

Bien-être

Centre 9 mois : au cœur d'un espace dédié à la préparation à l'accouchement

Line Renette ALOMO

Libreville/Gabon

AU mur, des photos suggestives. Là, un minuscule pied de bébé dans une énorme main d'adulte a été capté par l'objectif d'un photographe professionnel. Sur un autre mur, un bébé suce goulûment un bout de sein. Sur un autre encore, une petite main de bébé agrippée au doigt d'un adulte.

Dès la salle d'attente, on est déjà plongé dans l'univers des femmes enceintes et de la vie qu'elle porte. Et c'est la venue de cette vie que se propose de préparer cet espace : Centre 9 mois. « Nous préparons à la naissance », explique Grâce Assélé Ogan-daga, manager de la structure.

« Parce que c'est un grand changement, surtout lorsqu'on est primipare. Les femmes ne sont pas forcément prêtes pour tous les changements physiques et psychologiques que vit leur corps au moment de la grossesse. Notre centre se propose de répondre à toutes les questions que se posent les futures mamans et qui, souvent, sont communes à toutes les grossesses. On met donc ensemble les femmes enceintes ici, pour qu'elles partagent et échangent sur les problèmes qu'elles rencontrent et, surtout, qu'elles se rendent compte qu'elles ne sont pas seules », vante Mme Assélé Ogan-daga.

**BÉNÉFIQUE\*** Pour ceux qui pourraient y voir une pâle copie de ce qui se fait en Occident, la manager du Centre 9 mois balaie du revers de la main cette observation. « Quand quelque chose

est utile, il faut en faire usage. Peu importe qui a eu l'initiative en premier. Quand c'est utile, aussi bien pour les Blancs que les Noirs, je crois qu'il faut s'en servir. Ce qui n'exclut pas le fait que nous ayons nos us et coutumes. Que l'on puisse adapter et garder ce que nos mamans nous ont enseignés est très bien. Mais s'il y a quelque chose de supplémentaire qui nous est utile, et qui est bénéfique aux mamans, il faut s'en servir », estime-t-elle.

Le centre, situé au quartier Hauts de Gué-Gué, dispense donc aux femmes enceintes des cours de préparation à la naissance, en trois disciplines principales : la sophrologie, la kinésithérapie prénatale et postnatale ainsi que la puériculture.

La sophrologie est une technique de relaxation utilisée pour la préparation à la naissance, mais qu'on peut utiliser dans d'autres domaines. « Dans la préparation à la naissance, elle permet aux mamans de se détendre, de moins avoir peur de l'accouchement, cet inconnu. Donc, ce sont des techniques de relaxation par la respiration. On y apprend également des exercices de poussée, la gestion du stress et de la douleur pendant les contractions. L'on y enseigne également les positions qui aident le bébé à descendre. Bref, c'est un travail de relaxation et de concentration », explique Mme Assélé Ogan-daga.

Pour ce qui est de la kinésithérapie prénatale et postnatale, ce sont des exercices donnés par une kinésithérapeute. Ils peuvent consister en des exercices pour soulager les douleurs du dos ou du bas-ventre, qui survien-



Photo : D.R



Photo : D.R

Grâce Assélé Ogan-daga, manager du centre 9mois. Photo de droite : Un instantané des futures mamans en plein exercice.

nent généralement du fait du poids de la grossesse. En postnatale, après l'accouchement, la kinésithérapie s'attellera à la rééducation du

périnée et le renforcement abdominal, pour les mamans qui gardent un petit bidon après l'accouchement.

**RÉCOMPENSE\*** Quant à la

puériculture, elle aborde des thèmes tels que l'allaitement, l'hygiène et les soins du bébé. « Elle intègre aussi le coaching nounou. C'est-à-

dire, donner à votre nounou des rudiments de la garde de bébé, pour le lui laisser en toute sécurité et confiance », informe encore l'initiatrice du centre 9 mois.

Au-delà, le centre met aussi à disposition, pour la femme enceinte, des vêtements adaptés à son état.

À terme, Mme Assélé Ogan-daga veut étendre son activité à Port-gentil, par exemple, « car, on nous demande de ce côté là et, pour-quoi pas, dans d'autres grandes villes du Gabon. »

De même, avoir plus de mamans qui leur font confiance est un autre vœu du centre. Tant « la satisfaction des mamans est notre récompense », conclut Grâce Assélé Ogan-daga.



REPUBLIQUE GABONAISE  
Union-Travail-Justice

COMMUNIQUÉ

APPEL À COTISATION DU 2<sup>E</sup> TRIMESTRE 2016

La Direction Générale de la CNAMGS informe l'ensemble des employeurs du secteur privé et parapublic qu'elle a procédé au lancement de l'appel à cotisation du 2<sup>ème</sup> trimestre, le lundi 13 juin 2016.

A cet effet, les Déclarations Trimestrielles de Salaire (DTS) sont déjà disponibles et peuvent être récupérées en ligne à partir du site [www.cnamgs.ga](http://www.cnamgs.ga) ou auprès des services de la Direction du Recouvrement et du Contentieux sise au 1er étage de l'Immeuble Forestier (en face du siège de la SNBG).

Les employeurs ne disposant pas d'Internet ou souhaitant une assistance personnalisée pour la déclaration en ligne (e-déclaration) sont reçus sur rendez-vous, en appelant au 8889.

Les entreprises installées à l'intérieur du pays peuvent faire leur Déclaration Trimestrielle de Salaire auprès des Délégations Provinciales de leur localité respective.

Pour rappel, les cotisations du 2<sup>ème</sup> trimestre 2016 sont exigibles du 1<sup>er</sup> au 31 juillet 2016.

Fait à Libreville, le 15 juin 2016

Le Directeur Général

Pr. Michel MBOUSSOU



La solidarité a un sens



Brèves

**Infarctus : le mariage protecteur**

Bonne nouvelle pour les couples : marié ne rime pas forcément avec cœur brisé ! Des médecins britanniques ont même constaté que le fait d'avoir passé la bague au doigt améliorerait les chances de survie en cas d'infarctus du myocarde. Par ailleurs, le séjour à l'hôpital post-accident serait raccourci !

**Cancer du sein : l'odorat des chiens pour dépister**

Le cancer du sein a-t-il une odeur ? Et si oui, est-elle perceptible de façon significative par des chiens spécialement entraînés ? C'est le projet innovant et insolite mis en place par la société Kdog, initié par l'entreprise d'expertise cynophile ITDC, et porté par l'Institut Curie, spécialisé dans le cancer. L'Institut a même levé 100.000 euros grâce à une campagne de financement participatif destinée à développer le fameux projet Kdog, rapporte Pourquoi Docteur.

**Fumer réduit les chances de guérison du cancer du sein**

Fumer réduirait les effets du traitement le plus prescrit pendant un cancer du sein, selon les résultats d'une étude publiée dans British Journal of Cancer . Les malades qui n'arrivent pas à se passer de cigarettes auraient un risque trois fois plus élevé de récurrence que les non-fumeuses.

**Grossesse : bientôt la fin de l'amniocentèse ?**

Le dépistage prénatal de la trisomie 21 est effectué en France par une amniocentèse. Une technique qui n'est pas anodine, à remplacer désormais par une simple prise de sang, selon la Société française de médecine prédictive et personnalisée. Les femmes enceintes pourraient donc bientôt se passer de l'amniocentèse, consistant à prélever du liquide amniotique pour détecter les risques de trisomie 21 du fœtus.

Rassemblées par L.R.A.