

## **1. L'association PAMA**

L'association PAMA (Préparation Aquatique à la Maternité et à l'Accouchement), a été fondée en 1984, il y a donc 37 ans, par une sage-femme, Mireille DEGRAVE. Cette association a fait suite à une autre association fondée également par Mireille DEGRAVE. De nombreuses piscines parisiennes ont accueilli cette activité avec bienveillance dès le début, bien que ce fût à l'époque très novateur. Actuellement, les activités se déroulent sur les bassins-écoles Jean Dame et Clerc, et les piscines Saint-Merri, Saint-Germain des Prés et Vitruve.

La PAMA a été agréée "Jeunesse et Sports" dès ses débuts et la DDJS a longtemps soutenu ses activités.

## **2. Les femmes enceintes**

Les femmes enceintes viennent aux activités aquatiques prénatales essentiellement dans le but de "se" préparer un accouchement dans les meilleures conditions.

Elles ont choisi leur maternité et comptent y trouver les médecins, sages-femmes, anesthésistes et tous personnels compétents, une structure sécuritaire pour le cas d'un accouchement simple ou compliqué, et pour le cas d'un bébé en pleine forme, mais aussi pour le cas où le bébé nécessiterait des soins particuliers. Elles espèrent trouver dans cette maternité un accueil chaleureux et personnalisé.

Ce qu'elles savent néanmoins aujourd'hui, c'est que la douleur de l'accouchement n'est pas forcément une question parfaitement résolue, et que si globalement les femmes se sortent mieux qu'au siècle dernier de l'épreuve de la naissance, un certain nombre ont des "petits maux" durant la grossesse et après l'accouchement, petits maux peu pris en compte par la médecine et qui peuvent empoisonner leur vie : mal de dos, hémorroïdes, troubles circulatoires dans les membres inférieurs, relâchement de la paroi abdominale, fuites urinaires et troubles mictionnels, prolapsus (descentes d'organes), excès de poids...

Les séances de préparation à la naissance organisées dans les maternités, et prises en charge par les caisses de Sécurité Sociale, assurent une information de base sur le déroulement de l'accouchement, avec ses diverses variantes telles que l'anesthésie péridurale, le forceps, la césarienne, l'épisiotomie. Certaines de ces préparations comportent des séances "pratiques" où sont proposés des exercices respiratoires, et des exercices de relaxation ayant pour but de mieux gérer les contractions utérines pendant la phase de dilatation du col de l'utérus et de pousser de façon la plus efficace possible pour la sortie du bébé. Cette composante "pratique", corporelle de la préparation à la naissance est le plus souvent encore réduite, bien que depuis plus de 30 ans, les sages-femmes essaient d'améliorer ce point.

Les futures mamans recherchent donc un complément. Certaines vont vers le yoga, la sophrologie. D'autres choisissent les activités aquatiques.

Il y a celles qui aiment l'eau, et qui bien avant d'être enceintes fréquentaient les piscines. Il y a celles qui voient cette activité comme un moyen "de mettre toutes les chances de leur côté" en vue d'un accouchement qui se passe bien. Certaines ne savent pas nager, ou n'aiment pas l'eau et se demandent si elles pourraient malgré tout participer...

Les objectifs les plus anciens dans cette préparation aquatique à la maternité et à l'accouchement étaient plutôt centrés sur l'accouchement :

- entraîner les femmes au niveau du souffle pour pousser plus efficacement, pour que le bébé soit moins longtemps coincé dans le passage étroit du vagin et pour que la femme pousse moins longtemps et soit moins fatiguée,
- proposer une relaxation dans l'eau, pour un bien-être immédiat, mais aussi pour que la femme tente de retrouver cet état, le jour de l'accouchement entre deux contractions, et peut-être même aussi pendant les contractions.

Rapidement sont apparus des objectifs plus immédiats:

- améliorer ou éviter les douleurs de dos si fréquentes pendant la grossesse,
- permettre une relaxation agréable pour l'instant présent.

Enfin, nous constatons de plus en plus que les femmes apprécient ces séances comme lieu d'échanges et de rencontres. Elles sont toutes à une même étape de leur vie, avec des petits soucis, des interrogations, des peurs. Elles peuvent les partager et en discuter avec une professionnelle.

### **3. Les séances aquatiques pour les jeunes mamans**

Les séances aquatiques pour les jeunes mamans prolongent les séances prénatales pour celles qui les avaient suivies. Cependant, d'autres les rejoignent après la naissance. Les temps passés aux vestiaires sont propices aux partages d'expériences.

Les exercices dans l'eau ont des effets spécifiques du fait justement des caractéristiques physiques de l'eau :

- le gradient de pression entre la pression atmosphérique (l'air dès le niveau de la surface de l'eau) et la pression au fond du bassin (idéalement 1m30) réalise une contre-pression sur l'enveloppe corporelle comprise entre la pression artérielle maxima et la minima qui favorise le retour veineux sans gêner la circulation artérielle,
- la température de l'eau (selon les bassins entre 26 et 32°) sera plutôt tonifiante vers 26° et plutôt sédative et relaxante vers 32°. Selon l'horaire de la séance, et son voisinage avec l'horaire d'un autre club qui doit se faire à température un peu élevée (bébés-nageurs par exemple), il s'agira d'une séance en eau plutôt chaude ou plutôt fraîche. Les moniteurs et les participants le savent par habitude,
- la poussée d'Archimède ou poussée hydrostatique, « tout corps plongé dans un liquide reçoit de celui-ci une force dirigée vers le haut égale et opposée au poids du fluide déplacé ». La densité du corps étant voisine de celle de l'eau, un corps qui pèse 60 kilos dans l'air semble n'en peser que 15 dans l'eau. Les mouvements sont plus aisés, moins fatigants. Les courbatures du lendemain sont rares, contrairement à la course à pied, au vélo et à la gymnastique en salle,
- la résistance hydrodynamique « tout corps immergé qui se déplace dans un liquide immobile doit vaincre une force proportionnelle à la surface en mouvement et à la vitesse du déplacement ». Ce principe est la base de l'utilisation d'accessoires,
- la poussée hydrodynamique est le phénomène inverse. On utilise cette poussée lorsqu'un jet venant de la piscine se projette sur la partie du corps immergé.

### **4. Les activités aquatiques en général**

- Les séances d'activités aquatiques sont un temps « personnel ». Il est bien identifié que tout particulièrement dans notre société la femme a du mal à s'accorder des temps

pour se faire plaisir, se faire du bien. L'égoïsme n'est pas valorisé dans notre culture. On commence néanmoins à bien comprendre que l'on s'occupe mieux des autres (enfants, conjoint, travail) quand on se sent bien dans son corps et dans sa tête. Elles sont une introduction à comprendre que l'exercice physique n'est pas forcément caractérisé par la souffrance, la peine. Elles contribuent à tordre arger PDF Parole du partenaire.