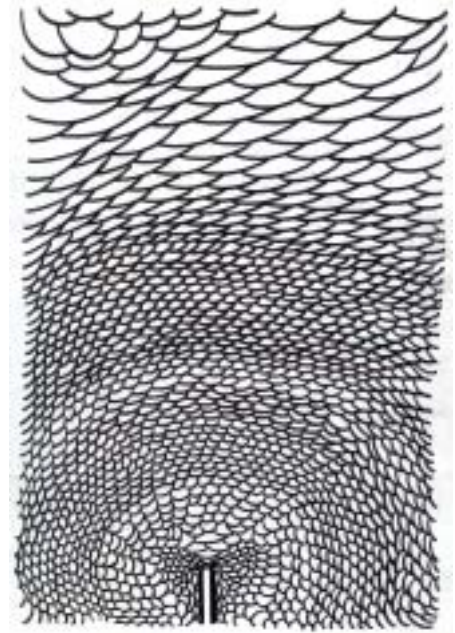


Illustration : Gian Luca Murasecchi, Italie

*De mon geste automatique,  
je tends ma main vers ma  
cigarette et je m'allonge sur  
mon fauteuil, tapis magique  
m'emmenant aux pays des  
délices imposteurs.*

*Je me plais à inspirer les  
parfums tabagiques  
enduisant ma trachée de suie  
et incendiant mes poumons à  
petit feu.*

*Avec un sourire jauni,  
j'aspire les plaisirs  
incandescents.*

*Tel un dragon malicieux  
j'envoie des ronds de fumée  
embrasser les narines de mes  
amis victimes.*

*J'écrase mon mégot parmi les  
cendres de mon cerveau.*

*Anatole Tuzlak, 5<sup>ème</sup>*



Lors des semaines qui suivent la naissance, nous offrons un service d'aide à domicile (relevailles) et un soutien à l'allaitement. Nous distribuons aussi la trousse des nouveaux parents en collaboration avec le secteur de l'alphabétisation du Service d'orientation et de formation des adultes du Yukon (SOFA).

Le programme a aussi un centre de ressources en périnatalité où les familles peuvent emprunter livres, cassettes et DVD gratuitement. Il est aussi possible de faire la location de coussins d'allaitement, d'une ceinture de maternité et d'un tire-lait (au prix minimale de l'ensemble de rechange). *Mamans, papas et bébés en santé* offre parfois des activités ponctuelles, telles qu'une sortie à la piscine, un après-midi d'échange de biens et de services ou encore une rencontre des participants du groupe *Ça mijote*, réservé aux futurs parents. Les personnes intéressées par nos activités peuvent consulter notre bulletin de liaison *La Cigogne*, distribué chaque début de saison.

**LN :** À qui s'adressent ces services?

**EB :** Aux futurs parents ainsi qu'aux nouveaux papas et nouvelles mamans d'un bébé de 12 mois et moins.

**LN :** Le programme compte combien de participants ?

**EB :** 21 mamans, 12 papas et 20 bébés !

**LN :** Cette année fut une année très féconde au Yukon, comment expliques-tu ce baby-boom?

**EB :** Probablement par le fait que le Yukon est un bel endroit pour fonder une famille. On y trouve de bons services en périnatalité et, même en étant loin de leurs familles, les nouveaux parents s'entourent d'un réseau d'entraide naturel très efficace. Je pense aussi que plusieurs des nouveaux arrivants du Yukon ont bougé beaucoup et ont vécu des expériences très variées et enrichissantes avant de venir s'établir ici. Peut-être que pour certains, c'était le moment de s'arrêter et de fonder une famille.

**LN :** Quelle est selon toi la plus belle réalisation du programme?

**EB :** D'initier des contacts entre des individus qui se lancent dans l'aventure de la parentalité et de constater que ce contact va parfois plus loin.

**LN :** Quel est le défi à relever pour l'année 2005-2006?

**EB :** Probablement d'intégrer davantage les papas dans nos activités et de faire en sorte qu'ils y participent en plus grand nombre. Nous avons d'ailleurs changé le nom de notre programme de Mamans et bébés en santé en ajoutant les papas pour qu'ils se sentent davantage interpellés.

Photo : Emmanuelle Burelli



*Merci Emmanuelle de nous avoir permis de connaître un peu plus le programme!*

On peut rencontrer Emmanuelle au bureau de *Mamans, papas et bébés en santé* 302, rue Strickland, tous les jeudis de 9 h à 17 h, ou on peut la joindre au : (867) 668-2663, poste 810, ou lui écrire à : [enfant@yknet.ca](mailto:enfant@yknet.ca).

