



© iStock / City Presse

Méconnu du grand public, le métier de doula peut pourtant apporter une aide précieuse aux femmes enceintes et aux femmes en général d'ailleurs. 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.

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.

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 euros. Pour les accompagnements plus longs, les formules oscillent entre 400 et 600 euros, mais c'est une

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

moyenne, il faut tenir compte des pratiques et des spécialisations de chacune.

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.



Les baies de la forme

Des myrtilles miraculeuses aux fabuleux physalis, les baies regorgent de bienfaits pour notre organisme. Exquises et excellentes pour la santé, elles nous permettent de faire bombance sans culpabiliser.

Des petites bombes vitaminées

Sucrés ou délicieusement acidulés, les fruits des bois sont savoureux et pleins de surprises. Leur teneur en vitamine C dépasse de loin celle de l'orange, pourtant souvent citée comme meilleure source d'acide ascorbique. Si la fraise, la groseille ou la myrtille sauvage atteignent un pourcentage plus qu'honorable en matière d'apports journaliers, d'autres baies battent des records. Une poignée de 100 g d'acérola représente par exemple la totalité des apports en vitamine C journaliers conseillés multipliés par 10 !

Des vertus protectrices

Qu'elles se consomment fraîches, séchées, en jus ou sous forme de pulpe, nos belles petites baies restent de formidables alliées santé. Très riches en polyphénols et en anthocyanes, elles possèdent des propriétés anticancéreuses et aident à lutter contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète, ainsi que les maladies de Parkinson, d'Alzheimer ou de Charcot.

Ces phytomicronutriments nous protègent par leur action antioxydante et anti-inflammatoire.



© iStock / City Presse