LE NOMBRIL

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 :
Marie-Maude Allard

Mise en page : Louise Richard (inspirée du dernier numéro, élaboré par Didier Delahaye)

Révision-relecture :
Françoise La Roche

Collaboration :
Juliette Anglehart, Rémy Beaupré, Hugo Bergeron, Valérie Bussières, Anie Desautels, Maryne Dumaine, Annie-Claude Dupuis, Karen Éloquin-Arseneau, Claude Gosselin, Jean-Paul Molgat, Sandra St-Laurent, Régis St-Pierre, Pierrette Taillefer, La Garderie du petit cheval blanc : Hélène Beaulieu et Isabelle St-Gelais, Les petits anges de Céline : Céline Yergeau, Partenariat communauté en santé, Programme mamans, papas et bébés en santé : Stéphanie Moreau

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

Pour soumettre des textes, des photos ou pour tout commentaire ou suggestion, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : lenombril@essentielles.ca

La réalisation de ce magazine n'aurait pas été possible sans la participation financière de Santé Canada. Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et auteures et ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Consultez Le Nombril en ligne à :
www.lesessentielles.org
www.francosante.org

EN COUVERTURE :
Hugo Bergeron, Frédérique Janvier-Crête (et bébé Alice, née le 6 septembre 2011).
Photo : Norm Hamilton.

Éditorial

Marie-Maude Allard

Depuis 2010, les enfants de La garderie du petit cheval blanc et Les petits anges de Céline commencent leur jardin avec le printemps. Leur santé commence par une toute petite graine cultivée pour l'avenir. **Cultiver l'avenir** c'est le nom du projet qui vise la santé en petite enfance. Dans le cadre de ce projet, les enfants participent à des ateliers sur la nutrition, des activités physiques, du jardinage et surtout de la cuisine.

Pour la troisième année du projet, les recettes de collations réalisées avec les enfants seront compilées pour faire un livre pour les parents. Il y a aussi des livres et des DVD à emprunter dans les garderies participantes, au Centre de ressources en santé du Partenariat communauté en santé (PCS) et des ressources et activités offertes pour les familles par le Service d'orientation et de formation des adultes (SOFA), tous deux situés au Centre de la francophonie à Whitehorse.

Céline avec ses petits anges cuisinent des muffins et découvrent la cannelle. Photo : Normand Leroux.

La 9e édition de la revue Le Nombril présente un échantillon du projet en petite enfance en plus de nombreux témoignages, des exercices pour les mamans et des recettes de papas sportifs. Ce fut un plaisir de rencontrer tout ce beau monde et de lire chacun de vous. À votre tour d'apprécier la culture yukonnaise. Bonne lecture!

Marie-Maude Allard
Coordonnatrice du projet

Marie-Maude et Vincent.
Photo : Nancy Brisson.

Sommaire

Éditorial 2
Le toucher nourrissant 3
Yoga pour les enfants 4
Yoga prénatal et postnatal 5
Le chasseur l'a pas eu, maman! 6
Faire du Taï Chi 9
Mon corps, cet étranger 10
Se fixer des objectifs réalistes 14
Recettes de papas sportifs 16
Quand on est deux... 19
Décollage imminent... 20
Contes sur roues 23
Changer d'idée 24
Redeviens enfant avec moi... 26
Prêts gratuits de livres 26
Livres et activités familiales 27

Le toucher nourrissant

Stéphanie Moreau

Coordonnatrice du programme mamans, papas et bébé en santé

Le massage pour bébé est une pratique traditionnelle ancestrale dans plusieurs pays. Elle se transmet de mère en fille depuis des générations. En plus de procurer de nombreux bienfaits, il favorise le lien d'attachement entre le parent et son enfant. Grâce à Vimala McClure, fondatrice de l'Association internationale en massage pour bébé, cet art s'est développé mondialement et est maintenant reconnu comme étant une approche importante dans le développement sain d'un individu.

Historique de l'*International Association of Infant Massage* (IAIM)

Tout a commencé en 1973. À l'âge de 21 ans, Vimala McClure travaillait dans un orphelinat dans le nord de l'Inde. La nourriture était rare, les journées de travail longues et difficiles. Durant sa dernière semaine, elle attrapa la malaria. Toutes les femmes du village se relayèrent afin de la masser et de chanter pour elle jusqu'à ce que la fièvre tombe. Jamais elle n'oubliera la sensation des mains qui la touchaient pendant qu'elle délirait et l'amour qu'elle sentait au travers de celles-ci.

Dans le train la conduisant vers la gare, elle aperçut une cabane faite de quelques planches de bois et de tissus où une famille vivait, et là dans la poussière, une jeune mère qui massait affectueusement son bébé sur ses genoux. Sa première pensée fut le fait que cette femme, qui avait si peu de possessions matérielles, donnait quand même le plus merveilleux des cadeaux d'amour sur le bord de cette route. Une « graine » était semée dans son esprit et ferait son chemin.

Lorsqu'elle devint mère à son tour, elle se mit à pratiquer le massage indien avec son bébé et elle fut ravie de remarquer de nombreux bienfaits sur son enfant et sur elle-même. Elle y associa des mouvements suédois et quelques principes de réflexologie et de yoga en prenant méticuleusement des notes sur les changements survenus. Les gens venaient cogner à sa porte afin qu'elle leur enseigne ces mouvements, et avec l'aide d'Audrey Downes, une infirmière ayant montré un vif intérêt pour son enseignement, elles organisèrent une formation d'institutrices en Californie afin de promouvoir le principe du toucher nourrissant entre êtres humains.

Kari masse les jambes d'Amélie lors de l'atelier sur le toucher nourrissant. Photo : Marie-Maude Allard.

Le massage : des bienfaits pour tous!

Pour l'enfant

- permet un temps privilégié favorisant une communication fondée sur l'amour et le respect
- encourage le contact peau à peau et une expérience affectueuse
- contribue au développement du lien d'attachement entre le parent et le bébé
- aide bébé à se sentir écouté, respecté et aimé, favorisant ainsi le développement de l'estime de soi
- favorise un meilleur sommeil
- augmente la conscience du schéma corporel
- soulage les petits maux de bébé tels que coliques, flatulences, constipation, maux de dents et congestion
- stimule la circulation
- aide au fonctionnement du système digestif en favorisant une meilleure élimination
- permet au bébé de se détendre
- stimule l'intégration sensorielle
- contribue à la croissance et au développement en accélérant la myélinisation du cerveau et du système nerveux
- s'adapte aux besoins particuliers de certains bébés
- stimule tous les grands systèmes du corps humain

Pour le parent

- favorise un tête-à-tête avec bébé à la fois relaxant et agréable
- est une façon de créer un lien et d'apprendre à connaître son bébé
- développe la confiance parentale et l'habileté à prendre soin de son bébé
- permet de reconnaître les signes et le langage non verbal de son bébé et d'y répondre de façon appropriée
- fait participer les pères et les autres membres de la famille aux soins aux bébés
- permet de prendre un temps d'arrêt dans la journée
- recrée les liens après une longue journée de travail
- aide à soulager les mères souffrant de dépression post-partum

Références : McClure, Vicmala./ *Le massage des bébés*/, Sand. 2004

Le yoga pour les enfants

« On a le droit de se mettre à genoux, de rouler les yeux vers le haut et de sortir la langue vers le bas en expirant très fort : AHHHH ? »

Tous les yeux sont tournés vers moi, c'est comme si je venais de les libérer d'un gros poids lourd. J'enseigne à l'occasion des classes de yoga pour enfants dans les garderies et dans les écoles. Les enfants sont toujours surpris que nous enlevions nos bas et que nous allions jusqu'à jouer avec nos orteils! Je leur parle de nos racines qui ne peuvent pas s'épanouir si elles sont toujours couvertes et se sentent honteuses! Je les invite à marcher sur la pointe des pieds, et ensuite à rouler. On explore la terre et le ciel, la rapidité et la lenteur, les mouvements fluides et flexibles, mais aussi les mouvements forts et rigides. La plupart des enfants adorent découvrir leur corps et d'autres façons de faire les choses. Par exemple, respirer en faisant une paille avec la langue (Sheetali pranayama).

Malheureusement, les cours de yoga arrivent parfois trop tard dans la vie de certains enfants, la culture leur a déjà enseigné à ne pas enlever leurs souliers et à ne pas se coucher par terre. Ils me regardent alors, surpris comme si je n'étais pas vraiment une adulte ou comme si j'étais une clown. Ils sont tout de même curieux, car j'ai l'air d'avoir beaucoup de plaisir à faire le cobra à plein ventre sur le sol ou encore le poisson avec mes cheveux qui balaient le plancher.

Il y a aussi le phénomène contraire, des enfants qui sont si excités qu'ils veulent me montrer « leur yoga », tout ce qu'ils font. Je vous dis : TOUT CE QU'ILS FONT! Alors, ils se mettent à faire des pirouettes toutes gauches, ils rampent comme des vermicelles tordus, leurs bras se tortillent autour de leur corps et leurs jambes font de grands écarts incroyables. C'est à ce moment-là que je me sens avec ma tribu. Nous partageons alors le vrai plaisir de bouger sans restriction et sans direction, juste pour le plaisir de découvrir son corps.

Juliette et les petits de la garderie.
Photo : Garderie du petit cheval blanc

Le jeune William Pacaud semble bien s'amuser lors d'une classe de yoga.
Photo : Garderie du petit cheval blanc

Évidemment, le yoga ce n'est pas juste le mouvement ou même juste le corps! C'est l'harmonie parfaite du corps avec l'esprit qui permet de tenir des poses complexes, équilibrées et symétriques, tout en maintenant une respiration calme et profonde. La respiration est d'ailleurs l'élément essentiel de la pratique, car c'est grâce à elle que la concentration passe de superficielle à méditative. L'état d'âme devient alors comme un miroir du divin. Je ne vous dis pas que c'est ce que vous trouverez dans une classe de yoga pour enfants!

Mais ce sont les premiers pas vers l'apprentissage des différents outils de la respiration, vers le raffinement de l'attention pour en arriver à une concentration plus aiguisée, et vers le développement d'une intelligence cellulaire. Le yoga leur apprend à se connaître et à faire confiance à leurs sensations et à leurs intuitions. Et tout ça commence en enlevant une paire de chaussettes!

Je vous encourage à parler du yoga à vos enfants, même si vous ne le pratiquez pas. Comme ça, si l'expérience se présente à eux, ils seront davantage ouverts à essayer.

Yoga prénatal et postnatal

TÉMOIGNAGE de Valérie Bussières

J'aimerais partager avec vous mon expérience du yoga prénatal et postnatal que j'ai eu l'occasion d'exercer lors de ma grossesse et en présence de ma petite fille Maya.

Le yoga prénatal m'a grandement aidée à me rééquilibrer dans les moments difficiles et à accepter les changements physiques que je vivais. Étant centré sur la femme enceinte et le bébé qu'elle porte, le yoga prénatal permet de se retrouver entre femmes vivant les mêmes questionnements et les mêmes angoisses.

À chaque séance de yoga, notre magnifique professeure discutait d`un sujet relié à la femme et son bébé, ou bien elle nous parlait de moments qu'elle avait vécus durant sa grossesse. La discussion était ouverte, on s'exprimait volontairement. Je me souviens que chaque fois que je retournais à la maison, il y avait quelque chose de comblé en moi. J'attendais avec impatience ma prochaine séance…

Le yoga prénatal est aussi un moment privilégié entre nous et l'enfant que nous portons. Lors des exercices, on peut lui parler, le caresser sans gêne, car chacune de nous porte un petit être précieux.

De plus, les asanas ont un effet bénéfique sur notre corps qui change tous les jours. J'ai appris à mieux contrôler ma respiration et à l'utiliser lors de mes nuits éveillées et bien sûr, lors de mon accouchement.