## RECETTE DE MAMANS, PAPAS ET BÉBÉS EN SANTÉ



Photo : Stéphanie Clavet

### Croquettes de riz complet :

- 3 tasses de riz rond complet précuit
- ½ tasse d'oignons hachés
- 1 tasse de poireaux hachés
- ½ tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de fromage râpé
- 1 tasse de carottes râpées
- 3 c. à soupe de farine complète
- 3 c. à soupe de persil haché
- 3 œufs

Mélangez le tout. Formez de petites boules. Placez-les sur une plaque à pâtisserie huilée ou recouverte de papier à pâtisserie. Aplatissez les boules en galettes. Faites cuire au four à 395° F, une douzaine de minutes de chaque côté.



Photo : Adam Greethan

# L'ACCOUCHEMENT UNE LEÇON DE CONFIANCE

*Pour aborder le thème de la grossesse et de l'accouchement, je souhaitais vous présenter différentes techniques de préparation à la naissance : yoga, chant prénatal, plan de naissance, rituel de bienvenue, etc. Toutefois, lors d'une rencontre de planification de ce numéro, la travailleuse du Regroupement Naissance Renaissance m'a fait remarquer qu'outre l'intérêt et les bienfaits de ces méthodes de préparation, le véritable enjeu réside dans la reprise de confiance des femmes en elles-mêmes et en leur capacité d'accoucher simplement. C'est bien vrai! On a beau s'armer de toutes les méthodes alternatives ou conventionnelles, la clé réside certainement dans la réappropriation de ce savoir féminin universel qu'est l'accouchement.*

L'accouchement est un processus naturel qui se déroule sans complications dans la majorité des cas. Pourtant dans le contexte actuel, on constate que de nombreuses femmes ont perdu confiance en leur capacité d'accoucher sans être reliées à une multitude d'appareils. Leur confiance et leur foi se sont déplacées de leur corps vers les technologies et les médicaments (Midwifery Today). Selon Santé Canada, on assiste à l'augmentation de l'utilisation de la péridurale, de l'induction et de la césarienne. Certaines ont même repris le discours du libre choix des femmes pour rendre légitime la césarienne sur demande.

Dans la synthèse de l'atelier La peur de l'accouchement : construction d'une technique annoncée, présenté lors du colloque Santé de la reproduction et

maternité : autonomie des femmes ou illusion du choix? on nous rappelle que : La peur d'accoucher est un sentiment normal qui existe depuis toujours et pour toutes les mères à venir. L'accouchement est un moment difficile et éprouvant, où les femmes sont à la fois fortes et fragiles et lors duquel elles éprouvent une certaine peur. Or, avec le discours médical et social actuel qui présente l'accouchement comme un grand moment de risque pour la femme et pour le bébé, cette peur naturelle s'en trouve forcément hypertrophiée.

*A-t-on oublié de dire aux femmes qu'un accouchement peut bien se dérouler? A-t-on perdu de vue qu'il n'y a pas qu'une seule manière d'accoucher « correctement »?*

Trop souvent, nous abordons l'accouchement dans une logique de risque, et la douleur qui y est reliée comme étant un problème médical à traiter. N'est-il pas temps de faire taire le discours dominant et de permettre aux femmes d'être à l'écoute de leur corps?

Selon Céline Lemay, sage-femme, accoucher est une ouverture du corps et une ouverture à l'autre, à l'inconnu, à la vie. Accoucher est une force physique avec laquelle on doit collaborer, mais c'est aussi un pouvoir, celui de donner la vie.

L'accouchement, quelle expérience marquante! S'abandonner au processus et à la douleur, c'est aller à la rencontre de soi, à la rencontre de ce qu'il y a de plus féminin en nous, mais aussi à la rencontre de notre bébé. Pendant un accouchement, ce qu'on vit psychologiquement,

émotionnellement, impressionne littéralement le petit être doué d'âme et d'émotion qu'on met au monde. À mesure que l'on apprend à connecter ce qu'on ressent avec le mouvement de notre bébé qui se fraie un chemin vers sa naissance, et qu'on accepte qu'il le fraie à travers soi, dans notre chair même, les contractions se prennent mieux. Elles n'ont plus seulement une existence inévitable et imposée, elles ont une signification.

