



SANS

SANTÉ MATERNITÉ SEXUALITÉ

TABOU





**SANS  
SANTÉ MATERNITÉ SEXUALITÉ  
TABOU**

**UN LIVRET PAR DES FEMMES  
POUR LES FEMMES  
(ET LEUR ENTOURAGE)**

**MARS 2019 / IVRY-SUR-SEINE**

Ce livret a été élaboré par des habituées de la maison de quartier Ivry-Port, à partir des temps d'échange « Santé, maternité, sexualité » lancés par le secteur « Lutte contre toutes les discriminations » de la mairie d'Ivry et animés par Alice Rocq-Havard, sage-femme et sexologue.

Une sélection de témoignages et d'informations pratiques, recueillis entre avril et décembre 2018, constitue le socle de cette publication. Les ateliers d'expression écrite, de création graphique et de micro-trottoir ont été encadrés par Naïké Desquesnes, journaliste.

*Sans tabou* ne se veut pas un manuel de santé expert et exhaustif. Violences conjugales, homosexualité, avortement, homoparentalité... De nombreux sujets n'y sont pas abordés, d'autres le sont partiellement. Non pas qu'ils soient moins importants, mais ils n'ont pas émergé comme préoccupations prioritaires pour les premières concernées par les temps d'échange.

Anais, Amandine, Aminata, Assia,  
Aurélie, Aya, Bozena, Cécile, Céline,  
Charlotte, Faiza, Fatoumata C.,  
Fatoumata K., Laura, Lisa, Mariam,  
Marion, Menana, Moussa, Nabila, Naïké,  
Nasserah, Néné, Rahmouna, Salimata,  
Sarah, Siham, Sira, Sophie, Souaro,  
Stéphanie, Wendy.

Graphisme : Adrien Labbe  
Correction : Romain Gay  
Imprimé par PERIGRAPHIC - RCS B  
344 987 276

En encourageant des actions pour les droits des femmes, des résident·es étrangers·ères et des personnes LGBTQ+, le secteur « Lutte contre toutes les discriminations » s'efforce de faire d'Ivry-sur-Seine une ville pour toutes et tous.



Pourquoi avons-nous besoin de parler ?  
Pourquoi avons-nous besoin d'écrire ?  
Pour lever le tabou  
Pour se donner de la force  
Pour donner l'audace  
Pour éviter à d'autres femmes de subir ce qu'on a subi  
Pour que les pratiques gynécologiques changent  
Les professionnel·les ne nous donnent pas toutes les informations  
Les professionnel·les de santé n'ont pas le temps de nous répondre  
On a peur  
On a honte  
J'avais plein de questions, la médecin m'a stressée. J'ai oublié mes questions.  
Pour parler, on se sent mieux dans un environnement sans matériel médical autour de nous. On va parler de choses dont on n'ose pas parler à l'hôpital.  
Pour parler entre femmes, raconter nos expériences. Nos mères ne nous ont pas transmis leurs savoirs. Nos mères ne nous racontent pas. Nos mères ne nous disent pas comment faire face aux règles douloureuses.  
Pour renseigner les hommes sur comment on fonctionne, pour partager et donner des astuces afin que nos partenaires puissent trouver leur place et nous soutenir.



**NOS CORPS  
de femmes  
ont travaillé**

**sont  
fatigués  
enceints  
veillissants  
jeunes  
noirs  
creuassés  
toniques  
gros gras  
trop maigres ?  
blancs ou beiges**

Le signe que nous faisons sur les photos symbolise les organes sexuels féminins. Il a été popularisé par un collectif de Latino-Américaines, Ovarian Psycos, qui organise des virées nocturnes à vélo dans les rues de Los Angeles pour lutter contre les violences faites aux femmes.

