

# La doula, une accompagnatrice à l'écoute des femmes

Méconnu du grand public, le métier de doula peut pourtant apporter une aide précieuse aux femmes enceintes et aux femmes en général d'ailleurs. Quel est son rôle exact et comment la choisir ? On vous dit tout sur la doula !

Si elles n'ont pas de formation médicale et ne se substituent ni aux gynécologues ni aux sages-femmes, les doulas sont complémentaires grâce au soutien psychologique et physique qu'elles apportent. Nous avons rencontré Julie Attard, doula depuis deux ans à Grenoble, et co-fondatrice avec Flora Jimenez de l'Annuaire doula. Elle nous en dit plus sur son métier.

## Qu'est-ce qu'une doula ?

En grec ancien, « doula » signifie « femme esclave ». C'est un terme qui désignait les domestiques dont le travail était de prendre soin de leurs maîtresses, notamment lors des accouchements. Aujourd'hui, la doula est une accompagnatrice de la femme enceinte et du coparent. Nous ne sommes pas une profession médicale mais nous sommes des femmes au service des femmes. Nous sommes là pour les écouter, les accompagner émotionnellement, les informer lorsque leurs interrogations ne sont pas médicales et faire le lien avec d'autres professionnels, comme les ostéopathes ou les psychologues.



Accompagnatrice bienveillante, la doula est présente aux côtés des femmes tout au long de leur vie. © ISTOCK / CITY PRESSE

# 60%

On compte  
60 % de péridurales  
et 50 % de césariennes  
en moins

## Pourquoi faire appel à une doula ?

Beaucoup d'études scientifiques ont démontré que les femmes qui étaient accompagnées par une doula durant leur grossesse vivaient un accouchement plus serein. On compte 60 % de péridurales et 50 % de césariennes en moins. Ce sont aussi des femmes qui allaitent plus longtemps. Notre rôle est de répondre à leurs interrogations, par exemple si elles ont peur de l'accouchement, d'être des confidentes, d'accompagner les couples, de proposer des séances de méditation, des massages afin de soulager leurs douleurs, de repérer les signes de dépression post-partum

afin de les aiguiller vers un professionnel plus rapidement, mais aussi de leur préparer des repas, etc. Chaque doula a un apport différent et beaucoup ont des formations complémentaires, comme la naturopathie, la sophrologie, le yoga, la lactation ou la sexologie.

## Le rôle de la doula est-il cantonné à la grossesse ?

Non, il y a de plus en plus de doulas qui accompagnent les femmes tout au long de leur vie. Ce peut être dès la puberté au moment des premières règles, mais aussi lors de la ménopause. On intervient égale-

## ZOOM

### Quel rapport ont les doulas avec le corps médical ?

Nous, on se voit comme un métier très complémentaire, mais la méconnaissance autour de notre profession n'aide pas à créer du lien. On a de très bons rapports avec les sages-femmes en général, c'est plus compliqué avec les obstétriciens. Mais notre présence est de plus en plus autorisée dans les maisons de naissance. C'est moins fréquent en maternité. Tout dépend des structures, mais les lignes bougent, notamment grâce aux femmes enceintes qui font remonter aux établissements de santé leur expérience positive avec les doulas.

ment parfois dans les relations mère-fille, bref, on fait un accompagnement sur mesure, personnalisé.

### Un accompagnement à quel prix ?

La profession n'étant pas réglementée, chaque doula est libre de fixer ses tarifs. Pour une simple consultation, il faut compter en moyenne entre 60 et 80 €. Pour les accompagnements plus longs, les formules oscillent entre 400 et 600 €, mais c'est une moyenne, il faut tenir compte des pratiques et des spécialisations de chacune. —

Propos recueillis par Marina Knittel  
À noter. [www.annuairedoula.com](http://www.annuairedoula.com)

## PATHOLOGIE

# La dyspnée, l'effort à bout de souffle

Depuis peu, le souffle vous manque lorsque vous vous adonnez à votre activité sportive favorite. La dyspnée survient lorsque la demande en oxygène n'est pas adaptée à l'effort fourni. Cette difficulté est en effet liée à la défaillance du transport de l'oxygène dans le corps : le cœur ne peut plus s'adapter aux besoins supplémentaires demandés par l'organisme. Cette gêne n'est pas une maladie mais un symptôme qui traduit un dysfonctionnement de l'appareil respiratoire, de la pompe cardiaque, des muscles périphériques ou du système circulatoire.

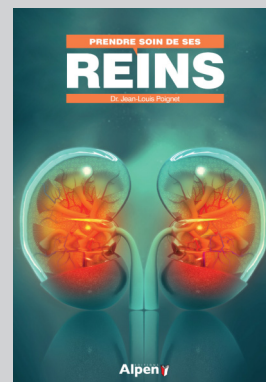
La dyspnée doit faire l'objet d'une consultation médicale rapide car, si elle peut être due à une pathologie pulmonaire telle que l'asthme, elle peut aussi être le résultat d'une insuffisance cardiaque. En attendant d'obtenir un avis médical, mieux vaut également limiter ses activités sportives. Une fois chez le médecin, ce dernier recherchera d'autres signes caractéristiques tels que la toux, des douleurs dans la poitrine, des palpitations, des troubles visuels, voire des malaises. Souvent, le praticien procède à des examens complémentaires, notam-



ment une prise de sang, un électrocardiogramme au repos ou un enregistrement du rythme cardiaque lors de l'effort.

Côté traitement, la dyspnée nécessite, dans la plupart des cas, la prise de médicaments ainsi qu'une reprise progressive de l'activité physique. Dans certains cas, une réhabilitation cardio-respiratoire est nécessaire, incluant un réentraînement à l'effort, de la kinésithérapie, des conseils diététiques, un sevrage tabagique et une aide psychologique. —  
M.K.

## En bref



## LIVRE

### Un guide pour prendre soin de ses reins

Organes trop souvent délaissés, les reins sont pourtant essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. En plus de filtrer notre sang et d'épurer les toxines et les déchets de notre corps, ils contribuent à réguler la tension artérielle, ainsi que la quantité d'eau, de sels minéraux et de potassium présents. Il est donc primordial

de veiller à leur bonne santé. Dans son guide *Prendre soin de ses reins*, publié aux éditions Alpen, le docteur Jean-Louis Poinet, spécialisé en néphrologie générale et hypertension artérielle, nous délivre ses conseils pour protéger au mieux ces organes vitaux. Parmi les bons réflexes à adopter au quotidien, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie, de pratiquer une activité physique régulière, mais aussi, et surtout, d'avoir une alimentation équilibrée. En effet, le sucre et le gras peuvent surcharger les reins, tout comme les protéines et le sel.

• *Prendre soin de ses reins* de Jean-Louis Poinet, éditions Alpen, 16,50 €.