



«Une césarienne peut causer un vrai traumatisme chez la mère»

SANTÉ • *Thérapeute lausannoise, Julia Litzen appelle à un meilleur suivi des ex-parturientes ainsi qu'à la promotion des méthodes de récupération.*



Pour Julia Litzen, il faut donner une meilleure information sur les conséquences possibles de l'accouchement. ARC/JEAN-BERNARD SIEBER

PROPOS RECUEILLIS PAR
ARNAUD CREVOISIER

L'accouchement par césarienne est de plus en plus fréquent, au point que, dans le canton de Vaud, trois naissances sur dix sont pratiquées de cette manière. Si l'intervention est courante, les suites d'une césarienne n'en restent pas moins potentiellement douloureuses. Et dans ce cas, les ex-parturientes se retrouvent souvent démunies, constate Julia Litzen, thérapeute spécialisée en «techniques de massage actif». Interview.

Vous dénoncez l'absence de prise en charge communautaire des femmes ayant subi une césarienne. Qu'est-ce qui vous a amenée à ce constat?

Julia Litzen: J'ai moi-même mis mes jumeaux au monde par césarienne. Dans les premiers temps après l'accouchement, j'avais des douleurs, des tiraillements autour de la cicatrice. On m'assurait alors que c'était normal. Or, après quatre mois, la douleur ne cessait pas; au contraire, elle empirait. Puis j'ai commencé à avoir d'atroces douleurs au bas du dos, alors que je n'en avais jamais eu. J'ai aussi développé des symptômes moins graves mais néanmoins désagréables, comme une insensibilité autour de la cicatrice. J'en ai parlé à mon ostéopathe, puis au gynécologue, mais à aucun moment on a su m'expliquer ce que je pouvais faire pour y remédier, par exemple des exercices de remise en forme. C'est là que j'ai lancé un sondage sur internet.

Qu'en est-il ressorti?

En un mois et demi, 200 réponses me sont parvenues et j'ai pu constater qu'une majorité de femmes avaient connu des symptômes similaires, parfois pendant un, deux voire même cinq ans. Certaines avaient développé de véritables traumatismes liés à l'accouchement; d'autres souffraient d'anémie. Tout cela se sait dans le monde médical, mais on ne parle jamais des conséquences de la césarienne sur les femmes, et encore moins des solutions pour les surmonter.

«Le corps médical n'ose plus proposer d'accoucher par le siège»

Ces conséquences peuvent-elles aussi être d'ordre psychologique?

Tout à fait. Les «baby blues» sont beaucoup plus fréquents au terme d'une césarienne que d'un accouchement classique. Beaucoup de femmes pensent qu'en n'ayant pas pu accoucher par voie basse, elle ne peuvent pas devenir de bonnes mères ou des femmes accomplies. Si ce malaise n'est la plupart du temps passager, il est fortement ressenti.

Dans les cas de césarienne, pratiquées en urgence, les bébés sont souvent séparés de leur mère juste après l'accouchement et pendant plusieurs

heures. Certaines mamans vivent très mal le fait de ne pas voir leur enfant, au point de penser qu'elles ne vont pas pouvoir établir un lien fort avec lui. Ce genre d'événements se cristallisent et prennent beaucoup de temps à être digérés. Les peurs peuvent aussi refaire surface lors d'un deuxième accouchement.

Le recours aux césariennes dites de confort, de plus en plus pratiquées, est-il problématique selon vous?

Le terme même me dérange, car il sous-entend que ce sont les femmes qui choisissent d'accoucher par cette voie. Sauf que dans la majorité des cas, les césariennes de confort sont pratiquées sur décision médicale.

C'est notamment vrai lorsque le bébé se présente en siège. Les obstétriciens ne veulent en effet plus accoucher par le siège, depuis qu'une étude mondiale remontant à une quinzaine d'années a conclu que la césarienne était plus sûre. Depuis lors, tout bébé se présentant par le siège est automatiquement accouché par césarienne, à moins que la mère le refuse expressément. Le corps médical n'ose plus proposer d'accoucher par le siège, par peur de poursuites judiciaires en cas de complications. Le problème est qu'aujourd'hui la plupart des sages-femmes ne connaît plus cette technique,

parce qu'il n'y a plus de gynécologue qui l'enseigne.

Quelles solutions préconisez-vous? La Suisse pourrait-elle s'inspirer de modèles existants?