Enfin, au cours de mes séances de yoga, j'ai eu la chance de tisser de belles relations d'amitié que j'entretiens encore aujourd'hui.

Le yoga postnatal est aussi un moment magique à partager avec notre bébé. Le cours est plus actif, car il y a de jeunes enfants qui courent, d'autres qui pleurent, d'autres qui jasent et même quelques-uns qui dorment. Je suis très heureuse d'avoir pu faire du yoga avec Maya lorsqu'elle n'avait que quelques mois. C'était notre petit moment à nous deux. Parfois, elle me regardait faire les exercices et d'autres fois, je la prenais sur moi et nous faisions les asanas ensemble.

Maintenant qu'elle est plus grande, elle tourne autour de moi ou grimpe sur moi lorsque je fais du yoga à la maison. Les temps changent…

Valérie et Maya.
Photo : Stéphan Poirier

Le chasseur l'a pas eue, maman!

Sandra St-Laurent

Vous connaissez l'expression « Chassez le naturel et il revient au galop? » Parfois, une occasion se présente et permet de réaliser, non sans une certaine pointe d'humour et d'ironie, qu'en fait, non seulement on refait certains choix parentaux, mais qu'en plus on s'entend les défendre avec les mêmes bons vieux arguments avancés… par nos propres parents!

Dans mon cas, quand on m'a demandé de présenter une sortie santé en famille, ça m'a fait sourire. Parce qu'au fil du temps, j'ai réalisé que premièrement j'avais eu la chance d'avoir une famille. Pas juste des parents, une famille. Une famille au sens englobant et rassembleur du terme. Alors, pour moi, une activité santé en famille c'est un genre de pléonasme comme dire « monter en haut », parce que « sortie santé» et « famille », chez nous, ça allait de soi.

Deuxièmement, ma famille à moi, elle sortait beaucoup. Et où on sortait comme ça, en petite meute joyeuse? Partout. Musée, salon du livre, plage, lacs, randonnée en forêt été comme hiver, avec ou sans animaux. Mais la Nature avait, par-dessus tout, une place de choix. C'est qu'il faut quand même avouer que par chez nous, il y avait plus d'arbres et de sentiers que de petits voisins.

Philippe, Sandra, Camille et Chloé à la réserve faunique du Yukon.
Photo : Kristal Vinas.

Les fins de semaine, on les passait donc souvent à quatre pattes dans l'humus forestier avec mon père, qui en véritable ethnobotaniste amateur, nous initiait aux plaisirs de l'identification et la cueillette des plantes. Et que dire du fait que j'ai attrapé ma première perdrix à l'âge de cinq ans? Une belle poulette en plein *delirium tremens* (la perdrix, pas moi) d'avoir mangé des bourgeons fermentés, et qui s'était retrouvée par mégarde sous ma raquette. Oui! Oui! J'ai quand même fait mes études supérieures, j'adore le cinéma répertoire, la vie culturelle trépidante et urbaine, mais « chassez le naturel… »

Pas le moyen de lui tourner le dos à la Nature qu'elle dégringole de nouveau dans ma vie, avec l'arrivée de mes deux petites lucioles, avec cette envie de se remettre à genoux par terre, à cueillir des trucs, à chercher des bibittes et à caresser des écorces d'arbre. Sauf qu'au Yukon, y'a probablement plus d'ours que de perdrix saoules dans ma campagne estrienne, alors où sortir pour aller faire une initiation « Nature » en toute sécurité avec de très jeunes enfants? Réponse : **La réserve faunique du Yukon.**

Wapitis à l'horizon.
Photo : Sandra St-Laurent.

ou **Découvrir la nature avec les yeux** (et les oreilles) **d'une enfant**

Chèvre de montagne.
Photo : Sandra St-Laurent.

Pourquoi? Parce que c'est bébé facile. Dans tous les sens du terme. Facile à trouver, facile d'y voir des animaux, relativement facile pour le portefeuille (si vous y allez plus d'une fois en famille, prenez la carte familiale et planifiez d'y aller une fois par saison, ça vaut le coût/coup). C'est très facile d'adapter l'expérience selon l'âge de vos enfants. Que vous le portiez dans un sac à dos, en poussette ou qu'il soit en mesure de marcher par lui-même, votre enfant aura la chance de voir des animaux sans trop parcourir de distance.

Puis bébé facile finalement, parce qu'on offre aussi un circuit d'autobus animé (75 minutes) qui propose des haltes à travers la réserve pour observer les animaux, ce qui permet d'y emmener votre bébé, même si vous êtes en plein marathon d'allaitement!

Il vous sera ainsi possible de nourrir votre nouveau-né en toute sécurité, et dans la chaleur du véhicule. Et d'entendre ma luciole de deux ans, s'exclamer « Oh! Regarde maman, la grosse bisonne qui donne du lait à son bébé, comme toi! » Petit rire nerveux. Mais bon, si c'est vrai qu'il faut voir la vie avec les yeux des enfants, il faut aussi l'entendre avec leurs oreilles. C'était donc un VRAIMENT beau compliment.

Quoi? La réserve vous offre l'occasion de découvrir une panoplie d'animaux nordiques, certains forts exotiques dont vous n'avez sûrement jamais entendu parler comme des bœufs moussékés (bœufs musqués), des mous-flans (mouflons), des bisounes (bisonnes), des renards-à-tiques (renards arctiques), et bien sûr les bébésbiches (ou *Bambi*). Et j'en passe.

Il suffit de se déplacer subtilement pour lire les panneaux explicatifs et cultiver ainsi ce petit regard d'admiration dans les yeux de vos enfants en relatant des faits intéressants sur leur mode de vie. Saviez-vous que les rennes mâles et femelles ont des bois, mais que seuls les mâles les perdent annuellement à l'automne? Bon, si vous me suivez bien, ça veut dire que l'attelage du Père Noël, est en fait composé de rennes femelles! Comme quoi, il n'est jamais trop tôt pour promouvoir une éducation non sexiste.

Où? La réserve est située au kilomètre 8 (mile 5) sur la route des sources thermales de Takhini (*Takhini Hotsprings Road*), à quelque 25 minutes du centre-ville de Whitehorse. Une carte du site est fournie à l'inscription, indiquant les zones où se trouvent les animaux. Pas besoin de GPS.

Quand? Ouvert à l'année. Il est ainsi possible de découvrir les animaux au fil des saisons, en choisissant les sentiers (des circuits en boucle qui varient entre 2,5 et 5 km). La réserve offre une série de sentiers pour la marche, mais aussi un circuit parallèle pour le ski, en hiver. Vous pouvez même y faire quelques descentes intéressantes en traîneau avec vos enfants! Et pourquoi ne pas faire une séance d'initiation au tricycle, en été? Quelle bonne idée! Pas de trafic, du beau soleil et du grand air, une belle allée bordée d'arbres matures qui grésille le petit gravier frais. Ah! On voit déjà le titre dans l'album : Mon premier jour à vélo. ►

Mais encore?

Bien que propriété du gouvernement du Yukon, la réserve est en fait une société sans but lucratif qui se double aussi d'être un lieu de réhabilitation pour les animaux. Celle-ci offre une branche de médecine vétérinaire pour animaux blessés ou devenus orphelins (directement ou indirectement) par des pratiques humaines. Ce simple fait permet de parler de santé et de sécurité des animaux, de l'importance de préserver leurs habitats. Des causeries animées sont offertes régulièrement sur divers sujets d'actualité animale ou environnementale.

Quant à lui, le kiosque d'entrée permet aux enfants de toucher différentes peaux et laines d'animaux comme l'incomparable *qiviut* du bœuf musqué. Le long des sentiers, ils peuvent se reposer sur des petits bancs ou explorer tactilement des bois et panaches de cervidés mis à leur disposition, offrant ainsi des occasions de photo très intéressantes.

Bambi le cerf-mulet.
Photo : Philippe Cashaback.

Suggestion personnelle?

En hiver, mettez une tuque à pompons à votre petit de deux ans et allez voir les lynx. Plaisir garanti. Le félin repère très vite l'accessoire (qui ressemble à une queue de lapin) et démontre un grand intérêt pour la chose. Il paraît que comme les enfants sont à la hauteur des lynx, ça leur donne le goût de « jouer ». Disons, que la dernière fois que j'ai vu quelque chose comme ça à *Planète découverte*, je ne suis pas sûre que la gazelle a apprécié le « jeu »! Mais dites-vous que tout ça se passe derrière la sécurité de panneaux en plexi transparent ultra résistant et que les enfants, eux, trouvent ça très drôle de voir les lynx se tortiller et les suivre à la trace comme ça. Vous aurez donc de très belles photos à montrer à votre famille à Noël.

En prime, à la sortie du parc, on voit un beau couple d'élans qui nous a convaincus de revenir encore et encore au parc. Pourquoi? Tout simplement parce que notre petite luciole, en les voyant s'est écriée : « Il l'a pas eue, maman! »

Et moi de dire : « Qui ça, chouette? Qui n'a pas eu qui? »

Elle de répondre : « Le chasseur, maman! Il l'a pas accrappée!

C'est elle! C'est la maman de *Bambi*. Il a essayé… mais il l'a paaas accrappée! »

Ben oui, pourquoi pas?

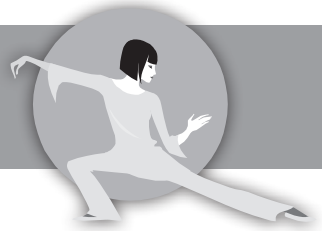
Pour que le rêve ne meure…

Ah! Tiens! Ça va faire sourire mes parents, ça… ■

Pour plus d'information :
www.yukonwildlife.ca
Téléphone : 867-456-7300

Camille découvre les bois de caribou.
Photo : Sandra St-Laurent.

Faire du **Taï Chi**



Pierrette Taillefer

Qu'est-ce que le Taï Chi?

Le Taï Chi est une discipline corporelle d'origine chinoise, dérivée des arts martiaux, comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision selon un ordre préétabli. Le Taï Chi développe l'unité de la personne. C'est à la fois une méditation en mouvement, un art martial, un art de bien-être. Le Taï Chi met aussi l'accent sur une respiration contrôlée. L'expérimentation et la pratique du Taï Chi favorisent l'amélioration de la souplesse et sont des moyens très efficaces pour prévenir des maladies et conserver une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Le Taï Chi est considéré comme une **gymnastique énergique globale**.

Apprendre le Taï Chi, c'est apprendre à ralentir

Apprendre le Taï Chi ne se fait pas en deux temps, trois mouvements. Il faut de la persévérance, de la rigueur et de l'assiduité afin de bénéficier de ses effets. La grande difficulté de la pratique du Taï Chi est d'**apprendre à ralentir**. « En effet, c'est l'**extrême lenteur d'exécution** qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique. De plus, la prise de conscience du transfert du poids du corps d'une jambe à l'autre, lent et précis, et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétisent parfaitement la pensée chinoise basée sur l'équilibre dynamique des forces du **yin et du yang**. »[1] Il est difficile d'étudier le Taï Chi, parce que les maîtres n'enseignent pas tous de la même façon et il existe plusieurs styles de Taï Chi : style Wudang, style Yang, style Chen, pour ne nommer que ceux-là.

Pourquoi ai-je commencé à faire du Taï Chi?

Plus on progresse, plus le Taï Chi devient un exercice interne dont les effets sont bénéfiques pour les os, les articulations, les muscles, les tendons et ligaments. J'ai constaté que la **pratique régulière** :

- déliait les articulations et les points de tension, notamment ceux de la colonne vertébrale;
- augmentait la flexibilité des tendons;
- fortifiait les muscles;
- corrigeait la posture.

Les mouvements lents du Taï Chi ont un effet bénéfique pour la respiration et massent l'abdomen en douceur, favorisant la circulation dans les organes internes.

L'apprentissage du Taï Chi se fait préférablement en groupe; le mouvement de groupe en facilite l'assimilation et la confiance.