La douleur n'est plus un signal d'alarme, mais un signe qui annonce le besoin de protection, d'intimité, de sécurité pour l'accouchement qui s'en vient. (Brabant, Une naissance heureuse, p. 265).

S'abandonner et accepter la douleur, c'est aider son corps à rendre le travail plus facile. L'énergie du laisser-faire est probablement celle qui permet le mieux de donner naissance.

D'ailleurs, Michel Odent, obstétricien français militant pour l'humanisation des naissances, affirme que la naissance est un processus instinctif. Selon lui, moins une femme connaît la manière appropriée d'accoucher, plus ce sera facile pour elle.

Comprendre l'accouchement comme un processus involontaire [...] conduit à rejeter l'idée reçue selon laquelle la femme peut apprendre à accoucher.

Il ne s'agit pas ici de dénigrer les décisions que prennent certaines femmes par rapport à leur accouchement, ni de faire l'éloge de l'accouchement naturel.

*Il s'agit seulement de rappeler aux femmes que, dans la grande majorité des cas, leur corps est fait pour accoucher.*

Dans certaines situations, la médecine et les technologies sont essentielles pour la santé du bébé et de la mère. Cependant, ces situations restent des exceptions contrairement à la croyance populaire.

Bref, que ce soit à travers le yoga, le chant prénatal, l'haptonomie ou la méthode Bonapace, la meilleure préparation qui reste pour l'accouchement est sans aucun doute d'aider les femmes à s'aimer et à croire en elles-mêmes.

Stéphanie Clavet

*...Moins une femme connaît la manière appropriée d'accoucher, plus ce sera facile pour elle...*

#### Sources :

- *La peur de l'accouchement* : construction d'une technique annoncée, atelier présenté lors du colloque Santé de la reproduction et maternité *Autonomie des femmes ou illusion du choix?* organisé par la Fédération québécoise pour le planning des naissances.
- *Céline Lemay, L'accouchement à la maison* : paroles de femmes.
- *Midwifery Today* No20, Hiver 1991.
- *Isabelle Brabant, Une naissance heureuse*, Éd. St-Martin, 2001.

Photo :jynmeyer

# BÉNÉDICTION

Annie Lake, le 21 août 2004

*Mon petit brin d'automne,*

*Ce soir, la lumière est fabuleuse sur la montagne. Je me sens bien dans le fond des bois où j'ai la chance de vivre ma grossesse. La nuit, je me réveille souvent, je pense à toi et à ta naissance. J'ai un peu peur. Je médite tous les jours sur le bord du lac : Mon corps sait comment donner naissance et je vais lui faire confiance.*

**E**t toi, Manouche, petite vie qui pousse ses pieds dans mes côtes et qui a le hoquet deux fois par jour, comment vivras-tu ce moment, ce rite de passage fondamental que sera ta naissance? Ensemble, nous danserons et tout se passera bien. Ton papa sera avec nous. Et puis, il y aura aussi l'énergie de ces femmes qui nous ont bénies hier soir. DixNeuf femmes pour t'accueillir et deux bébés pour t'accueillir. DixOnze fées qui se pencheront sur ton berceau.

Je ne connaissais pas ce type de cérémonie quand Catherine m'en a parlé. J'étais très touchée qu'elle souhaite organiser quelque chose pour moi. J'étais très intriguée : qu'allait-il s'y passer? Elle m'a expliqué l'origine du blessing et m'a demandé d'apporter de l'eau du lac et une poterie fabriquée de mes mains. L'eau du lac... c'est tellement évocateur, surtout que nous quitterons ce lieu magique dans quelques jours. Hier matin, j'ai puisé de l'eau pendant le lever du soleil derrière la montagne. Cette eau-là provient d'un endroit que j'affectionne profondément et de l'énergie des montagnes et du soleil levant.

Nous avons passé la journée avec Heather, notre sage-femme, à confectionner de la crème pour tes fesses et à parler de la naissance qui approche. Une autre maman était présente : elle vient d'arriver de Dawson pour la naissance de son bébé. Nous ne sommes pas les seuls à bouger peu avant la naissance plutôt que de nidifier...

Fébrile, j'ai attendu toute la journée le moment de la rencontre mystérieuse avec ces femmes de qui j'avais choisi de m'entourer. Nous avons d'abord partagé un repas. Ensuite, Catherine a ouvert la cérémonie. Elle a embrasé un mélange d'herbes : la sauge et le genévrier pour purifier l'énergie, le cèdre, arbre de paix, et le foin d'odeur pour attirer les énergies bénéfiques.

