

Bien-être

Suites de couche : les bienfaits de l'eau chaude

R.H.A

Libreville/ Gabon

La période post-partum est un moment délicat pour les nouvelles mamans. Dans les sociétés africaines, il existe une thérapie permettant à la parturiente de se remettre rapidement sur pieds : les massages d'eau chaude. Des femmes témoignent.

COMME l'expliquent les mamans interrogées, lorsqu'on accouche, certains orifices s'ouvrent, les os se déplacent, il y a perte d'énergie. Il faut rétablir tout cela. Comme l'effet d'un sauna, les massages d'eau chaude post-partum permettent de raffermir les muscles mis à rude épreuve lors de l'accouchement. Ils permettent également de



Photo : R.H.A

Thérèse Rembendambya rend hommage aux massages à l'eau chaude pour ses bienfaits.

favoriser la circulation sanguine, de supprimer les impuretés à la surface de la peau. Qui s'en trouvera plus fraîche et, donc, en bonne santé, grâce à l'ouverture des pores. Andy G., mère de trois petites filles, témoigne ainsi avoir rapidement retrouvé son éclat après les premières semaines de massage d'eau chaude. Mais il faut savoir que "l'eau chaude" ne se pratique pas

avec le sourire. Plutôt avec des grincements de dents. « Rien que d'y penser, on a des frissons et des sueurs froides », ajoute, par ailleurs, Andy G. Cette étape combine ainsi le bain vaginal et le massage. Il est généralement conseillé de le faire deux fois par jour, matin et soir, mais au pire une fois sera acceptable et même suffisante. Les séances commençant aussitôt sorti

de l'hôpital. En fonction des régions, ce sera à la maman, la tante ou la belle-mère de s'en occuper.

**LE PROCÉDÉ\*** Pour le bain vaginal, selon les explications de Thérèse Rembendambya, une femme qui a expérimenté 6 fois la maternité, il faut faire bouillir de l'eau, de préférence au feu de bois, qui est ensuite transvasée dans un seau ou une baignoire. La parturiente doit se mettre au-dessus de ce récipient de sorte à ce que la vapeur entre en contact avec le sexe. Ceci pour permettre l'écoulement des impuretés et du sang coagulé qui seraient restés dans le ventre. « Cela permet aussi à la maman de vite cicatriser de ses plaies internes comme externes », précise-t-elle. Sinon, cette pratique s'appliquerait aux femmes ayant accouché par voie basse sans complication

(déchirure, épisiotomie). En cas de déchirure ou d'épisiotomie, il serait recommandé d'attendre une à deux semaines avant de procéder à ces bains vaginaux.

Pour le massage à proprement parler, d'aucuns optent pour une serviette trempée dans de l'eau chaude. À l'aide de ce support, on masse la nouvelle maman. Tout le corps (sauf les seins) y passe. Les bras, le dos, les jambes, la tête, le ventre, afin de consolider et « remettre en place ce qui aurait bougé durant l'accouchement, mais aussi pour évacuer les caillots de sang », témoigne Thérèse. D'autres, par contre, utilisent un reste de balai en tiges, qui est trempé dans de l'eau bien chaude, avec lequel il "frappe" sur la parturiente pendant au moins 15 à 20 minutes. « Pas de panique, jamais cette eau ne

brûle. On souffre juste de sa griffure sur la peau, sans plus » précise encore Mme Rembendambya.

D'autres techniques de massage à l'eau chaude existent, particulièrement chez quelques ethnies du sud du Gabon.

En cas de césarienne, le corps n'a pas subi le même traumatisme que lors de l'accouchement par voie basse. On peut donc retarder les massages à l'eau chaude, le temps de la cicatrisation complète. « Comme beaucoup de femmes, je pensais que je ne devais pas passer par cette thérapie, parce j'avais été césarisée. Mais j'ai eu de fortes fièvres et des courbatures. La seule solution était la bonne vieille recette d'eau chaude, qui m'a, une fois encore, apporté ses vertus bienfaitrices », vante Mme Rembendambya.