**NOS CORPS  
SONT BEAUX**

**NOS CORPS  
SONT FORTS**

# MES PREMIERS PAS DE MAMAN EN 9 COUPS DE GUEULE ET 6 COUPS DE COEUR



**En novembre 2018, nous avons fait circuler un appel à témoignages sur les violences gynécologiques et obstétricales. Voici l'un des très beaux récits que nous avons reçus.**

Me voilà donc enceinte. Ma sage-femme du centre municipal de santé (CMS) m'annonce que je dois m'inscrire à la maternité du Kremlin-Bicêtre (KB), la maternité la plus proche dont dépend Ivry depuis que celle de la ville a fermé en 2009. Et comme souvent concernant tout ce qui a trait à la santé, je fais ce qu'on me dit.

**Mon 1<sup>er</sup> coup de gueule:** pourquoi à Ivry, ville de 60 000 habitants, n'y a-t-il pas de maternité? Au KB, on m'annonce qu'il est trop tôt pour m'inscrire aux cours de préparation à l'accouchement: «*Rappelez à vos cinq mois.*» À mes cinq mois, on m'annonce qu'il est trop tard pour m'inscrire. Le défaut de faire ce qu'on vous dit...

Je cherche donc une sage-femme libérale pour faire des cours de préparation.

**Et mon 2<sup>e</sup> coup de gueule:** fin 2013 à Ivry, ville de 60 000 habitants, il n'y a pas de sage-femme libérale pour faire de la

préparation à l'accouchement!!! J'écris même au maire d'Ivry, lettre malheureusement restée sans réponse.

Me voilà donc en congé maternité, **mon 1<sup>er</sup> coup de cœur**. Alors que 70 % des pays du monde ne respectent pas les conventions de l'OIT (Organisation internationale du travail) en matière de durée, montant et origine du financement du congé maternité (données de 2009), on peut s'estimer heureuse de faire partie du petit tiers des pays à avoir pris en compte cette anecdotique capacité des femmes à perpétuer l'espèce humaine (et qui, n'en déplaise à certains, ne se fait pas en un claquement de doigts).

La sage-femme conventionnée la plus proche est à Vitry-sur-Seine, à quarante-cinq minutes de chez moi. Je ne vous dis pas la galère que c'est d'arriver à l'heure à un rendez-vous quand on doit prendre deux bus sans pouvoir courir après, en plein hiver, enceinte jusqu'aux yeux. Je trouve porte close à mon premier rendez-vous où j'arrive dix minutes en retard. Sympa la préparation. Je réussis à faire trois cours avant que me surprenne, quinze jours avant le terme, l'arrivée de mon bébé.

Direction le KB en taxi au milieu de la nuit. Poche des eaux percée, antibiotiques préventifs, et me voici à attendre avec mon gars qui ronfle à mes côtés que les contractions se mettent en place. En ce qui

me concerne, pas besoin de souffrir pour être belle, donc je me laisse percer le dos pour mettre en place la péridurale. De toute façon, dans ces cas-là, je fais ce qu'on me dit.

Ça fait des heures que je patiente la fouffe à l'air devant des dizaines de gens qui entrent et sortent dans ma chambre. J'ai renoncé à retenir leurs prénoms quand j'ai compris que personne ne se donnerait la peine de retenir le mien vu que tout le monde n'est que de passage. **Mon 3<sup>e</sup> coup de gueule** va pour ces deux infirmières qui se disputent devant moi parce que l'une m'a augmenté la dose d'anesthésiant quand l'autre dit que ça ralentit l'ouverture du col. Moi au milieu je fais juste partie du décor et j'attends de savoir qui aura le dernier mot pour faire ce qu'on me dit.



Ça fait des heures  
que je patiente la fouffe  
à l'air devant des  
dizaines de gens

Puis, dix-huit heures après mon entrée à l'hôpital, les médecins décident de faire sortir bébé là maintenant tout de suite, car il y a risque d'infection ou pire, je

ne sais pas puisque personne ne m'explique rien. On m'emmène au bloc, toujours la fouffe à l'air. «*Je veux pas de césarienne*», que je dis en pleurant car j'ai lu quelque part que cela pouvait empêcher d'allaiter son enfant à la naissance et que personne ne m'a enlevé cette idée débile de la tête. «*Poussez madame!*» Le problème c'est qu'ils m'ont

tellement blindé l'anesthésie que je ne sens absolument rien, je pousse dans le vide, d'ailleurs je ne fais rien, y a plein de mains et de gens sur moi qui me crient dessus et qui m'attrapent le ventre sans que je puisse bouger.