Au centre de la pièce, des fleurs et quatre chandelles, une pour chaque point cardinal. Marie-Steph et Manon Deux femmes m'ont tressé les cheveux et chacune des femmes présentes a inséré une fleur dans mes tresses en partageant une belle pensée à mon sujet. Plus ma tête était ornée se paraît de fleurs, plus je me sentais émue et choyée d'être entourée de si belles personnes. Ces femmes sont toutes remplies de talents et de générosité : elles seront tes fées et te transmettront un talent de vie. Je me sens rayonnante d'une énergie nouvelle et toi tu es bien là, au centre de cette cérémonie, te préparant pour ton voyage.

Je sais que tu viendras à notre rencontre avant la date prévue, tout comme ma grand-mère, ma mère et moi. Les femmes de ma lignée accouchent toujours avant terme. Par ce rassemblement féminin, je sais qu'elles sont là, tout près de nous : ma mère en pensée et mes grands-mères dans mon cœur. Nous nous sommes rapprochées les unes des autres pour tisser une toile à l'aide d'un fil symbolisant notre



*Je me sens rayonnante d'une énergie nouvelle et toi tu es bien là, au centre de cette cérémonie, te préparant pour ton voyage.*

support et notre amitié. Chacune d'entre nous a coupé un morceau du fil pour s'en faire un bracelet à porter jusqu'à ta naissance. Elles penseront ainsi à moi et m'enverront de belles pensées.

Chalia nous a raconté l'histoire de Madeline, l'histoire d'un petit ange qui a choisi de venir rejoindre un homme et une femme qui s'aiment en glissant sur un arc-en-ciel... C'était tellement beau! J'essaisayais de t'imaginer, petit ange qui nous as choisi, ton papa et moi.

Catherine a aussi préparé une eau d'énergie. Cette eau puisée dans notre lac circulait entre les femmes. Elles se recueillaient et transmettaient à l'eau leur énergie et leurs souhaits. Chalia nous a enseigné une danse et un chant de paix universelle. À la fin de la cérémonie, elle a noué autour mon cou un collier qu'elle avait fabriqué à partir de billes choisies pour représenter chacune des femmes présentes et leurs enfants. Ce collier, je le porterai jusqu'à ta naissance. Nous sommes reparties, heureuses et chargées d'énergie, un peu euphoriques de cette belle soirée.

Comme c'est bon Manouche de nous savoir si bien entourées! Comme il fait bon de te bercer en mon sein au Yukon, terre d'aventures et de découvertes. Après cette cérémonie, je n'avais plus aussi peur d'accoucher. Je savais que l'énergie féminine de toutes celles qui ont accouché se trouve quelque part en moi.

Maman qui t'attend  
xxxxx

P.S. Ces femmes- là m'ont enseigné à voler.

Photos : Leslie Doran



*Ces femmes sont toutes remplies de talents et de générosité : elles seront tes fées et te transmettront un talent de vie.*



## *Ode à la confiance*

*de Patrick Overter*

*Lorsque vous vous tenez à  
la limite*

*De tout ce qui est connu*

*Et que vous avancez*

*Dans les ténèbres de  
l'inconnu*

*La confiance, c'est d'être  
assuré*

*Que l'une des deux choses  
se produira,*

*Que vous prendrez pied  
sur la terre ferme,*

*Ou qu'on vous enseignera  
comment voler.*



Photo : Dominique Vézina

Adélie, dite Manouche, est née tout en douceur une semaine après la cérémonie. Pendant la nuit de travail qui a précédé sa venue au monde, une des dix femmes présentes n'a pas dormi de la nuit. Elle associe cette insomnie à la présence du bracelet...

Chose certaine, cette nouvelle petite femme occupe une place bien spéciale dans le cœur de ses fées et elle leur rendra bien.

# LA NAISSANCE D'UNE FAMILLE

*Notre fille a décidé de naître un peu à l'avance. Nous l'attendions un peu cette venue précoce : ma mère m'avait appris que les femmes de notre famille donnaient naissance à 37 semaines de grossesse.*

1

Heureusement, l'accouchement a été merveilleux. La rencontre avec notre enfant fut le début d'une véritable histoire d'amour. Mon conjoint m'a impressionnée par son soutien dans les jours qui ont suivi l'accouchement. Nous avons vite réussi à organiser notre vie autour de notre nouveau-né.