Aujourd'hui, la pratique du Taï Chi m'aide pour la concentration, la mémoire, la posture et l'équilibre. Arrivée à la soixantaine, le Taï Chi m'offre plusieurs avantages en tant qu'exercices physiques : il est en lui-même équilibré et n'impose pas de grande tension ou de gros effort pouvant mener à des blessures.

Lorsqu'on avance en âge, les risques de crise cardiaque, d'ostéoporose et de constipation nous guettent si nous sommes inactifs. C'est pourquoi, une activité physique, tel le Taï Chi peut contribuer à en réduire les risques. Au Yukon, il est facile de faire du Taï Chi. *Taï Chi Yukon* offre des cours et des ateliers plusieurs jours par semaine, pour tous les âges, tous les styles et niveaux. *Taï Chi Yukon* a d'ailleurs célébré ses 20 ans en 2009. Pour en savoir plus sur *Taï Chi Yukon*, vous pouvez visiter leur site Web www.taichi-yukon.ca.

Qui peut faire du Taï Chi?

Je crois que le Taï Chi s'adresse aux gens de tous âges. Le Web nous donne plusieurs exemples d'écoles et de groupes d'enseignement de Taï Chi aux enfants. Plus près de nous, les jeunes du camp scientifique 2012 de La garderie du petit cheval blanc ont pu s'initier aux rudiments du Taï Chi. Vous auriez dû les voir! Ils tentaient d'imiter les mouvements avec le plus grand sérieux. Quelle belle énergie!

La femme enceinte peut-elle faire du Taï Chi?

Philippe Gouédard, professeur de Taï Chi précise par exemple que « les femmes enceintes, jusqu'au sixième mois, peuvent pratiquer les mouvements du Taï Chi (sauf contre-indication du médecin). Certaines techniques ne seront pas pratiquées (comme les postures accroupies qui risquent de trop appuyer sur le col de l'utérus), mais par contre, le travail sur la respiration peut être pratiqué sans problème. Il peut même être profitable pour le fœtus qui se trouve bercé par le mouvement lent de l'inspiration et de l'expiration. »[2]

Ayant commencé à faire du Taï Chi après la naissance de mes filles, j'ai donc demandé à Sandra St-Laurent de nous parler de son expérience :

« J'ai pratiqué le Taï Chi enceinte jusqu'à quatre ou cinq mois pour Camille et ensuite j'ai dû arrêter, car je n'avais plus d'équilibre. Cependant, j'ai repris le Taï Chi (à la maison) pour Chloé en prévision de l'accouchement et ça m'a vraiment aidée! Le contrôle de la respiration, la visualisation pour gérer la douleur, se laisser envahir par la douleur, connaître son chemin et mieux vivre avec, faire des "mouvoir les mains comme des nuages" et des "transferts de poids" de droite à gauche et vice-versa (pour faire descendre le bébé) et aussi, certains mouvements ont été très pratiques pour accoucher de Chloé. »

Références

1 www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=tai_ji_quan_th

2 sante-az.aufeminin.com/mag/thalasso-sport/d8420/s29211.html

fr.wikipedia.org/wiki/Taï Chi-chuan

Journal La presse, dimanche 6 juin 2004

Mon corps, cet étranger

Après un accouchement, nous sommes pour la plupart surprises de constater que ce ventre, notre ventre, est vide, mais encore rond. Notre corps n'est plus celui d'une femme enceinte, mais il n'est pas non plus celui que nous avions avant de commencer cette aventure neuf mois plus tôt! Mais qui est-il ce corps qui est maintenant le nôtre? Après avoir vécu une grossesse et un accouchement, notre corps a besoin de tout, sauf de se faire brusquer! Il est important de se réapproprier son enveloppe charnelle, mais indispensable d'y aller en douceur. Après tout, vous n'êtes pas la même personne qu'avant, vous non plus!

Retrouver un ventre plat est pour la plupart des jeunes mères une priorité. Il est par contre primordial de s'assurer que son corps soit prêt. Avant d'envisager une quelconque activité physique, il est impératif de commencer par la phase de rééducation périnéale.

Les muscles du plancher pelvien

Le périnée est un ensemble de muscles, ligaments et membranes soutenant les organes du petit bassin (rectum, vagin et vessie) jouant un rôle important dans le contrôle de l'urine, des gaz et des selles. Ces muscles subissent un étirement important lors de la grossesse et lors de l'accouchement, et peuvent se déchirer ou se faire sectionner (épisiotomie). Vous pouvez commencer à faire des exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien deux à trois semaines après l'accouchement ou lorsque le périnée n'est plus douloureux.

Exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien

La contraction maximale

(à faire une à deux fois par jour, cinq fois par semaine)

Couchée sur le dos, genoux fléchis, effectuez une contraction des muscles pelviens comme pour retenir l'urine ou les gaz. Essayez de détendre les muscles des fesses et de l'intérieur des cuisses qui pourraient compenser les muscles du plancher pelvien. Rentrez le nombril en expirant lentement par la bouche. Maintenez la contraction pendant cinq secondes, puis ajoutez à celle-ci une succession de trois contractions rapides. Relâchez. Faites trois séries de dix contractions maximales en vous accordant dix secondes de repos entre chaque contraction musculaire et une minute de repos entre les séries.

N.B. Lorsque vous faites l'exercice pour la première fois, insérez votre doigt dans votre vagin afin de vous assurer que vous contractez les bons muscles. Si votre doigt est aspiré vers l'intérieur lors de la contraction, c'est qu'elle est efficace. Si au contraire le doigt est expulsé, c'est que vous poussez le plancher pelvien vers l'extérieur (comme pour aller à la selle), ce qui risque de l'affaiblir davantage.

ÉVALUATION DE VOS PROGRÈS

Le stop pipi

Un plancher pelvien fort est capable d'arrêter sur demande rapidement et complètement la miction. Lorsque vous commencez à uriner, essayez d'arrêter complètement le jet d'urine en contractant vos muscles pelviens. Lorsque la miction est complètement arrêtée, relâchez vos muscles sans pousser et videz complètement votre vessie. Vous pouvez vérifier vos progrès une fois toutes les deux semaines, mais attention de ne pas faire cet exercice chaque fois que vous urinez, car l'interruption fréquente de la miction augmente les risques d'infection urinaire et pourrait rendre la vessie instable.

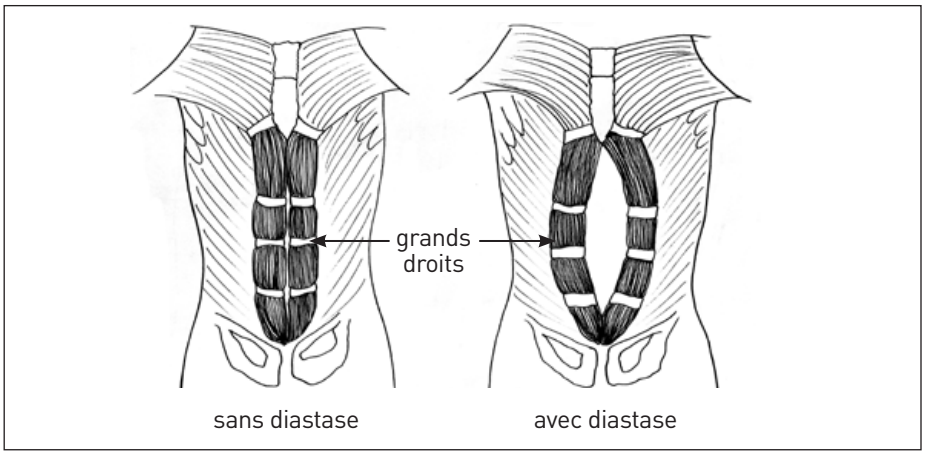
La geisha

Lors des rapports sexuels, contractez les muscles pelviens en serrant les muscles de votre vagin lors de la pénétration. Maintenez la contraction quelques secondes, puis relâchez. Répétez deux à trois fois de suite. Votre partenaire pourra vous informer de la progression du renforcement du plancher pelvien.

Diastase des grands droits

Dû à la distension importante de l'abdomen durant la grossesse, il arrive que les muscles abdominaux qui barrent le milieu du ventre s'écartent du tendon médian (ligne blanche).

Illustrations : Marie-Maude Allard.



On parle de diastase des grands droits. Cet écart n'est pas douloureux et peut être de la largeur d'un, deux ou même de trois doigts. Vous devez par contre vérifier que vos abdominaux sont intacts avant de commencer des exercices pour muscler votre ventre. En effet, la diastase vous informe sur la force des muscles profonds et intermédiaires. Si ceux-ci sont encore faibles, ils ne peuvent garder le ventre plat lorsque le tronc est en mouvement. Donc, lors d'un exercice comme un redressement assis, une pression sera formée sur les grands droits qui s'écarteront alors davantage, laissant paraître une hernie qui entretiendra la faiblesse des muscles abdominaux.

- **Test du diastasis des grands droits**
  (à faire six semaines après l'accouchement)

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis et pieds bien à plat au sol. Placez le petit doigt dans le nombril (entre les muscles grands droits) et les trois doigts du centre de votre main en ligne droite vers le haut.

Exercez une légère pression et soulevez lentement la tête jusqu'à ce que vos omoplates décollent du sol. Vous devez sentir les muscles réagir sous vos doigts. Si les muscles repoussent vos doigts, il n'y a pas d'écart. Si par contre, ils se resserrent autour de vos doigts et que vous les sentez mous, les muscles sont séparés.

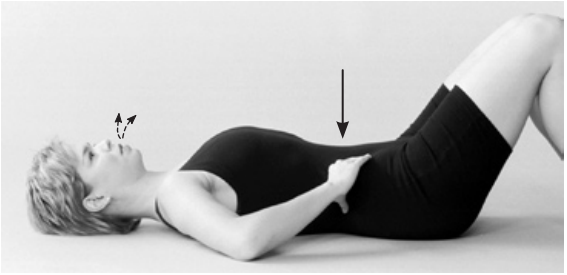
N'hésitez pas à demander l'aide d'une infirmière ou d'une physiothérapeute pour vous montrer comment mesurer la diastase.

Photos provenant de l'ouvrage
En forme après bébé, Exercices et conseils
par Chantale Dumoulin – ISBN : 2-921858-79-7

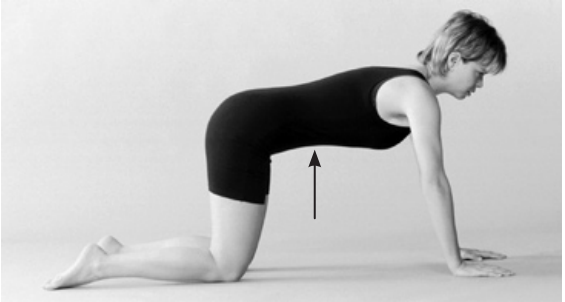
Exercices pour faciliter le rapprochement des grands droits

- **Rentrée du nombril**
  Renforcement de la traverse de l'abdomen (à faire une fois par jour, cinq jours par semaine)

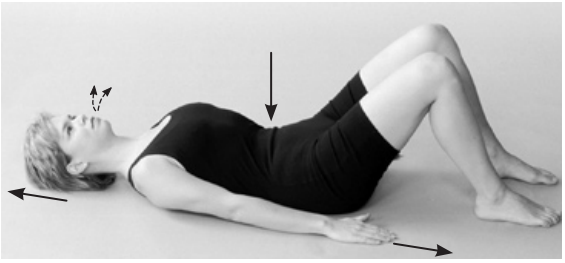
Placez-vous sur le dos, les genoux pliés. Expirez par la bouche en contractant les muscles de votre ventre afin de rentrer votre nombril vers l'intérieur. Vous pouvez placer une main sur votre bas-ventre afin de bien sentir vos muscles se durcir sous vos doigts. Ne forcez pas l'expiration (vous n'avez pas à vider complètement l'air de vos poumons), sentir le travail des muscles du ventre est suffisant. Relâcher le ventre, l'inspiration se fera d'elle-même. Effectuez trois séries de dix rentrées de nombril avec une pause de dix secondes entre chaque rentrée et une minute entre les séries.