Il me semble prioritaire de donner une meilleure information sur les conséquences possibles de l'accouchement, mais aussi sur les possibilités de récupération post-césarienne. Aujourd'hui, le manque d'information est criant: la moitié des femmes qui ont participé à mon sondage affirmaient n'avoir jamais été renseignées. Ce travail de sensibilisation pourrait notamment être effectué dans les hôpitaux. Parallèlement, il serait utile de développer une offre de cours spécifique pour les femmes ayant connu une césarienne. Au Canada et aux Etats-Unis, on propose par exemple des cours de yoga et de pilates, une méthode qui permet, à travers des exercices assez simples, de renforcer la musculature du ventre et du dos. D'autres approches sont possibles, comme l'ostéopathie, qui permet de travailler à l'interne (remise en place de l'utérus, des ligaments, etc.). Pour ma part, j'enseigne des techniques de massage que les femmes peuvent ensuite pratiquer elles-mêmes. I

> Julia Litzen organise une soirée de présentation de la récupération post-césarienne, le 11 septembre à Genève et le 12 septembre à Lausanne. Renseignements: www.centre-praticiens-sante-lausanne.blogspot.ch

LES ÉPINGLÉS

GLAND EN FÊTE (1)

La réception officielle du président du Grand Conseil, Philippe Martinet, était tip-top, mardi à Gland. Seule coquette: le premier citoyen du canton n'a pas voulu que les Milices vaudoises tirent avec leurs mousquetons dans sa ville en fête. Les miliciens ont râlé, comme l'a finement rapporté «La Côte» sur son site

internet, avec ce titre: «Pas question de tirer un coup à Gland en l'honneur du président.» Voilà une presse régionale qui place la barre très haut. Il faudra que les journaux s'en souviennent, pour le jour où un président du Grand Conseil serait issu de Founex, de Bourg-en-Lavaux ou même de Suscévaz. JC

GLAND EN FÊTE (2)

Dans une telle réception, ce sont surtout les discours qui comptent. Dans le sien, Philippe Martinet a cité ceux des trois derniers présidents. Ils avaient tour à tour insisté sur «l'amour du pays», «le respect des institutions» et «l'envie de politique». Et le nouveau président de conclure: «J'aimerais ajouter, en ce début de législature, l'importance de donner du sens à notre action collective.» Ça n'a l'air de rien, un Martinet au perchir, mais ça a de grandes ambitions. JC

POULETS BIEN ÉLEVÉS

Sur la sécurité à Lausanne, le PLR annonce qu'il va déposer une interpellation urgente, mardi au parlement communal. Parmi ses questions brûlantes, il en est une qui interpelle, effectivement: «S'agissant de l'enga-

gement de forces de police, la municipalité a-t-elle sérieusement examiné la possibilité de renoncer à la polie judiciaire?» Parce que des inspecteurs rustres, c'est moins cher? JC

GRANDS FESTIVALS

Le Château demande de baisser les basses

JÉRÔME CACHIN

Le festival Balélec, le 11 mai, avait attiré 15 000 spectateurs. Mais ce grand rendez-vous musical qui se tient à l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL) avait aussi provoqué une avalanche de téléphones à la police. Entre 22 h et 3 h du matin, 140 appels de personnes se plaignant du bruit ont été enregistrés à la centrale de la police cantonale.

«Durant cette période, la centrale a dû faire face à un triplement des appels par rapport à une nuit normale», précise le Conseil d'Etat dans sa réponse à l'interpellation de la députée PLR Véronique Hurni, de Prilly. Cette dernière rapporte qu'un agent lui a expliqué qu'à Bourmès, un village situé à 9 kilomètres à vol d'oiseau de l'EPFL, on entendait aussi le festival...

Et pourtant Balélec, qui en est à sa 32^e édition, a respecté toutes les normes sonores fédérales. En

plus des contrôles que les organisateurs ont l'obligation de faire, la Police de l'Ouest lausannois a effectué les siens. Résultat: pas un décibel de trop.

C'est le vent qui est en cause. Mais pas seulement: «Dans le cadre des concerts de grande ampleur, les ingénieurs du son privilégient de plus en plus les basses fréquences afin de renforcer la perception de puissance sonore», explique le gouvernement.

Le Château en a tiré une conclusion: il souhaite que l'ordonnance «son et laser» soit modifiée pour tenir compte de cette tendance à pousser les basses. Le Service de l'environnement et de l'énergie (SEVEN) a contacté les offices fédéraux «concernés par cette problématique récurrente». Le but serait «d'introduire une valeur limite complémentaire dans l'ordonnance». Autrement dit, pour faire baisser les basses, il faudrait relever les bases légales. I

EN BREF

ONNENS

Deux voleurs arrêtés

Les deux auteurs du brigandage d'une station-service mercredi soir à Onnens, près de Grandson, sont sous les verrous. Agés de 23 et 16 ans, ils avaient menacé avec des couteaux l'employée pour se faire remettre la caisse. Domiciliés sur le littoral neuchâtelois, les deux voleurs ont reconnu les faits. Le mineur a été placé en détention provisoire. Une demande a été faite pour qu'il en soit de même pour le majeur. ATS

EOS HOLDING

Un nouveau directeur général

Philippe Verburgh succède à Alexis Fries à la direction d'EOS Holding. Il était membre de la direction des Services industriels genevois (SIG) depuis douze ans, a indiqué hier EOS Holding. Alexis Fries, né en 1955, est pour sa part devenu président et CEO de Pöyry Plc le 1^{er} septembre. Basé à Lausanne, EOS Holding regroupe Romande Energie (28,7%), les SIG (23%), Groupe E (22,3), la ville de Lausanne (20%) et FMV (5,8%). ATS