**Mon 4<sup>e</sup> coup de gueule**, j'en prendrai conscience six mois après quand un médecin m'auscultera et me demandera : « Vous a-t-on appuyé sur le ventre ? » Et de revoir cette infirmière vautrée sur mon bide à pousser le bébé vers la sortie. Le regard désapprobateur du médecin m'en dira long sur les conséquences de ce geste sur mon pauvre bas-ventre.

Voilà, le bébé est né, enfin je crois, on me le montre et on me l'emmène directement en réanimation. **Mon 2<sup>e</sup> coup de cœur**, c'est qu'on a sauvé mon bébé qui n'arrivait pas à respirer à sa naissance. **Mon 5<sup>e</sup> coup de gueule**, c'est qu'on m'a laissée une heure toute seule à en douter sans rien m'expliquer.

On m'amène enfin mon petit bout, entubé et enfermé dans sa boîte en plastoc. Les forceps lui ont laissé un œil au beurre noir et des cicatrices... On me dit de ne pas m'inquiéter car elles partiront, sauf que cinq ans après elles y sont toujours. Quant à mes cicatrices à moi...

Direction ma chambre, quand bébé se retrouve en soins intensifs. Le lendemain, le médecin passera deux minutes m'expliquer l'accouchement, le cordon qui étouffait mon enfant, l'épisiotomie qui me cause tant de douleur, l'anesthésie nécessaire... pas un mot sur l'expression abdominale et pas une question de ma part vu que je ne savais pas encore que la Haute Autorité de santé dénonçait pourtant cette pratique depuis 2007.

La PMI, mon phare  
et ma bouée dans  
mes premières brasses  
dans la vie de maman

Défilent une infirmière après l'autre, service de jour, service de nuit. Chacune a son avis sur l'allaitement. Je me fais engueuler car je fais téter mon fils tous les quarts d'heure. Puis je me fais engueuler car je laisse mon enfant pleurer alors qu'il a faim. « Oui mais on m'a dit d'attendre, là ça fait que trente minutes... » « Mais qui vous a dit ça ? ! » hurle l'infirmière n° 8 hors d'elle. **Mon 6<sup>e</sup> coup de gueule**, c'est pourquoi on colle des infirmières « allaitementphobes » aux mamans qui ont envie d'essayer ?

Cinq jours après l'accouchement, je peux à peine marcher et suis encore totalement incontinente, mais je dois libérer la chambre. « Je ne veux pas. » « Mais ce n'était pas une question madame... »

**Mon 7<sup>e</sup> coup de gueule**, c'est pourquoi on ne peut pas attendre avant de rentrer chez soi, si on ne se sent pas encore prête ?

Résultat, une semaine après, retour à l'hosto pour fièvre non expliquée. J'arrive aux urgences pédiatriques, mon bébé a 1 semaine, je suis toujours incapable de m'asseoir sans d'affreuses douleurs, et c'est parti pour quatre heures d'attente sur une chaise en fer, en plein courant d'air. **Mon 8<sup>e</sup> coup de gueule**, c'est pourquoi on ne prévoit pas une salle d'attente spéciale «maman qui vient d'accoucher» avec au moins un canapé au chaud et de quoi changer son gamin à portée de bras ?!

**Mon 3<sup>e</sup> coup de cœur**, ce sont les sages-femmes de la PMI (Protection maternelle et infantile) qui passent à domicile et s'occupent de vous plus de deux minutes. La PMI dans son ensemble, ce service qui va d'ailleurs peut-être disparaître dans le Val-de-Marne avec les vellétés du Grand Paris, est un énorme coup de cœur en soi, mon phare et ma bouée dans mes premières brasses dans la vie de maman.

**Mon 4<sup>e</sup> coup de cœur** pour la prise en charge totale des frais post-accouchement et pour le CMS d'Ivry qui permet de ne rien avancer.