Rentrée du nombril



Rentrée du nombril – à quatre pattes



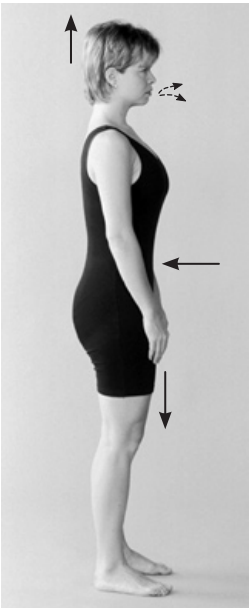
Bascule du bassin

Lorsque vous vous sentirez à l'aise avec cet exercice, refaites-le, mais à quatre pattes en essayant autant que possible de garder le dos droit.

- **Bascule du bassin et étirement du tronc**
  Renforce la traverse de l'abdomen, les petits et les grands obliques (à faire une fois par jour, cinq jours par semaine)

Couchée sur le dos, les genoux fléchis, basculez le bassin afin que le creux de votre dos soit bien à plat au sol. Contractez le plancher pelvien, puis expirez en abaissant les côtés et en rentrant le nombril. Durant cet exercice, imaginez une ficelle tirant votre tête vers le haut et une autre tirant vos fesses vers le bas. Effectuez trois séries de dix mouvements de cinq secondes chacun avec dix secondes de repos entre les mouvements et une minute entre les séries.

Lorsque vous vous sentez à l'aise, augmentez la difficulté en faisant le même exercice debout. Il aide à aligner la colonne vertébrale et le bassin en utilisant le travail des abdominaux et des muscles du dos. ▶



Bascule du bassin – debout

Après une césarienne

La césarienne étant une intervention chirurgicale, la période qui suit immédiatement la naissance du bébé en est aussi une de convalescence. Au début, chaque mouvement vous semblera douloureux : sortir du lit, vous pencher pour ramasser un objet, aller marcher, et même allaiter votre bébé. En progressant selon votre propre rythme et en suivant les conseils de votre médecin, vous vous sentirez mieux dans quelques semaines.

Les incisions

Pendant une césarienne, deux incisions sont pratiquées : l'une dans la peau et la paroi abdominale, et l'autre, dans la paroi utérine, pour atteindre la poche amniotique et en extraire le bébé. Les deux ne sont pas nécessairement à la même place. Afin de faciliter la cicatrisation, évitez de porter quoi que ce soit qui pèse plus lourd que votre bébé pendant les six premières semaines.

Massage de la cicatrice abdominale

(à faire pendant cinq minutes une fois par jour pendant une à deux semaines)

La cicatrisation de la plaie abdominale ne se fait pas toujours facilement, car certaines peaux cicatrisent moins bien que d'autres. Chez certaines femmes, la cicatrice peut-être adhérente et douloureuse. Si vous sentez encore la cicatrice tirer en faisant des mouvements de flexion ou de rotation du tronc (se pencher en avant ou sur le côté) cinq semaines et plus après l'accouchement par césarienne, vous pouvez faire le massage de la cicatrice de l'abdomen.

Avec une huile ou une crème à base de vitamine E, massez en faisant de petits cercles de chaque côté de la cicatrice afin d'assoupir les tissus. Soulevez ensuite la peau avec deux doigts, tout le long de la cicatrice, afin de défaire les adhérences entre la peau et les autres tissus.

Il est possible et normal que vous ressentiez une douleur légère à la cicatrice de la paroi utérine jusqu'à dix-huit mois après votre accouchement, surtout lorsque vous fournissez un effort physique plus ou moins intense. Si cette situation vous inquiète, faites-en part à votre médecin.

Exercices à faire avec votre bébé

Prenez quinze à vingt minutes chaque jour pour effectuer quelques exercices. Vous pouvez profiter de ce moment pour vous ressourcer pendant que le bébé dort ou que votre conjoint s'en occupe. Ou encore, vous pouvez les faire avec votre bébé et transformer une séance d'exercice en séance de jeux pour tous les deux. En privilégiant cette approche, le niveau de difficulté augmentera progressivement à mesure que votre bébé grandira. En plus de renforcer différentes parties de votre corps, les exercices de bercement déplacent votre bébé dans l'espace, ce qui stimule son système vestibulaire. Ce dernier a un effet régulateur sur l'ensemble du développement physiologique, ce qui favorise la respiration et la croissance. Notez qu'il est préférable que votre bébé ait six semaines avant de commencer, et assurez de bien soutenir sa tête dans les premiers mois.

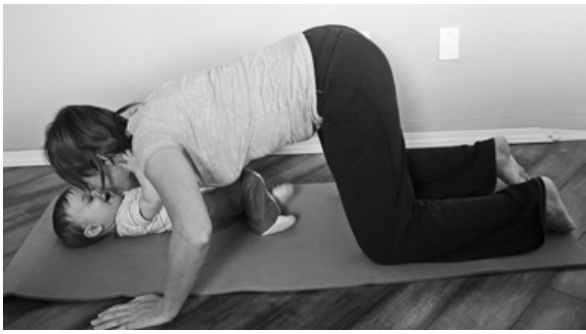
Échauffement

Mettez votre musique préférée, prenez votre bébé dans vos bras ou installez-le dans un sac ventral et dansez pendant cinq à quinze minutes. Faites des mouvements amples, pliez-vous, montez sur la pointe des pieds, faites des pas de côté… laissez-vous guider par la musique, par votre plaisir et par celui de votre bébé.

Exercices pour renforcer les pectoraux, les bras et les épaules

Pompes coucou

Mouvement : flexion et extension des bras en resserrant les muscles fessiers afin que le corps reste bien droit. Gardez la tête en ligne avec le haut du corps. Revenez à quelques pouces du sol et lâchez un beau « Coucou »!



Bébé-ascenseur

Mouvement : montez le bébé au-dessus de votre tête. Gardez bébé bien en face de vous. Redescendez bébé jusqu'à ce que vos nez se touchent. Ne posez pas bébé sur votre ventre entre les répétitions.

Photos : Alain Labrie

Exercices pour renforcer les cuisses, les mollets et les fessiers

La balançoire

Mouvement : décollez les deux pieds du sol. Gardez les pieds et les genoux fléchis. Contractez les fessiers. Donnez de petits et rapides coups de pied (au moins 25) avant de retourner à la position de départ.

De haut en bas

Mouvement : étendez-vous sur le dos, les genoux pliés, et allongez votre bébé en travers de vos hanches en le maintenant fermement. Serrez les muscles fessiers et soulevez les hanches. Répétez dix fois.

Exercices pour renforcer les abdominaux

Le rouleau

Mouvement : redressez la tête et les épaules en gardant le bas du dos au sol. Regardez bébé. Retournez lentement vers le sol. Il n'est pas nécessaire ni recommandé de revenir en position assise complète.

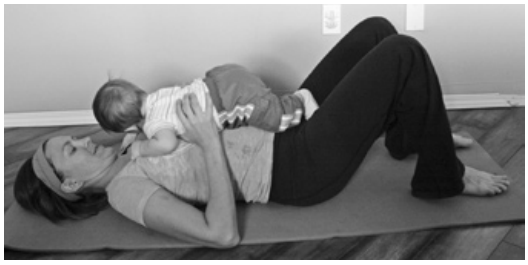
Pour d'autres idées d'exercices amusants à faire avec ou sans votre bébé, consultez le centre de ressources du Partenariat communauté en santé (PCS).

En plus de ces quelques exercices, vous pouvez continuer à faire vos activités favorites en présence de votre bébé. Poussez-le devant vous lorsque vous faites votre jogging. Mettez-le dans un porte-bébé et partez en randonnée avec votre conjoint. Allez faire vos commissions à vélo avec lui. Emmitouflez-le chaudement et traînez-le derrière vous lors de votre prochaine sortie de ski de fond ou de raquette. C'est une bonne façon de continuer à faire les activités qui vous plaisent tout en démontrant un bon exemple à votre enfant qui prendra probablement goût à ces activités.

Photos : Alain Labrie

La balançoire

De haut en bas



Le rouleau

Soignez votre alimentation

Une alimentation variée et équilibrée est primordiale après la grossesse. Saviez-vous qu'en période d'allaitement, votre corps a besoin d'environ 400 à 500 calories supplémentaires par jour? Le moment serait donc très mal choisi pour retourner à vos habitudes alimentaires d'avant votre grossesse, ou encore de faire un régime très sévère afin d'accélérer la perte de poids. Vous priveriez ainsi votre organisme des vitamines et des nutriments indispensables à votre bonne santé et à celle de votre bébé.

Plutôt que de mettre l'accent sur la perte de poids, pensez à maintenir une alimentation riche en protéines et en sucre lent (pain et pâtes au blé entier, riz brun, quinoa, etc.) et privilégiez les fruits et les légumes en général.

Comme vous aurez perdu beaucoup de sang lors de votre accouchement, pensez à augmenter votre apport en fer puisqu'une carence entraîne souvent une baisse d'énergie et des maux de tête. Consommez de la viande rouge maigre et des légumes verts feuillus (épinards, brocoli, etc.) que vous accompagnerez d'une source de vitamine C (fraises, oranges, kiwis) pour en faciliter l'absorption. ►

Références

Massage de la cicatrice :
En forme après bébé
de Chantale Dumoulin des éditions de l'Hôpital Sainte–Justine,
ISBN : 2-921858-79-7

Exercices avec bébé :
Après une césarienne
de Chrissie Gallagher-Mundy des éditions Marabout,
ISBN : 2501-04256-5

Conclusion

Ceux qui pensent qu'ils n'ont pas le temps pour l'exercice physique devront tôt ou tard trouver du temps pour être malades.

Edward Stanley, comte de Derby (1826-1893), homme d'État britannique. La conduite de la vie, l'adresse à Liverpool College, le 20 décembre 1873.

Notre vie mouvementée met trop souvent l'activité physique au second plan. Pourtant, l'activité physique joue un rôle essentiel dans le développement de nos enfants. Il a des effets bénéfiques sur la santé physique, les habiletés motrices, le bien-être psychologique, le développement cognitif, les aptitudes sociales et la maturité affective. Les avantages sont tout aussi nombreux pour la mère puisque l'activité physique lui permettra de retrouver la forme plus rapidement, lui assurant ainsi une meilleure énergie et une plus grande estime de soi. Les études démontrent aussi que les nouvelles mères actives physiquement ont moins de risques de vivre une dépression post-partum. En tant que parent, il est primordial de donner l'exemple et d'adopter un mode de vie sain afin que ces habitudes soient adoptées et conservées plus tard dans l'enfance, l'adolescence et la vie d'adulte. ■

Se fixer des objectifs… réalistes!

TÉMOIGNAGE d'Annie-Claude Dupuis

C'est inavouable, je sais! Mais bon, je l'affirme haut et fort : j'ai détesté être enceinte. Les femmes enceintes autour de moi se flattaient le ventre et rêvaient de ce que serait leur vie lorsqu'elles passeraient leurs journées à cajoler cet être minuscule qu'elles portaient en elles. Alors que moi, je rêvais surtout de voir enfin disparaître ce ventre énorme qui m'empêchait de regarder mes pieds et de lacer mes souliers de course pour m'envoler, légère comme le vent, sur les sentiers aux alentours de Whitehorse. Égoïste, direz-vous? Peut-être! C'est que, voyez-vous, j'adore courir!

C'est en septembre 2010, quelques jours après avoir terminé mon premier marathon (distance de 42,2 km) que je suis devenue enceinte. Mes compagnes de course et moi avions déjà convenu nous inscrire à un autre marathon qui aurait lieu à Honolulu en décembre 2011. Comme ma date prévue d'accouchement était à la mi-juin, je croyais qu'il serait tout à fait réaliste de reprendre l'entraînement à temps pour être prête à courir la distance fatidique six mois plus tard.