Pourtant, peu après la naissance de notre fille, j'ai ressenti un grand vide dans notre vie de couple. Nous avions tout pour être heureux, mais quelque chose clochait : comment pouvions-nous être aussi éloignés l'un de l'autre dans une aventure aussi pleine d'amour que l'arrivée d'un enfant? Je nous voyais comme deux parents parallèles, alors que nous aurions dû assister à la naissance d'une famille, d'un cercle. Sommes-nous normaux? Il semble que oui. Qu'elle solidifie les liens d'un couple ou qu'elle les fragilise, l'arrivée d'un enfant bouleverse ses parents profondément.

## Le rôle social

Quand on devient parent, on passe à l'autre génération. Certains prendront un coup de vieux! Les émotions vécues durant l'enfance refont surface. Nous devons faire le deuil de cette enfance. Nous sommes maintenant l'adulte dont un être fragile et complexe dépend totalement. C'est une énorme responsabilité qui peut faire peur.

*Malgré tout, nous nous sommes retrouvés parents dans les boîtes, quatre jours après un déménagement, avec tous les deux des détails à figner pour le travail!*

2

De plus, chacun des nouveaux parents apporte son bagage de références de ce que devraient être un papa et une maman. Voilà un nouveau terrain pour évaluer et critiquer l'autre! Peu d'entre nous prennent le temps de s'asseoir et d'inventer une parentalité nouvelle, propre à notre couple et à notre enfant.

Ces divergences peuvent se faire entendre dans les grands principes d'éducation, tout comme dans les détails du quotidien. La conviction d'être celui (ou celle!) qui sait comment faire, nous pousse à devenir extrêmement critiques et à renvoyer à l'autre une mauvaise image de lui-même.

## Le mode de vie

Quoi qu'on en pense, il est impossible de conserver intacte la totalité de ses habitudes et activités avant la naissance. Le mode de vie du couple se trouve lui aussi chambardé. La routine, qu'on accuse parfois d'être l'ennemi du couple, est pourtant essentielle pour les bébés. Le terrible constat de n'avoir plus accès à notre liberté d'avant peut être un deuil douloureux. Il importe donc de trouver son nouveau rythme de vie.

*Nous fonctionnons bien dans un certain désordre, mais je dois dire que nous aurions certainement gagné à être mieux organisés cette fois-ci.*

## PUIS TOI

La fatigue qui accompagne les premiers mois, voire les premières années de vie du nouveau-né, n'est rien pour aider. Le manque de sommeil rend les émotions à fleur de peau et fait obstacle à une bonne communication. Autre fait intéressant, la grossesse, l'accouchement et l'allaitement nous renvoient à une différence fondamentale entre les sexes. Pour certains couples, il s'agira de la première fois où ils seront confrontés à cette réalité, et ce constat pourra être perturbant.

## La relation

Le nouveau-né devenant le centre de la famille, l'un des conjoints (plus souvent le père pour des raisons évidentes) peut vivre un sentiment d'abandon et d'isolement. Les conjoints doivent se repositionner l'un par rapport à l'autre. Toute notre énergie est maintenant tournée vers l'enfant. Pourtant, selon Isabelle Brabant, le défi [est] de préserver, à travers ces transformations, un espace intérieur, une identité de femme et de couple amoureux. Car nous ne sommes pas que les heureux parents de ce bébé, nous sommes deux personnes faisant partie d'un couple d'amants.

Il faut prendre soin de sa relation amoureuse autant, que dis-je plus qu'à n'importe quel autre moment de la vie.

Une amie m'a parlé de l'idéalisme dans le couple à cette étape de la vie. Elle avait une façon très colorée d'imager les attentes que nous avons l'un par rapport à l'autre comme parent. La pression pour créer l'univers idéal entourant notre enfant est énorme.

Chaque parent construit son propre idéal se basant sur son bagage personnel. L'autre parent peut parfois détruire des petits symboles de notre idéalisme en faisant un geste qu'il souhaite être bienfaisant.

Nous avons tendance à privilégier l'uniformité alors que nous devrions encourager la diversité, source d'un certain équilibre. Les enfants savent reconnaître et apprécier les forces et la couleur de chacun de ses parents. Tant que les messages ne sont pas contradictoires.