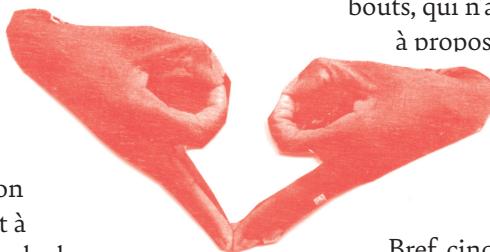
**Mon 5<sup>e</sup> coup de cœur** pour la kiné sage-femme qui m'a fait les séances de rééducation et m'a enfin expliqué l'étendue des dégâts...

**Mon 9<sup>e</sup> coup de gueule** contre les architectes des bureaux professionnels, qui apparemment ne se posent pas la question d'où vont bien pouvoir s'installer les jeunes mamans qui veulent tirer leur lait au bureau, alors que c'est pourtant un droit en France (bah oui: un local avec accès à l'eau, un frigo, sans vitres et qui ferme... Fallait y penser!).

**Mon 6<sup>e</sup> coup de cœur** pour mon boss quand même, lui-même papa de quatre petits bouts, qui n'a jamais fait une seule remarque à propos de mes retards, pauses et autres arrangements nécessaires à ma vie de maman qui allaite et bosse à une heure quinze de transports de chez elle.

Bref, cinq ans après, mon petit gars se porte bien. Mais moi je n'ai toujours pas totalement récupéré de cette épisio, des forceps, de la sortie forcée et des infections qui ont suivi. Si on m'avait raconté tout ça, j'aurais peut-être supplié pour qu'on me fasse une césarienne... ou alors j'aurais un peu moins écouté ce qu'on me disait et surtout cherché à savoir ce qu'on ne me disait pas.

Je reste donc avec mon «incontinence urinaire à l'effort» et ne rentre pas dans le détail pour le reste. De toute façon, ce n'est pas grave, c'est juste mon corps, n'est-ce pas ?



# MADAME, VOUS CRIEZ TROP FORT

**Chez le médecin,  
les choses peuvent très  
bien se passer. Mais nous  
sommes régulièrement  
confrontées à  
des comportements  
méprisants,  
culpabilisants voire  
maltraitants. Refuser cet  
état de fait passe d'abord  
par briser le silence.**

« J'ai consulté une gynécologue d'Ivry, il y a de cela plusieurs années. C'était au moment de ma ménopause, j'avais des problèmes de saignements. Après l'auscultation, celle-ci m'a demandé de me déshabiller complètement et de marcher devant elle puis m'a dit que j'étais "pas mal". Sur le moment, je n'y ai pas spécialement prêté attention car je fréquente

des modèles artistiques de nu en atelier. Mais l'impression mitigée que m'a faite cette conduite déplacée m'est restée en mémoire, d'autant que j'ai eu à ce moment précis un net sentiment de voyeurisme, tout à fait inhabituel au regard des autres consultations que j'avais pu avoir avec d'autres praticiens hommes. Puis j'ai vu une chirurgienne qu'elle m'avait conseillée, comparable à sa collègue: sèche, doctorale et expéditive dans son diagnostic! Selon elle, il fallait une ablation totale de l'utérus! J'ai pris un troisième avis, au cabinet d'un autre docteur, qui a pris le temps sans s'alarmer d'essayer calmement divers traitements. Tout s'est merveilleusement passé par la prise de médicaments... »

« Je suis allée voir un cardiologue car j'avais des palpitations. Il ne m'explique pas ce qu'il va faire, il écoute, il se rassoit: "Il faudra revenir, vous avez un souffle au cœur." Voilà. Sans autre explication. Avant, il me dit: "Vous votre gros problème, c'est que vous avez 10-12 kilos en trop." Était-ce vraiment lié? Pourquoi se permettait-il cette remarque? En plus j'étais enceinte, il ne m'a rien expliqué, rien demandé. Après je suis allée sur Internet, j'ai stressé.»