Avec cette idée en tête et avec l'accord de mon médecin, j'ai décidé de courir aussi longtemps que possible pendant ma grossesse. Quand la course est devenue trop inconfortable vers le septième mois de grossesse, je me suis concentrée sur le ski de fond, la machine elliptique et la natation. Au retour de l'été, j'ai utilisé chaque prétexte pour enfourcher ma bicyclette, en tentant d'ignorer les regards amusés des gens que je croisais. Tant pis pour l'absence de grâce et d'élégance! J'avais une seule idée en tête : rester active à tout prix.

C'est donc sur deux roues que je me suis rendue à mon rendez-vous prénatal le 17 juin dernier. Et c'est en revenant à la maison (toujours sur mon vélo) que le travail a commencé.

Comme j'étais zen et confiante! Toutes mes amies avaient vécu des accouchements rapides et faciles, alors il n'y avait aucune raison pour que ce ne soit pas mon cas. « Tu es en forme, tu vas voir, ça va bien se passer », me disait-on. Ayant couru un marathon neuf mois plus tôt, je pensais posséder cette force mentale qui nous permet de continuer même quand nous croyons que nous n'avons plus rien à donner.

Cette confiance a été à mes côtés pendant les 20 premières heures de mon travail. Puis, elle m'a soudainement abandonnée, et c'est complètement effrayée et affaiblie que j'ai vécu les sept dernières heures.

J'ai eu un accouchement long et pénible, qui s'est terminé en césarienne après quatre heures de poussées douloureuses et inutiles.

J'ai mis deux jours avant de pouvoir me lever du lit d'hôpital. Trois semaines plus tard, je n'arrivais toujours pas à marcher pendant plus de quinze minutes. Et ça faisait mal. Ma bicyclette? J'avais mal au cœur juste à la regarder! Aller nager? La dernière chose dont j'avais envie, c'était de me montrer en public *avec ce corps-là* – les 42 livres que j'ai gagnées pendant ma grossesse semblaient vouloir rester là pour toujours! Et courir? Je rêvais d'enfiler mes souliers de course et de m'envoler, légère comme le vent… Mais la douleur et la faiblesse m'en empêchaient.

J'avais cru pouvoir me remettre à l'entraînement trois semaines après mon accouchement. C'est deux mois plus tard que j'ai recommencé à courir, avec l'autorisation de mon médecin. Comme j'étais excitée lorsque j'ai enfilé mes souliers de course! Je me sentais revivre! Et comme j'ai trouvé ces deux kilomètres longs, pénibles et douloureux! J'ai cru que j'allais mourir!

C'était tellement frustrant de réaliser que ce qui avait été si facile pour moi quelques mois seulement auparavant me semblait maintenant un obstacle insurmontable. J'ai fini par me rendre à l'évidence que je ne pourrais pas courir un marathon en décembre. Mais j'avais besoin d'un objectif. J'avais besoin de ressentir à nouveau cette exaltation que seule la course m'apporte, pour me prouver que j'étais toujours une femme à part entière, pas seulement une mère à temps plein.

Nous avons décidé de faire quand même ce voyage à Hawaï, et j'ai trouvé une course de 10 km qui avait lieu pendant notre séjour. J'ai recommencé mon entraînement très lentement, et j'ai augmenté progressivement ma distance afin d'être prête pour la course. Si je me sentais relativement bien la plupart du temps, certaines semaines, la douleur ressentie au niveau de la cicatrice de la césarienne m'empêchait d'atteindre mes objectifs de distance.

À Maui, en janvier dernier, Alain et Maxim m'attendaient à la ligne d'arrivée. Même si je savais que je devrais être fière de moi, j'ai ressenti une certaine déception en recevant ma médaille de participation. Moi qui croyais d'abord pouvoir m'entraîner pendant six mois et courir mon deuxième marathon, voilà que j'avais mis le même temps pour retrouver la forme nécessaire pour courir le quart de la distance. Et ce, beaucoup plus lentement que je ne l'aurais fait avant l'arrivée de Maxim dans ma vie.

Aujourd'hui, Maxim a neuf mois. Pour la première fois la semaine dernière, j'ai pu remettre les pantalons que je portais avant ma grossesse… du moins, ceux qui étaient alors trop grands pour moi! Je profite des belles journées pour installer Maxim dans sa poussette et aller courir un peu, ça nous rend heureux tous les deux. Et c'est que, voyez-vous, je me suis inscrite à un semi-marathon qui aura lieu dans trois mois!

À Hawaï en janvier 2012, avec Maxim.
Photo : Alain Labrie

Recettes de papas sportifs

Qu'est-ce que Rémy Beaupré, Régis St-Pierre, Jean-Paul Molgat et Hugo Bergeron ont en commun?

Le hockey!

Pour être en forme et gagner, les gars mangent santé. Le Nombril leur a demandé leur recette familiale préférée pour que les enfants deviennent grands et forts. Voici les secrets culinaires de quatre papas sportifs.

Delphine nourrit son petit frère Hubert.
Photo : Rémy Beaupré.

Pizza aux champignons

Recette de Rémy Beaupré

Une abaisse de pâte à pizza :

Mélanger dans un bol :
2 1/3 tasses de farine blanche
2 c. à thé de levure sèche active
1 tasse d'eau tiède
Une pincée de sel et un filet d'huile d'olive

Laisser gonfler 15 min. sur le comptoir et étaler sur une grande plaque à pizza.

Sauce aux champignons :

10 shiitakes séchés
7 à 8 morilles séchées
2/3 lb de champignons de Paris tranchés et sautés à feu vif dans du beurre
Persil frais haché finement
1 cube de bouillon de poulet
1 tasse de lait
Un roux pour une béchamel (huile végétale mélangée à 2 c. à table de farine blanche)
Sel et poivre au goût!

1. Réhydrater les morilles et les shiitakes en les recouvrant d'eau tiède. Faire tremper 15 minutes. Puis réserver les champignons et le bouillon séparé.
2. Dans une casserole moyenne, faire réduire l'eau de trempage des champignons aux 2/3 et ajouter le lait. En faire une béchamel avec le roux bien lisse.
   N.B. La béchamel doit être vraiment épaisse…
3. Ajouter le bouillon de poulet, le persil et poivrer la béchamel au goût avant d'y incorporer les champignons réhydratés qui auront préalablement été coupés en petits cubes.
4. Garnir la pizza avec la sauce, puis du fromage parmesan et de la mozzarella. Enfin, ajouter le sauté de champignons de Paris (également fameux avec de l'emmental).
5. Cuire à 400 °F pendant environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le fromage ait une belle coloration.

Savourez en famille!

Soupe aux pois mijoteuse

Recette de Jean-Paul Molgat

Cette recette est adaptée du site *Canadian Living* – mon site préféré pour les recettes. Ce site permet de sauvegarder les recettes préférées et devient en fait un livre de recettes personnalisé. Je prépare parfois cette recette le matin en servant le petit déjeuner à mes filles. Ça ne prend que 10 minutes et le souper est prêt en rentrant chez nous.

Ingrédients

2 tasses de petits pois cassés verts

1 gros oignon haché

2 branches de céleri hachées

2 carottes hachées

1 gousse d'ail émincée

2 feuilles de laurier

1 c. a thé de sarriette

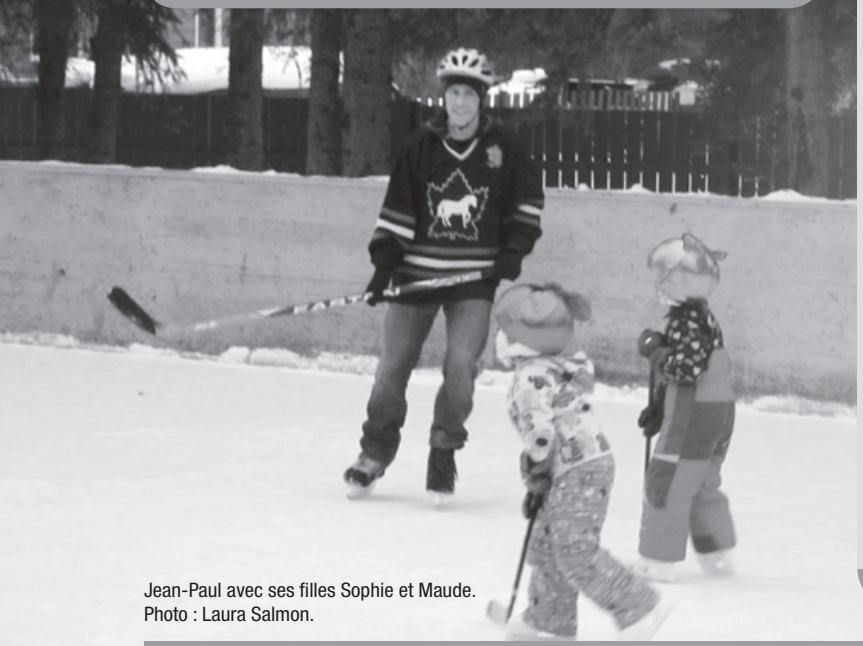
1/4 c. à thé de clou de girofle moulu

8 tasses d'eau

Au choix : 1 os de jambon fumé ou
250 g de bacon ou lard salé haché

Combiner tous les ingrédients dans la mijoteuse, et cuire à basse température pendant 6 heures. Enlever la feuille de laurier et l'os. Séparer la viande en petites bouchées. Servir avec une garniture d'oignon rouge haché finement trempé dans le vinaigre, ou 1/2 tasse de crème sure combinée à 1 c. à thé de raifort, si désiré – et des petits pains, évidemment!

Pour une soupe moins salée, mettez moins de jambon, de lard ou de bacon.



Jean-Paul avec ses filles Sophie et Maude.
Photo : Laura Salmon.

La Chaudrée au goût

Recette d'Hugo Bergeron

Ingrédients

2 c. table de beurre

2 c. table d'huile d'olive

4 pommes de terre moyennes « Yukon Gold » coupées en petits dés

1 petit oignon haché

1 boîte de maïs en grain (facultatif)

1 gousse d'ail hachée

300 gr de poisson blanc au goût (morue, sole, pangasius, tilapia ou ce que vous avez sous la main). Quantité au goût de fruits de mer (crevettes, pétoncles, poisson en gros cube, etc.)

25 à 50 gr de fromage (facultatif)

4 tasses de lait ou 3 tasses de lait et une tasse de crème 10 %

Une pincée de thym

Une pincée de persil frais (facultatif)

1 oignon vert

3 c. à soupe de farine

2 gouttes de Tabasco

1/2 petit verre de vin blanc (facultatif)

Sel et poivre au goût

Étapes

1. Faire chauffer l'huile et le beurre dans un chaudron, et faire revenir les pommes de terre, les oignons et l'ail pour les faire blanchir environ 5 minutes.
2. Ajouter le poisson blanc, le thym et poursuivez la cuisson des pommes de terre avec le poisson.
3. Lorsque le poisson blanc est presque cuit, ajouter le maïs, le lait et le fromage.
4. Quand la soupe est chaude (ne pas bouillir), ajouter les fruits de mer et les morceaux de poissons, réduire le feu à médium en laissant mijoter durant environ 10 minutes, le temps de cuire vos fruits de mer.
5. Ajouter le sel, le poivre, le Tabasco. Laisser reposer 5 minutes et servir votre plat avec un peu de persil frais et des oignons verts hachés finement.

*** Vous pouvez épaissir votre soupe avec 3 c. à soupe de farine. Mettre la farine dans une tasse et verser un peu d'eau. Brasser pour créer une pâte et ensuite la mélanger à votre soupe.

