

Donner la vie est parfois vécu comme un véritable tsunami

PÉRINATALITÉ Il est encore difficile d'accepter l'idée qu'une maman puisse traverser un baby-blues ou sombrer dans une dépression périnatale. Une chute hormonale peut légitimer ce point de bascule mais n'explique pas tout...

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Q uoi de plus culpabilisant pour une femme enceinte ou venant de mettre au monde son enfant que de nager à contre-courant du bonheur? Si toutes ne sont pas touchées par le baby-blues ou la dépression périnatale, ces troubles entraînent néanmoins un grand nombre de nouveaux parents dans leur sillage. En effet, entre 50 et 85% des femmes traverseront un épisode de baby-blues dans la semaine qui suit l'accouchement, et de 10 à 20% souffriront d'une dépression périnatale. Le baby-blues, un phénomène physiologique lié aux bouleversements hormonaux, se manifeste par une forte émotivité et de l'anxiété. Il s'estompe de lui-même, au maximum deux semaines après l'accouchement. «C'est normal, et cela va passer mais la maman a besoin d'être entourée, soutenue et encouragée», rassure la sage-femme conseillère à l'hôpital de Sion Nathalie Schwitter. En revanche, la dépression périnatale, pouvant survenir pendant la grossesse ou dans le continuum d'un baby-blues, ou encore dans les quatre semaines voire les deux ou trois mois suivant l'accouchement, sans baby-blues préalable, nécessite une prise en charge psychologique. «La dépression post-partum se manifeste par des symptômes dépressifs classiques, accompagnés d'une grande anxiété vis-à-vis du bébé, allant de l'hypervigilance au désintérêt total», explique la psychiatre et psychothérapeute Bénédicte Van Der Vaeren. «La dépression prénatale se traduit souvent par une profonde angoisse en lien avec la santé de l'enfant: crainte de malformations, peur de la mort in utero, doutes quant à la décision même de devenir mère. Une dépression périnatale sévère peut, de manière générale, affecter le développement du lien d'attachement entre la mère et son bébé.»

EN BREF

Grossesse sans fumée

Le tabac n'est bon ni pour le nouveau-né, ni pour le fœtus, ni pour la maman. Il est favorable pour la femme enceinte d'arrêter de fumer, même à un stade avancé de sa grossesse. Promotion santé Valais a édité en plusieurs langues, une brochure à télécharger ou commander via www.psvalais.ch/gst. Le Mois sans tabac (www.mois-sans-tabac.ch) en novembre vous accompagne, si souhaité, dans l'arrêt du tabac. ●



Un mélange détonant

La pilule contraceptive à deux hormones ne fait pas bon ménage avec le tabac, qui accroît les risques de thromboses, d'accidents cardiaques et cérébraux, déjà augmentés par cette pilule. Promotion santé Valais a édité, en plusieurs langues, une brochure à télécharger ou commander gratuitement via le lien www.psvalais.ch/tpc. Les inscriptions sont ouvertes pour le Mois sans tabac, octobre étant consacré à la préparation à l'arrêt. ●

BABY BLUES ET DÉPRESSION PÉRINATALE

S'informer et informer, la meilleure des préventions!

1 LIBÉREZ LA PAROLE

- Evoquez vos états d'âme, avec les professionnels de la santé, en famille, avec les proches.

2 PARTAGEZ VOS PRÉOCCUPATIONS AVEC LE PAPA/ LE CO-PARENT

- Informé, il va chercher de l'aide pour la maman.
- Moins informé, et sans confiance de sa femme, il vivra mal ses changements d'humeur.

3 COURS DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

- Un lieu d'information, de parole et de détection.

4 FOCUS SUR LA MAMAN

- Bien que bébé attire tous les regards, ses propres besoins, affectifs et pratiques (cours, repas, etc.) sont primordiaux.

5 NE VOUS ISOLEZ PAS

- Cultivez le relationnel amical.



«LE TAUX DE SUICIDE MATERNEL EST D'ENVIRON 2,5 POUR 100 000 NAISSANCES VIVANTES.»

D^{re} BÉNÉDICTE VAN DER VAEREN

Multiple facteurs de risque

Selon la psychiatre, les risques sont liés à des complications obstétricales lors d'un accouchement difficile, avec la peur que l'enfant ne survive pas, ou encore à des éléments physiologiques, dont la chute hormonale. Ils peuvent aussi être d'ordre socio-économiques lorsqu'il y a une précarité professionnelle ou sociale amenant par exemple un sentiment d'isolement ou un manque de soutien familial ou conjugal. Il existe aussi des facteurs psychologi-

ques, pour les mamans ayant des antécédents périnataux dont, par exemple, une précédente dépression post-partum. «Pendant cette période de grande vulnérabilité, certaines mamans peuvent voir ressurgir des problèmes du passé», ajoute la sage-femme. Une médication est parfois recommandée dans les cas de dépression périnatale sévère, pouvant conduire à des idées suicidaires. «La psychose post-partum est une tout autre maladie, extrêmement rare, accompagnée d'hallucinations et d'idées délirantes, nécessitant une hospitalisation», note la Dre Bénédicte Van Der Vaeren.

Les papas ne sont pas en reste!

Dix pour cent d'entre eux sont touchés par la dépression périnatale. Ils subissent également des changements hormonaux ainsi qu'identitaires, et peuvent éprouver des difficultés à trouver leur place dans cette nouvelle dynamique familiale. «Face à la pression sociale, ils peuvent se sentir épuisés, ressentir

un sentiment d'abandon, devenir plus irritables, colériques, agressifs voire violents, et avoir tendance à consommer excessivement (alcool, etc.)», précise Nathalie Schwitter. Baby-blues et dépression périnatale, sont-ils suffisamment détectés? La psychiatre relève l'efficacité de nombreux filtres de dépistage: des professionnels de la santé dont les gynécologues et sages-femmes. Cependant, solliciter une aide psychologique à un moment où l'on est censé être heureux peut se révéler difficile, reconnaît-elle. «Les mamans qui taisent leur mal-être sont en souffrance. Et pour les pères, c'est encore plus compliqué. Les mentalités doivent évoluer», souligne la sage-femme. En conclusion, nos deux intervenantes s'accordent à reconnaître la nécessité d'un entretien prénatal systématique auprès d'une sage-femme ou d'un gynécologue au quatrième mois de grossesse. Un projet est en cours pour mettre en place cette prestation en Valais. ●

Contacts en cas de besoin:

- Votre médecin traitant, gynécologue, pédiatre, sage-femme
- Le SIPE, secteur périnatalité: www.sipe-vs.ch
- Consultations parents-enfants de votre région (CMS): www.cms-smz-vs.ch

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