« On nous explique rien! Même pour mon fils aîné et ses lunettes, l'ophtalmo, il ne m'a rien expliqué. Je suis allée voir un autre

ophtalmo. Il a commencé à faire comme l'autre, alors je lui ai demandé de m'expliquer, j'ai dit: "J'ai le droit de savoir!" Encore il faut s'énerver, c'est pas possible!»

« Je porte le foulard et je vois bien que certains médecins me parlent différemment, me regardent bizarrement.»

« Je pensais que la première échographie de mon premier enfant serait magique. Le "ponte" chez qui je suis allée sur les conseils de mon médecin généraliste m'a complètement cassé

ce moment. Quand je découvrirai, avec spontanéité, le petit squelette de mon bébé, il m'a répondu "heureusement" avec dédain... En plus, il n'était pas content car le bébé n'était pas bien positionné et cela l'énervait. Et pour finir, il parlait dans son menton et était quasi inaudible!»

Elle m'a demandé de me déshabiller complètement et m'a dit que j'étais "pas mal"



« La sage-femme qui m'a suivie, pendant les six mois de grossesse, elle ne me disait rien. Elle ne m'a jamais demandé pour faire le toucher vaginal. Mes questions sont restées sans réponse. Elle ne m'a jamais dit ce que c'était une péridurale, une césarienne. On me disait "va faire ça", je le faisais. Je subissais. J'allais au labo, comme un robot. Pour ma deuxième grossesse, j'ai choisi ma sage-femme. Elle m'a toujours tout demandé, tout expliqué. »

« La puéricultrice qui m'a expliqué le premier bain était très désagréable. Mais la sage-femme qui m'a

accouchée était charmante, elle m'a fait me positionner de façon à ce que la sortie du bébé se fasse le plus naturellement possible, sans épisiotomie. »

Parce que nous  
les femmes noires  
on fait beaucoup  
d'enfants, à l'hôpital  
ils pensent qu'on n'a  
pas besoin d'aide !

« Je refuse d'être victime!  
Parce qu'on est femmes et noires, alors on nous laisse dans un coin de la maternité!  
Parce qu'on fait beaucoup d'enfants, ils pensent qu'on sait tout faire et ils nous laissent sans nous aider.  
Nous aussi on a besoin d'accompagnement et de soin. »



« Un gynécologue qui me dit: “C’est votre quatrième enfant, vous allez vous arrêter quand?” Des remarques comme ça, on en a souvent en tant que femme noire. On est tout le temps jugée. »

« “Madame, vous criez trop fort!” »

« Dans ma maternité, j’ai l’impression qu’ils ont évolué. Peut-être que le mouvement contre les violences gynécologiques et obstétricales y est pour quelque chose. Par exemple, ils ne font plus le toucher vaginal tous les mois. »

« Moi il faut me mettre en confiance, me parler, me rassurer, et après ça vient. La dame qui m’a mis la péridurale, elle m’a demandé: “Vous avez confiance en moi?” J’ai dit “oui”. Elle m’a dit de lui raconter ma vie, de lui parler. Ça a marché, j’étais rassurée. »



## USINES À BÉBÉS ET SAGES-FEMMES DÉBORDÉES

Une sage-femme qui dit « *calmez-vous* » à une femme qui accouche, c’est un problème ! Chacune doit pouvoir être accompagnée. Il y a le problème du sexisme et du racisme de certains personnels de l’hôpital. Mais les mauvais traitements viennent aussi de la situation du système hospitalier : il n’y a pas assez de personnel ! Moi, en tant que sage-femme, dans l’ancien établissement où j’étais, je faisais douze heures de garde, sans manger, sans aller aux toilettes, sans pause clope. Comment faire son travail correctement ? Et j’avais tellement de papiers administratifs à faire que je ne pouvais pas être avec les gens. Maintenant je suis dans une petite maternité, à moins de 2 000 naissances par an. Là je peux prendre le temps d’expliquer les choses, de mettre en confiance le papa, etc.