Rouleaux de printemps

Recette de Régis St-Pierre

Rouleaux :

1 poivron rouge
1 grosse carotte pelée
1 courgette
De la laitue
Vermicelles ou nouilles de riz
24 galettes de riz (rice paper) de 8 1/2 po de diamètre
Feuilles de menthe et de coriandre fraîche (facultatif)
Crevettes, poulet ou autres viandes que vous avez dans votre frigo

Sauce aux arachides
(donne environ 1 tasse de sauce) **:**

2 à 3 gousses d'ail hachées finement
1 pincée d'assaisonnement au chili
1/2 tasse de beurre d'arachides
3 c. à thé de vinaigre de vin blanc
2 c. à table de cassonade
2 c. à table de sauce soya
1/4 tasse d'eau bouillante (environ)
1/4 tasse d'arachides non salées, grillées

Préparation :

Sauces aux arachides (à faire en premier) **:**

Dans un bol moyen, mélanger à la fourchette le beurre d'arachides avec la moitié de l'eau bouillante, petit à petit, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse. Ajouter tous les autres ingrédients et le reste de l'eau. Bien mélanger puis verser la sauce dans un petit bol (ou non, ça dépend de qui fait la vaisselle) et laisser refroidir à la température ambiante.

Rouleaux :

Faire cuire les nouilles selon les instructions et les laisser refroidir. Couper le poivron rouge, la carotte, la courgette et la laitue en fines lanières (juliennes). Remplir un grand bol d'eau chaude. Tremper une galette de riz dans l'eau chaude de 5 à 10 secondes pour la faire ramollir légèrement, puis l'étendre sur un linge de cuisine humide. Au centre de la galette de riz, étendre 2 ou 3 lanières de poulet ou autres viandes ou quelques crevettes, 4 ou 5 bâtonnets de poivron rouge, de carotte et de courgette, de la laitue et des nouilles au goût.

Couvrir chaque galette d'environ 1 c. à thé de feuilles de menthe et de feuilles de coriandre. À cette étape, on peut les garnir de sauce et d'arachides grillées. Replier la partie inférieure de la galette de riz sur la garniture, puis rabattre les côtés vers le centre et rouler en serrant délicatement. Pour les autres galettes, laisser à chaque personne la chance de mettre à profit sa créativité. Les enfants adorent faire leur propre création (et les grands aussi).

Vous pouvez déposer les rouleaux de printemps au fur et à mesure qu'ils sont prêts sur une plaque de cuisson tapissée d'un linge humide et couvrir d'un autre linge humide pour les empêcher de sécher. Moi, je préfère les faire tous ensemble en famille et les manger au fur et à mesure.

Au moment de servir, accompagner de la sauce aux arachides. La sauce sucrée au piment fort qu'on trouve partout en magasin est aussi très bonne avec les rouleaux.

On peut aussi parsemer les rouleaux avec des arachides qu'on aura fait griller au four ou à la poêle.

Une fois que tout le monde s'est bien régalé, s'il vous reste des ingrédients, faites des lunchs avec vos enfants pour leur dîner à l'école en omettant les arachides.

Alice savoure des céréales au soleil.
Photo : Hugo Bergeron.

Quand on est **deux…**

Karen Éloquin-Arseneau

ça va deux fois mieux!

Être la maman de deux enfants est assez nouveau dans ma vie. En fait, je le suis depuis sept mois seulement. Mais je me permets quand même un court texte de quelques réflexions sur le sujet puisque dans la vie de parent, je crois que les choses ne sont plus tellement quantifiables…

L'arrivée d'un second enfant nécessite une grande adaptation dans la vie familiale et vient bousculer et chambouler les routines laborieusement instaurées. Le choix d'avoir des enfants très rapprochés en âge était clair depuis toujours pour mon conjoint et moi-même, mais je trouve que deux grossesses, et surtout deux accouchements en 20 mois ont été un grand travail pour mon corps… et c'est maintenant plutôt demandant pour mon esprit!

Mais avec deux enfants, on est loin des lois mathématiques de base… et non, deux enfants ne signifient pas deux fois plus de travail ni deux fois moins de sommeil…

Pour le moment, la période nouveau-né et poupoune de deux ans me semble plutôt être dix fois le travail et les soins de ce que représente un seul enfant.

C'est qu'il est **possible** que les horaires de sommeil soient diamétralement opposés.

Il est possible que le nouveau-né, toujours assoiffé comme un ogre qui boit toutes les deux heures, réveille la plus grande qui dort pourtant dans une autre chambre… faisant en sorte que nous ayons les nuits les plus courtes de notre existence.

Il est aussi possible que lorsqu'on a enfin fini d'habiller les deux petits gigoteux après le changement de couches du matin, on ait deux autres couches surprises moins plaisantes; donc quatre couches sur le radar avant de boire le café du matin (ho! fabuleuse boisson!)

Il est possible qu'on se sente championne de réussir à être en ville avant 10 h 30 le matin après l'habillage, les couches, les habits de neige, le déjeuner et le grand débarbouillage, et ce, même si un cyclone semble être passé dans la maison!

Mais vraiment, plus que tout, la joie de voir évoluer les deux êtres les plus importants de nos vies, les voir se découvrir, les entendre rire, voir le bébé donner des coups de pied énergiques quand la plus grande danse ou saute, trouver que l'aînée est tellement grande, douce et aidante avec le bébé, la voir allaiter ses poupées et prodiguer les mêmes soins à sa Moo-Moo en peluche, les voir partager les jouets, et plus que tout, voir et sentir grandir au plus profond d'eux un amour fraternel tellement unique et puissant… font oublier que l'on manque de sommeil ou que l'on n'a jamais une minute de répit pour son couple ou pour soi-même. Et on se dit que l'on pourrait attendre quelque deux ans entre le deuxième et le troisième, histoire de souffler un peu.

Non vraiment, être les parents de deux enfants est un rôle privilégié unique dans une vie et on se dit que finalement, pour compenser cette année ou ces quelques années sans sommeil, on aura peut-être la chance de se rattraper pendant leur adolescence ou à notre retraire. On peut toujours rêver, quoi!

P.-S. Je suis remplie d'admiration pour les super mamans que je rencontre qui travaillent à l'extérieur avec quatre enfants à la maison, ou qui sont tristes de devoir s'arrêter après neuf enfants, ou encore qui font l'école à la maison avec trois, cinq ou même six enfants. Je leur lève mon chapeau à toutes! Wow!

Rémy et Karen avec Delphine (et Hubert, né le 20 août 2011). Photo : Jessie Trerice.

Décollage imminent... pour le bout du

Veuillez attacher vos ceintures... et celle de bébé aussi!

Quand nous avons décidé que notre lune de miel se passerait au bout du monde, plusieurs personnes se sont étonnées : « Vous allez voyager avec un bébé?!? »

Noah était déjà un globe-trotteur dès l'âge de cinq semaines. Alors accroché sur mon ventre, bien au chaud dans une écharpe de portage, il faisait son premier trajet transatlantique. À cette époque, tout était facile. L'allaitement à chaque atterrissage et décollage me garantissait un petit dodo sur chaque vol! Le plus difficile avait alors été d'empêcher mon nourrisson de gazouiller pendant un vol de nuit. J'avais donc marché en boucle dans les allées, sous l'œil réprobateur (mais ostensiblement ignoré) d'une dame qui vraisemblablement ne comprenait pas qu'on puisse voyager avec un tout-petit.

Autant dire qu'une nouvelle traversée océanique ne lui faisait pas peur. Mais parcourir la moitié du globe parce que papa et maman ont besoin de vitamine D et souhaitent aller respirer l'air du Pacifique Sud, c'est une tout autre histoire!

Car notre fils de 10 mois se joignait à l'itinéraire suivant : Whitehorse/Vancouver/Ottawa/Paris, seul avec maman. Quelques semaines en Europe (dont le mariage n° 2 de ses parents, et la rencontre avec les quelque 90 personnes de la famille). Retour dans l'avion : Paris/Londres/Singapour/Sydney/Nouméa. Un an sous le soleil du Pacifique. Un séjour au Vanuatu : cinq jours sur un bateau de marchandises pour se rendre à cet archipel. Retour en avion (une petite heure de trajet). Puis retour en Europe : Nouméa/Sydney/Singapour/Londres/Paris. Et enfin : Paris/Toronto/Edmonton/Whitehorse (qui finalement s'est déroulé : Paris/Toronto/Edmonton/Vancouver/Whitehorse avec quelque huit heures de retard!). Donc, autant dire que je parle maintenant avec un peu d'expérience! Et bien, étonnamment, à part le court vol d'une heure pour le retour du Vanuatu, tout s'est passé « comme sur des roulettes ».

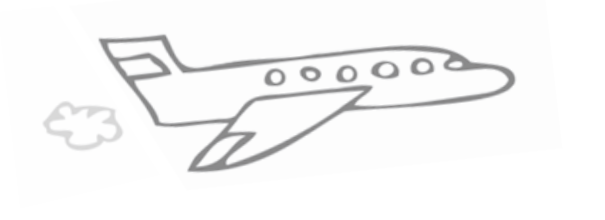
Notre secret : **RESPIRER!**

Par le nez, par la bouche, avec le ventre, debout, assis, en marchant ou avec l'aide du vaporisateur aux fleurs de Bach *Rescue Remedy*. Toutes les méthodes sont bonnes pour calmer… les parents!

Noah et moi faisons la sièste sur la banquette du bateau cargo sur lequel nous sommes restés pendant cinq jours pour aller au Vanuatu. Noah était le seul petit enfant blanc du bateau; autant dire qu'il s'est fait choyer!! Il était aussi le seul à avoir son lit! Petit prince... Photo : Christian Dumaine.

Maryne Dumaine

Christian et Noah descendent de l'avion en Nouvelle-Calédonie, au retour du Vanuatu. Photo : Maryne Dumaine.



Car parents sereins = enfants sereins. Que ce soit dans l'avion, le bateau, le train ou l'autobus! Les enfants s'adaptent au comportement de leurs parents. (OK, pas quand une petite mémé vanuataise lui offre des bonbons tout juste avant de monter dans l'avion… ce qui a été à l'origine de notre cauchemar au retour du Vanuatu digne d'une publicité « Use Condoms ». Heureusement que ce n'était qu'un vol d'une heure!).

Certes, le calme des parents est essentiel, mais le secret de la réussite ne s'arrête pas là. À cinq semaines, on regarde le monde avec de grands yeux qui ne sont jamais bien loin du sein maternel… Mais entre 10 mois et 2 ans, on bouge, on touche, on explore. Il faut de la matière! Un petit ne peut pas dormir pendant 36 h de trajet (oui, 36!). C'est naturel.

Pour parvenir ainsi à occuper notre fils lors de notre retour de Nouméa, j'ai misé sur le marché aux puces : un petit sac à dos pour Noah, un très grand pour moi. Les deux sacs remplis de *goodies*. (Papa serait responsable du sac à couches, de l'ordinateur et des passeports). La plupart des *goodies* sont des nouveautés (secret n° 2). Mes préférés : les livres, les autocollants et les cartes à jouer! Des heures de jeux partagés en perspective. Ajoutez à cela les traditionnels blocs de construction, quelques personnages et animaux, peluches miniatures, crayons de couleur, plein de collations (rappel : on évite le sucre!!!) et au moins deux bouteilles – une pour le lait et une pour l'eau. J'avais même prévu les écouteurs dans l'espoir de pouvoir l'installer confortablement devant un film, mais à moins de deux ans, les enfants – en tout cas, le mien – ne comprennent pas nécessairement le principe de la télévision… Bien essayé, maman!

Et maintenant, le dernier ingrédient de ma recette miracle : le synchronisme (comprenez ***timing)***. Ne sortez les jouets, livres et autres « bébelles » qu'un à la fois! Noah avait dans son sac à dos quelques jeux préférés qu'il pouvait partager avec les amis qu'il se faisait lors des escales. Mais tout le reste était bien caché dans le fond de mon sac. Un livre par ici, des nouveaux craquelins par là et hop, le temps passe sans même qu'on ne s'en aperçoive! Si tout se passe bien, on peut même compter sur les quelques heures de sieste ou de dodo quotidien. Ce qui m'a permis, en 36 heures, de regarder un film et demi! Pas si mal, quand même!