#### Des solutions :

- L'échange, la discussion, le dialogue : la communication! Il importe de ne pas vivre ses émotions et remises en question en vase clos. Exprimez vos besoins clairement sans attendre que l'autre les devine.
- Prenez du temps pour votre couple. Votre bébé ne sera que plus heureux d'avoir un papa et une maman épanouis.
- Laissez tomber les pressions sociales et familiales. Cette famille naît avec vous. Prenez le temps de réfléchir ensemble à ce que vous voulez qu'elle soit. Soyez créatif à partir de vos propres outils! Dessinez vous-mêmes votre famille.
- Respectez les incertitudes de l'autre.
- Reconnaissez la différence de l'autre et célébrez-la.
- Soyez patient et sachez reconnaître et apprivoiser les crises : elles sont souvent moteur de changements et d'amélioration.

- Intégrez des rituels familiaux. Ils sont source de cohésion et d'équilibre

Devenir parent, c'est une explosion de bonheur très intense, très émotive. Cette aventure comporte ses hauts et ses bas. La crise identitaire du couple qui se produit lors de cette étape est normale et franchissable. Chose certaine, la charge d'amour incroyable qui découle de la naissance d'un enfant est faite pour être partagée.

#### Sources :

*Isabelle Brabant, Une naissance heureuse, Éd. St-Martin, 2001.*

*Claude Laflamme, Les rituels familiaux.*

*Denise Beaudoin, Atelier vie de couple et parentage.*

#### Sites internet :

[www.famille.ge.ch](http://www.famille.ge.ch)

[www.monbebe.com](http://www.monbebe.com)

*Photo : Bonnie Jean-Louis*





## Les EssentiElles

Groupe de femmes francophones du Yukon

- Porte-parole des femmes de la communauté francophone
- Groupe actif dans les dossiers de la santé et du bien-être, de la justice sociale et de la présence des femmes dans la francophonie
- Organisation d'activités reliées aux besoins et aux intérêts des femmes
- Mise sur pied d'ateliers en développement communautaire
- Membre de plusieurs organisations nationales de femmes et de plusieurs partenariats au sein de la francophonie



Partenariat  
communauté  
en santé (PCS)

Le réseau pour la santé en français au Yukon

- Centre de ressources et de référence ouvert au public
- Site Internet de référence sur la santé au Yukon et ailleurs
- Ateliers et conférences sur des thèmes de santé
- Promotion des services de santé en français au Yukon
- Foire annuelle des services de santé en français
- Guide de la santé en français



Le programme  
*Mamans et bébés en santé*  
une initiative des  
**EssentiElles**

Services gratuits aux femmes qui se préparent à accueillir un enfant ou qui viennent d'accoucher et à leur famille.

- Services confidentiels assurés par une personne-ressource
- Soutien en français sur la nutrition, la santé prénatale et postnatale, ainsi que sur l'allaitement
- Distribution gratuite de vitamines prénatales et pour la période de préconception
- Repas-répit offerts une fois par mois aux femmes enceintes et aux familles avec un ou des enfants âgés d'un an et moins
- Mise sur pied d'ateliers sur des thèmes relatifs à la périnatalité
- Service de relevailles

### Julie Ménard

Coordonnatrice

Tél. : (867) 668-2636

Courriel : elles@yknet.ca

Site Internet :

www.lesessentielles.org

### Sandra St-Laurent

Coordonnatrice

Tél. : (867) 668-2663, poste 800

Courriel : francosante@yknet.ca

Site Internet :

www.francosante.org

### Emmanuelle Burelli

Personne-ressource

Tél. : (867) 668-2663, poste 810

Courriel : enfant@yknet.ca

Site Internet :

www.lesessentielles.org

Le Service d'alphabétisation du **SOFA** propose des programmes qui s'adressent à toute la famille :

- Des trousseaux pour nouveaux parents;
- Les ateliers *père poule et maman gâteau*;
- Des sessions prêt à conter;
- La formation *grandir avec mon enfant* ;
- Ainsi que plein d'autres activités diverses éducatives et ludiques;
- Prêt de livres et de revues en français pour enfants disponibles au centre de ressources.

### Vincent Yerna

Responsable de l'alphabétisation

Association franco-yukonnaise

302 Strickland,

Whitehorse (Yukon) Y1A 2K1

Tél. : (867) 668-2663 ext. 320 /

1 866 673-SOFA (7632)

Courriel : vyerna@sofayukon.com

Site internet :

www.sofayukon.com