C’est un vrai travail et pourtant il n’existe pas aux yeux de la Sécurité sociale : il n’y a pas de cotation qui s’y rattache. Chaque geste médical correspond à une somme d’argent, c’est-à-dire une cotation. Poser un stérilet correspond à un tarif. Brûler des lésions sur le col de l’utérus correspond à un tarif. Mais accompagner l’allaitement ou apprendre à donner le bain, ça ne correspond à aucune tarification. Et donc ça ne rapporte pas d’argent à l’hôpital. C’est pour ça qu’il y a des équipes réduites au minimum dans les maternités. C’est pour ça que c’est l’usine. Tout le monde est en souffrance, les patientes et le personnel.

# NE PLUS AVOIR PEUR

## DES STRATÉGIES POUR QUE LES CONSULTATIONS GYNÉCO SOIENT MOINS PÉNIBLES

**La brochure *S'armer jusqu'aux lèvres* propose plusieurs outils d'autodéfense gynécologique. Voici quelques-uns des nombreux conseils que nous avons trouvés utiles.**

Puisque parfois on n'a pas le choix, essayons de réunir les conditions pour vivre nos consultations dans de meilleures conditions.

**Je cherche une bonne adresse qui me convienne.**  
Je peux demander à des

amies des conseils d'adresses qui ne seront pas forcément les mêmes selon ce dont j'ai besoin (si j'ai une IST, si je souhaite avorter, si je veux juste un frottis, etc.). Cela permet de savoir un peu sur qui on va tomber, si c'est quelqu'un-e qui va me faire la morale ou pas.

**Je préfère parfois une sage-femme.**  
Depuis quelques années, les sages-femmes peuvent assurer le suivi gynécologique courant, même en dehors de la

grossesse. Elles peuvent être consultées pour des questions de contraception comme pour les affections les plus fréquentes. Les sages-femmes ont souvent plus de temps, de capacité d'écoute et de considération pour les personnes.

**Je me demande si je préfère une femme ou un homme.**  
Voire si je préfère une personne d'un certain âge ou d'une certaine expérience. Cela ne garantira pas que ce soit quelqu'un-e de confiance mais cela peut me mettre dans des conditions favorables.

**Je peux venir accompagnée d'un-e proche.**  
Cela demande de s'être mise d'accord avec la personne, si elle intervient ou pas, et comment elle le fait, si elle

assistera à l'examen médical, etc. Elle peut m'aider à poser les bonnes questions et à résister à la pression du/de la soignant-e si besoin. Ce ne sera pas nécessairement mon/ma partenaire ou ma mère. Il est important de penser à quelqu'un-e qui ne va pas m'écraser, qui sera un-e allié-e pour me renforcer. Cette personne peut plus facilement prendre des notes et se souvenir de la consultation.

**J'arrive avec des notes écrites**, préparées à l'avance, pour le cas où je perdrais un peu mes moyens devant le/la médecin. Ces notes peuvent lister les questions que je me pose, les points que j'ai envie d'aborder, etc. Je peux les lire en consultation.

**J'essaie de dire que je ne veux pas ceci ou cela**, et de faire des demandes ou des propositions. Une demande originale (introduire soi-même le spéculum) pourrait ainsi par hasard rencontrer un accueil favorable, et, au moins, incitera le/la

soignant-e à s'interroger («*Tiens, je pourrais peut-être faire autrement?*»).

### **J'essaie de poser un maximum de questions.**

Pourquoi et comment cela va-t-il se passer? Une manière de mettre la pression pour que le/la gynécologue sollicite mon consentement avant de pratiquer un acte sur moi. Parfois, le/la menacer peut être nécessaire mais ce n'est pas toujours confortable et peut avoir des conséquences sur la qualité du soin (si le/la médecin est vexé-e, il/elle aura tendance à négliger la prise en charge).

**Je me répète que je suis légitime à dire NON** à un-e soignant-e, quelle que soit sa réaction. Je peux dire non dans de nombreuses situations: quand il/elle décide seul-e la prescription sans m'expliquer pourquoi





et quels effets secondaires je vais devoir subir; quand il/elle me fait mal; quand il/elle veut faire un examen sans m'en expliquer l'intérêt; quand il/elle me demande d'être entièrement nue; quand il/elle ne me laisse pas le temps d'être prête à subir un acte qui me met mal à l'aise ou m'inquiète; quand il/elle me pose des questions ou me fait des remarques qui débordent du cadre de ce que je lui

ai strictement demandé... La manière de lui dire non est évidemment un sujet délicat. C'est pourquoi être accompagnée peut aider.