Armée de tous mes outils fantastiques, les vols se sont passés à merveille! Je me souviens d'un soupir particulièrement évocateur lorsque nous devions passer, pour la énième fois, les contrôles de sécurité. Seul signe apparent de lassitude pour notre petit de 20 mois qui avait déjà dans le corps plus de 15 000 km de trajet!

Qu'en est-il des « médicaments miracles »? Je dois l'avouer, j'ai quand même donné à Noah une cuillère à café d'un breuvage homéopathique* lors de notre arrivée à Londres (en provenance de Nouméa). Tout simplement parce que moi-même, j'en avais marre du voyage!! ►

Noah en compagnie d'un de ses nouveaux amis sur le bateau pour le Vanuatu. Il suivait les plus grands partout. Ensemble, je pense qu'ils ont visité des endroits du bateau que seul l'équipage connaît!
Photo : Maryne Dumaine.

Pure prévention dans le doute de ma propre capacité à pouvoir soutenir une crise… Mais je crois honnêtement que tous les médicaments chimiques du commerce, soi-disant pour calmer les enfants, ne sont là que pour les assommer! Et peu importe la durée du trajet, ils peuvent aisément être remplacés par quelque chose de plus doux comme l'homéopathie ou les fleurs de Bach, on peut même généralement s'en passer.

Noah n'a jamais subi de gros décalage horaire. Il s'est toujours mis à l'heure locale plus vite que nous. Les enfants s'adaptent! Et si les parents peuvent se préparer, c'est plus en s'organisant en conséquence qu'en allant faire un tour à la pharmacie!

Alors pas de stress, respirez et… bon voyage, les amis!! ■

* Quiétude - Laboratoires Boiron. (Homéopathie)

Autres conseils, en vrac :

- Demandez un siège dans l'avion devant un mur : il y a généralement plus de place pour asseoir bébé par terre, pour mettre le sac à couches et le sac de jouets, etc. Pensez à le demander lors de votre enregistrement au comptoir d'embarquement.
- Demandez aussi à avoir un siège libre à côté de vous, surtout si vous voyagez seule avec votre petit. C'est parfois possible.
- Certaines compagnies offrent un siège de bébé qui se fixe sur le mur. Le bébé est attaché dedans à la manière d'un siège auto. Noah y a dormi comme un bébé, à 20 mois (donc ce n'est pas que pour les tout-petits, tout dépend de la compagnie aérienne. Ça vaut la peine de se renseigner lors de l'enregistrement).
- Pour le transport des liquides en cabine : sachez qu'on peut apporter autant de liquide que l'on souhaite pourvu que :

  1. l'on puisse en ouvrir au moins 1/4 des quantités apportées pour pouvoir le goûter devant un agent de sécurité. Donc pensez à des contenants refermables, ça évite le gâchis.

  2. si ce sont des médicaments, qu'on ait avec nous une prescription médicale, même si c'est de l'homéopathie (pour les contenants de plus de 100 ml). L'autre solution étant de prendre juste une petite quantité avec nous. N'oubliez pas d'apporter quand même l'emballage!
- Tous les liquides et gels = sac Ziploc (à ranger sur le dessus du sac pour éviter de tout sortir aux postes de contrôle…).
- Apportez plusieurs couvertures. Il fait froid dans l'avion et bébé dort mieux dans ses propres couvertures que dans celles hyper électrostatiques des compagnies aériennes.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin!
- Repérez les toilettes munies de tables à langer.

Après le décollage, les agents de bord ont installé un petit lit qui s'attache au mur de l'avion. (Voyage de la famille Desrochers à Bali, Vincent avait 6 mois.)
Photo : Nancy Brisson.

Contes sur roues

Pierrette Taillefer

Je me suis amusée à écrire un petit texte pour présenter le programme Contes sur roues, la première partie est un extrait de la formation et la deuxième est sortie de mon imagination. Bonne lecture!

Qu'est-ce que « Contes sur roues »?

Le programme original « Les Contes sur roues » a été élaboré au Québec pour une clientèle de jeunes enfants francophones se retrouvant dans leur foyer ou en garderie en milieu familial. Une animatrice formée communique avec les parents, puis avec leur permission, se rend à domicile avec une trousse de livres et de jeux destinés à développer le goût de la lecture et stimuler l'émergence de l'écrit en français chez les tout-petits.

Ici, au Yukon, le programme s'adresse surtout aux familles exogames ayant des enfants d'âge préscolaire. Le programme se déroule sensiblement selon la formule originale, à l'exception d'une plus forte concentration sur les efforts de l'apprentissage du français oral au foyer.

Le programme Contes sur roues est organisé par le Service d'orientation et de formation des adultes (SOFA) de l'Association franco-yukonnaise (AFY).

But des séances

Une séance dure entre 40 et 60 minutes. L'objectif est de mettre l'accent sur la manipulation et l'observation des livres, des jeux, des rondes et des chansons, afin de stimuler le développement de la compréhension et de l'expression orale chez les enfants.

Avec l'appui des parents, l'animatrice porte une attention particulière au français oral par des activités de lecture et de jeux pour stimuler la conversation avec les enfants.

Exemple d'une visite

L'animatrice fait la lecture d'un livre à l'enfant, lui présente le contenu de la trousse (livres, jeux, jouets, chansons, rondes et comptines) qu'elle aura apportée et qu'elle laissera à la famille pour une ou deux semaines. L'animatrice s'entretient également avec les parents et leur offre des suggestions qu'ils pourront incorporer au cours de leurs propres activités en français avec leurs enfants.

Pierrette chez Camille et Chloé.
Photo : Sandra St-Laurent.

Références

Les contes sur roues, complément au programme original de Carole Filion.

L'heure du conte

Connaissez-vous Mary Poppins?

Elle vient de partir avec deux sacs à pois, un rose et un bleu. Mais non, ce n'est pas Mary Poppins, elle n'a pas de parapluie!

C'est grand-maman Pierrette et elle part visiter la famille de Camille.

Elle leur racontera l'histoire « Une musique pour Charlotte » et elle apprendra que Charlotte peut être le nom d'un chien, d'un gâteau, d'une patate et d'un chapeau, le saviez-vous?

Elle fera ensuite une farandole avec Camille, Sophie et leur maman Josée en chantant « Bonhomme bonhomme » et en faisant de la musique, avec les instruments contenus dans la trousse.

Une petite chanson, un petit bonjour et elle part chez Juliette, où elle sait que l'histoire « Tes bas sentent la moufette » fera fureur. Elle chantera la chanson de Dagobert qui s'habille à l'envers et sa journée sera complète.

Elle aura rencontré des tout-petits pleins de vie, qui s'empressent de tourner les pages des jolis livres contenus dans les sacs à pois rose et bleu et de jeunes mamans qui cherchent des trucs pour aider leurs enfants.

Grand-maman Pierrette est très heureuse lorsqu'elle retourne chez elle parce qu'elle a laissé du plaisir, de la joie et le goût de la lecture chez les deux familles visitées.

Et demain, elle ira chez Natacha et Sylvain pour reprendre son refrain.

Elle espère que dans vingt ans, quand les petits seront grands, ils aimeront lire tout autant.

Changer d'idée : rêves de liberté et (ou)

Bien des femmes choisissent de ne pas vivre la maternité.

Certaines d'entre elles, approchant la quarantaine, changeront d'idée en cours de route et auront tout de même un enfant.

La détresse psychologique qu'elles pourraient éprouver est un sujet tabou rarement abordé.

Avide de liberté et d'indépendance, à 18 ans, je clamais déjà que jamais, jamais je n'aurais d'enfants. Ce n'était pas que je ne les aimais pas; je faisais du gardiennage depuis l'âge de 9 ans et quelques années plus tard j'allais entreprendre une intéressante carrière en éducation. Non. Il s'agissait plutôt d'un désir profond d'être libre et de demeurer disponible pour me saisir de toutes les opportunités qui enrichiraient ma vie. J'adore voyager, bouger, explorer, alors j'ai tout fait pour éviter le mariage avec robe à froufrou, le bungalow sur la Rive-Sud, la tondeuse le dimanche... et la marmaille à torcher. La reproduction n'était pas pour moi. Citation de mon cru : les devoirs d'école, je les donne; je ne les fais pas!

Progressivement, la folie de la jeunesse a laissé place à une certaine maturité qui m'a aidée à maîtriser la bête dite horloge biologique. Le corps ne se lasse pas de vous informer que vous devriez être engrossée le plus rapidement possible. Votre cerveau applaudit l'émancipation des femmes, alors que vos hormones sont des extrémistes religieuses qui supportent les républicains! Mais bon! De nature combattante, j'arrivais facilement à faire taire ma droite fondamentaliste. De leur côté, mes parents ont eu peine à faire le deuil de leur rêve de grands-parents pendant que mes copines accouchaient comme des maringouins en saison chaude.

Un homme. Un endroit. Une expérience amoureuse qui ne ressemble à rien de ce qu'on a vécu. Voilà, ce qui a tout fait basculer. Mon conjoint et moi nous sommes surpris à discuter ensemble pendant des mois de la possibilité de donner naissance à autre chose que des projets d'art. Nous empruntions même les enfants des collègues pour tester « notre compatibilité parentale ». Le Yukon, nos emplois, nos finances, notre amour surtout; nous avions la situation parfaite pour élever sainement un être fraîchement conçu. Et hop, un essai sans contraceptif, pas le temps de réfléchir plus longuement, finies les discussions philosophiques sur l'élevage d'humanoïdes, réalité oblige : j'étais enceinte.

Le choc! Dans les films, la fille saute de joie et appelle sa mère; le gars embrasse sa blonde, puis va célébrer avec ses chums de hockey. Ensemble, ils décorent la chambre du bébé avec des girafes et achètent une fourgonnette. Le choc! Pour moi, quoique la décision ait été bien mûrie, la nouvelle a plutôt eu l'effet d'un coup de deux par quatre dans le front. Pendant 20 ans, j'avais lutté contre la grossesse et je venais de perdre la bataille. C'est une chose de rêvasser avec son conjoint d'un bonhomme miniature qui nous fait des câlins; c'en est une autre d'être enceinte pour vrai.

Les premiers mois ont été un calvaire. Aucune nausée, mais un mal d'être qui empoisonnait mon âme et qui inquiétait mon partenaire. J'étais incapable d'en parler à qui que ce soit. Chaque examen médical confirmait que nous allions avoir un beau garçon bien en santé. Or, à coups d'excuses bidon, je refusais d'informer notre entourage de mon état. Que c'est complexe une caboche! La mienne bouillonnait. Tous mes fantômes, toutes mes peurs ont ressurgi et ont créé un bruyant chaos entre mes deux oreilles. Je m'interrogeais sur tous mes choix et tous mes désirs.

Le bedon a finalement pris trop de rondeur et quelques observateurs ont deviné. Traînée de poudre sur Whitehorse, bébé francophone en construction. Chut! Il ne fallait surtout pas dire aux gens que j'avais des doutes et des inquiétudes. Attendre un enfant est apparemment si merveilleux. Tous vous disent que d'avoir un enfant vous comble de bonheur. Même l'accouchement semble devenir une partie de plaisir à les écouter. Je devais rayonner de bonheur! Quelle marque de fourgonnette nous suggérez-vous?