L'avis des gynécologues

"Des données culturelles qui ont des avantages"

Line Renette ALOMO

Libreville/Gabon

L'EAU chaude post-partum est une coutume ancestrale bien de chez nous. Dans toute l'Afrique centrale ou presque, cette pratique est ancrée dans les mœurs. Il est, à la limite, inimaginable, pour une femme, de ne point passer par cette étape après un accouchement, malgré la griffure de la brûlure sur la peau que d'aucuns assurent être sans danger. Mais les choses changent et, à côté des coutumes, la modernité impose une autre façon d'appréhender la période postnatale.

Aussi, a-t-on demandé à deux gynécologues ce qu'ils pensaient de ces massages, si les parturientes étaient obligées de passer par la case



Photo : L.R.A

Jean-René Mandengou, gynécologue-obstétricien. Photo de droite: Le Dr Nathalie Dupagne, gynécologue.

"eau chaude" et surtout s'il existait des alternatives à cette pratique. Dans les deux cas, les deux spécialistes approchés s'accordent à dire qu'elle n'est pas contre-indiquée. Ainsi, pour le Dr Jean René Mandengou, « les séances d'eau chaude en post-partum ne sont pas contre-indiquées par la médecine. » Avant d'ajouter: « Ce sont des données culturelles qui ont quand même

des avantages, pourvu que ça ne brûle pas. » Et de préciser qu'à chaque groupe ethnique de chez nous, sa spécificité. Même hommage rendu à l'eau chaude par le Dr Nathalie Dupagne, pour qui l'eau chaude est effectivement une coutume. « Une belle coutume puisque, apparemment, ça aide la jeune mère à se remettre de son accouchement. Elle retonifie (?) les tissus. Mais ce n'est en aucun cas une obliga-

tion. Si vous allez au Japon ou encore aux Etats-Unis, des milliers de femmes accouchent tous les jours, et n'ont jamais entendu parler de l'eau chaude et se remettent très bien de leur accouchement. Donc, il faut arrêter de croire qu'on va tomber malade si on

n'a pas fait l'eau chaude, qu'il faut obligatoirement prendre des antibiotiques ou autres produits pour compenser. En Occident, on proposera la kinésithérapie postnatale (rééducation du périnée: sorte de gymnastique visant à (re)muscler les muscles du

vagin pour éviter les fuites urinaires, etc.). Si on voit que la patiente en a besoin, ce sera un examen gynécologique lors de la visite postnatale de la 6e semaine post-partum. Je me bats contre ces idées reçues qui empêchent d'évoluer », renchérit-elle.

Coin cuisine

Boulettes de viande



Photo : N.O

**Ingédients :**  
1 kg de viande hachée de bœuf  
1 gros oignon  
1 gousse d'ail (écrasée)  
1 pincée de sel  
Poivre, farine de blé, huile

**Préparation :**  
Dans un saladier mettre la viande, l'oignon, l'ail haché, le jaune d'œuf, le sel, et le poivre.

Bien malaxer afin d'obtenir une boule de viande avec laquelle vous ferez des boulettes, et faites-les frire dans l'huile. Vous pouvez également prendre des œufs durs, les recouvrir complètement de la viande hachée assaisonnée et mettre au frais pour une heure, ensuite les frire. Cela vous fera une délicieuse farce.

N.O

**VIVIANE NDASSISSA épouse MALEMB**

6 février 2015 - 6 février 2016.

Un an déjà que tu nous as quittés pour rejoindre notre Seigneur. "Nous voudrions crier notre espérance, mais les paroles se serrent dans notre gorge. Nous voudrions crier, mais aucun cri ne vient. Nous voudrions aimer, mais seuls le poids de notre peine et le bruit de nos larmes témoignent que nous vivons encore... Rien n'est plus possible que l'espoir..."

Messes célébrées en ce jour en l'église St Pierre de Libreville à 11h00 et en l'église Notre Dame de l'Espérance de MINGARA à Franceville à 18h00.

La famille