Malheureusement, j'ai été prise dans un tourbillon dépressif. On ne passe pas 20 ans de sa vie à ne pas vouloir quelque chose d'aussi important qu'un enfant et soudainement, être naïvement joyeuse à la perspective d'enfanter. Il faut prendre le temps de faire le ménage. Je voyais ma boîte crânienne comme une grande armoire où tout était en désordre. Il me fallait adresser chaque crainte, chaque idée

de maternité

Anie Desautels

Bastien lors d'une balade en famille.
Photo : Anie Desautels.

préconçue avec attention. Analyser, comprendre, jeter si inutile, bien ranger si nécessaire. Suivant le conseil de mon médecin, j'ai entrepris une psychothérapie*. Le soutien de mon conjoint et de ma thérapeute m'a permis de voir clairement ce qui avait changé en moi et qui me permettait maintenant d'avoir un enfant à ma charge tout en y trouvant la paix intérieure. Poursuivant une démarche de questionnement de mes valeurs, je travaillais à regagner ma santé mentale avant l'exigeante venue de notre fils. Tout ce difficile processus a pris du temps, mais a été des plus bénéfiques. Je vois mon rôle de mère un peu plus sereinement maintenant. J'ai encore des inquiétudes, mais je n'ai plus de doutes. Notre garçon a une mère prête à l'aimer et à lui offrir le meilleur d'elle-même. Je suis même très fière de lui.

Reste maintenant à éviter le piège de la dépression post-partum. À la suite des recommandations du médecin qui me suggérait d'avoir de l'aide à la maison, ma mère a habité chez nous pendant les premières semaines. Mon conjoint, lui, avait deux semaines de congé. J'essaie de sortir de la maison tous les jours; je me concentre sur les plaisirs insignifiants tels un café bien corsé ou une longue douche chaude. Je mange sainement et je dors autant que je le peux. Je prends soin de moi pour mieux aider mon enfant. Jusqu'à maintenant, mon ange est le plus extra-ordinaire de la planète et il y a du soleil chez nous chaque après-midi. Comme dans la chanson d'André Breton, je vis un jour à la fois. En fait, c'est un boire à la fois! Doucement, j'intègre mon rôle de maman aux autres aspects de moi-même. Je ne veux toujours rien savoir de la tonte de gazon ni du bungalow, mais le dimanche matin, je ronronne à la vue de ce petit chaton qui gazouille dans notre lit.

*** Note de l'auteure :**

Selon mon expérience personnelle, je trouve que les médecins offrent rapidement des antidépresseurs aux femmes enceintes qui vivent de l'anxiété liée à leur grossesse. Parfois, la médication est en effet souhaitable et bénéfique d'autant plus si elle est associée à une psychothérapie. Par contre, il arrive, comme dans mon cas, que l'aide d'un psychothérapeute suffise à elle seule, sans médication. Il est important de voir un psychologue qualifié. Ne laissez pas n'importe qui jouer avec vos boulons!

Ressources

- **www.myshrink.com/counselor-credentials.php** (anglais)
  J'aime ce lien pour comprendre la terminologie et m'assurer que j'ai affaire à un professionnel.
- **www.francosante.org**
  Le Partenariat communauté en santé offre une multitude de ressources en français.
- **www.crhspp.ca/fmain.htm**
  Liste des psychologues enregistrés au Yukon du Répertoire canadien des psychologues offrant des services de santé.

Voici les organismes ou institutions qui offrent des services en santé mentale à Whitehorse :

- **Les services de santé mentale du gouvernement du Yukon**, sur la route de l'Hôpital. Les services sont gratuits et peuvent être offerts en français par une psychothérapeute francophone. Le premier contact par téléphone se fait en anglais, ainsi que le premier entretien d'orientation, avant d'accéder à la psychothérapie en français. Il faut téléphoner au 667-8346.
- **Les services de lutte contre l'alcool et la toxicomanie du gouvernement du Yukon**. Des psychothérapeutes en santé mentale offrent leurs services gratuitement, dans le cadre d'un problème d'addictions ou de toxicomanie. Un service en français est aussi disponible. Tél. : 667-5777.
- **Les services à l'enfance et aux familles du gouvernement du Yukon** offrent des services gratuits en santé mentale pour les enfants et adolescents victimes de violences. Tél. : 667-3002 (en anglais).
- ***Many Rivers counselling and support services***. Cet organisme non gouvernemental offre du support, non des soins. Il n'y a pas actuellement de service en français. Les tarifs sont échelonnés en fonction des moyens des personnes. Tél. : 667-2970.
- ***Second Opinion Society***. Organisme non gouvernemental qui offre du support gratuit en santé mentale, non des soins. Il n'y a pas actuellement de service en français. Tél. : 667-2037.

Redeviens enfant avec moi…

Claude Gosselin, prêtre

Tout un équilibre à retrouver quand on accueille un enfant dans notre demeure. Que ce soit un premier enfant ou un autre qui agrandit la famille, la réalité reste la même pour la maman ou le papa : je ne serai plus jamais seul ni au-dehors, ni au-dedans de moi. La responsabilité parentale, les exigences de la vie quotidienne de l'enfant, les pressions sociales ou familiales, l'insécurité et l'adaptation dans l'acquisition de nouvelles compétences, tout ça peut alourdir bien des épaules ou des élans de vie et devenir, en secret, sources de déception. Seul l'amour qui naît à même la vie nouvelle de l'enfant peut contrebalancer la perte d'une certaine liberté.

Comment donc se donner accès à cet amour? « Celui qui accueille un enfant comme celui-ci, c'est moi qu'il accueille, et celui qui m'accueille accueille celui qui m'a envoyé. » (Luc 9, 48) Bien au-delà de notre appartenance ou non à la foi chrétienne, cette parole de Jésus donne accès direct à des forces d'aimer insoupçonnées.

Ce n'est pas tout d'accueillir généreusement la vie de l'enfant avec ce mandat de l'aimer, de tout lui donner, mais c'est aussi important de l'accueillir avec sa propre capacité d'aimer, car tout son être, sa chair, son souffle est AMOUR. C'est le matériau dont il est construit. L'amour n'est pas un besoin, il est tout l'être. Malgré le fait que l'enfant est complètement dépendant de ses parents, il n'est qu'Amour, « car celui qui est le plus petit d'entre vous, voilà le plus grand. »

Plus encore, un petit moment de contemplation devant son enfant devient pour le parent l'occasion de reconnaître dans sa propre chair qu'il ne fait qu'UN avec son enfant : tout l'autre est en moi, comme je suis dans tout mon enfant. Et mystérieusement naît un troisième accès à l'amour : mon enfant me fait naître à ma propre source d'Amour. Il me rappelle que moi aussi je ne suis qu'amour.

Claude avec bébé Vincent.
Photo : Alain Desrochers.

C'est un peu comme si l'enfant se mettait lui-même à bercer les bras de papa ou maman qui l'entourent. Redevenir enfant avec mon enfant me permet de toucher une source infinie d'amour invincible qui me fait naître à mon cœur de mère ou de père.

Gardons l'Amour que nous sommes en santé!

Prêts gratuits de livres

Au Centre de ressources en santé du Partenariat communauté en santé au sous-sol du Centre de la francophonie

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
668-2663, poste 830

Élever son enfant autrement

Dans cet ouvrage, l'auteur s'appuie sur des articles de spécialistes et sur des témoignages afin d'aider les parents à faire des choix d'éducation cohérents et respectueux de l'enfant.

Les joies de la maternité (poil au nez)

Ce livre parodie les innombrables ouvrages d'experts sur l'univers de la maternité. Une bonne dose d'humour et d'évasion pour toutes les mamans du monde!

La naturopathie au service de la périnatalité

Véritable encyclopédie de santé naturelle, ce livre offre des solutions pour soulager les malaises durant la grossesse, de façon naturelle et sécuritaire. De plus, l'auteure va au-delà des mythes et redonne le pouvoir d'autonomie, avec des moyens naturels, autant aux professionnels qu'au public qui s'interrogent sur le sujet.

Un sommeil paisible et sans pleurs

Rempli de conseils utiles, encourageants et sensibles autant aux besoins de l'enfant qu'aux besoins de ses parents, ce livre fournit les outils afin d'atteindre votre objectif en douceur : une bonne nuit de sommeil pour tous!

Accueillir bébé dans sa nouvelle famille

Trousse pédagogique du Partenariat communauté en santé (PCS)

Trousse contenant une marionnette, des chansons, des livres, des jeux et des fiches d'activités afin de préparer l'aîné à l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille

Musique, musicothérapie et développement de l'enfant

Afin de sensibiliser aux bienfaits de la musique, ce livre traite de l'éveil sonore et musical ainsi que de son impact sur le développement global de l'être humain. Il contient également une introduction à la musicothérapie, une approche créative et à portée de tous.

Livres et activités familiales au Centre de la francophonie

Cuvée 2011 de l'école Whitehorse Elementary. Photo : Jenni Beauregard.

Centre de ressources

Une riche collection de livres et de magazines pour petits et grands agrémente les rayons de la bibliothèque en alphabétisation familiale. On peut emprunter gratuitement les ouvrages du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h au Centre de la francophonie.

Contes sur roues

Programme où l'animatrice se rend chez vous avec une trousse de livres, jeux et musique pour offrir aux enfants, de la naissance à 5 ans, des séances de contes animés, rondes, chansons et comptines en français. Elle offre également des techniques et des astuces aux parents pour développer le goût de la lecture et augmenter la présence du français au foyer.

Prêt-à-conter

Trousses confectionnées par des familles de la communauté. Elles contiennent :

- un livre de conte illustré;
- les personnages principaux du conte;
- un décor et des accessoires;
- un jeu;
- une fiche de suggestions d'activités pour les parents.

SOFA Yukon
Service d'orientation et de formation des adultes

Communiquez avec le :
Service d'orientation et de formations des adultes
Tél. : 867-668-2663, poste 223 ou 320
Courriel : sofa@afy.yk.ca
Site Web : www.sofa-yukon.ca

Groupe de femmes francophones du Yukon

Les EssentiElles

- 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 et ateliers reliés aux besoins et aux intérêts des femmes.
- Membre de plusieurs organisations nationales de femmes et de plusieurs partenariats au sein de la francophonie

Ketsia Houde, directrice
Tél. : 867-668-2636
Courriel : elles@essentielles.ca
Site Web : lesessentielles.org

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

Mamans, papas et bébés en santé une initiative des Essenti*Elles*

- Des services confidentiels avec une personne-ressource.
- Un soutien en langue française relativement à la nutrition et à la santé pendant la période de grossesse et de l'allaitement.
- Une possibilité de recevoir une évaluation nutritionnelle et des conseils diététiques.
- Des distributions gratuites de vitamines et de suppléments prénataux et postnataux.
- Un support à l'allaitement.
- Des services de relevailles (aide à domicile) pour les parents de nouveau-nés.
- Un repas répit mensuel nutritif et équilibré offert aux femmes enceintes, jeunes mères et leurs familles.
- Des ateliers sur des thèmes de périnatalité.

Stéphanie Moreau, coordonnatrice
Tél. : 867-668-2663, poste 810
Courriel : pcnp@essentielles.ca
Site Web : www.lesessentielles.org

Le réseau pour la santé en français au Yukon

Partenariat communauté en santé **(PCS)**

Votre santé avant tout Services en français

- Centre de ressources en santé (livres, DVD, trousses), ouvert au public.
- Site Internet de référence sur la santé au Yukon et ailleurs.
- Ateliers d'information et de perfectionnement en santé.
- Répertoire des professionnels et des professionnelles bilingues de la santé et des services sociaux.

Sandra St-Laurent, directrice
Tél. : 867-668-2663, poste 800
Courriel : pcsyukon@francosante.ca
Site Web : www.francosante.org

Centre de la francophonie – 302, rue Strickland, Whitehorse

LE NOMBRIL vous appelle…

Fière de votre bedaine
ou de la belle binette
de votre bébé?

Montrez-les!

Envoyez vos photos à :
lenombril@essentielles.ca
(8 x 10 po à 300 dpi)

Frédérique Janvier-Crête
(et Alice, née le 6 septembre 2011).
Photo : Norm Hamilton.