**Je quitte le cabinet** dès que je me sens trop mal à l'aise, sans être obligée de payer.

**Je change de soignant-e** s'il/elle ne me convient pas. Je n'ai pas à me justifier ou à avoir honte de ne pas vouloir revoir la même personne. Je ne dois rien à personne. Il s'agit encore de mon corps.

**Je demande plusieurs avis,** à différent-es soignant-es, avant d'accepter un traitement qui me fait peur ou qui peut avoir des conséquences importantes.

**Je mens** si c'est plus confortable pour moi. Parfois, je parviens à être combative pour affirmer ce que je crois être juste. Parfois, je ne me sens pas suffisamment sereine, ou bien je n'ai pas le temps, ou encore je ne peux pas prendre le risque d'être

rembarrée ou mal soignée. Dans ces cas-là, je n'ai aucun scrupule à dissimuler des choses, à ne pas tout dire, voire à mentir. Pour éviter une leçon de morale ou un soin négligé, je suis parfois obligée de le faire.

Avant une consultation, **je peux me laver, mais il est inutile que je me récure trop fort.**

Déjà, ce n'est pas bon pour mon vagin, mais en plus le/la soignant-e a besoin de voir comment il fonctionne naturellement. Il n'est pas non plus nécessaire que je m'épile intégralement!

**Lire l'intégralité sur [infokiosques.net/spip.php?auteur631](http://infokiosques.net/spip.php?auteur631)**



# INFOS UTILES

## > Le toucher vaginal, c'est pas automatique!

Lors d'un suivi gynécologique, le toucher vaginal n'est pas indispensable. S'il y a des pertes anormales, le/la médecin regarde, mais n'est pas obligé-e de mettre les doigts. Le problème, c'est que la plupart des médecins ont besoin de FAIRE un examen, ils/elles ont du mal à simplement discuter.

Si une jeune fille consulte pour une pilule, si elle n'a pas de gêne, pas de brûlure quand elle fait pipi, rien au sein, il n'y a pas besoin d'examen.

Le toucher vaginal n'est pas obligatoire à chaque visite de suivi de grossesse. Cela dépend de certains symptômes.

## > Le frottis se fait entre 25 et 65 ans, et seulement une fois tous les trois ans quand le résultat est satisfaisant

Le frottis, c'est pour dépister le cancer du col de l'utérus, l'un des plus fréquents chez les femmes, avec le cancer du sein.

## > La contraception d'urgence pour toutes!

Les pharmaciennes n'ont pas le droit de refuser la contraception d'urgence (pilule du lendemain) à des mineur-es ou à des femmes qui allaitent. Elle est gratuite pour les mineur-es et sans ordonnance pour tout le monde.

> Par respect de leur code de déontologie, **les échographistes ne doivent pas faire écouter des bruits de cœur** à une femme qui n'en a pas envie et a décidé d'avorter.

> Si vous voulez **vous palper toutes seules les seins**, c'est possible.

Vous vous allongez, vous palpez tout le tour des seins, en appuyant légèrement pour sentir s'il y a quelque chose d'irrégulier. Si c'est tendu avant ou pendant les règles, c'est normal. S'il y a une petite bosse, une boule, une douleur, un doute, prenez rendez-vous avec un-e gynécologue ou un-e sage-femme qui vous examinera.



HATCHOUNA

SHNEK

ZEZETTE

NENETTE

BOUTOU

KISE

La vulve est la partie extérieure du sexe située entre le pubis et l'anus

Frein  
urètre  
glandes  
d'Amarcha  
orifice  
vaginal

Prépuce  
(capuchon)  
glande du clitoris  
lèvres extérieures  
lèvres intérieures  
glandes de  
Lucy et Betssey

Périnée

CHATOUNNETTE

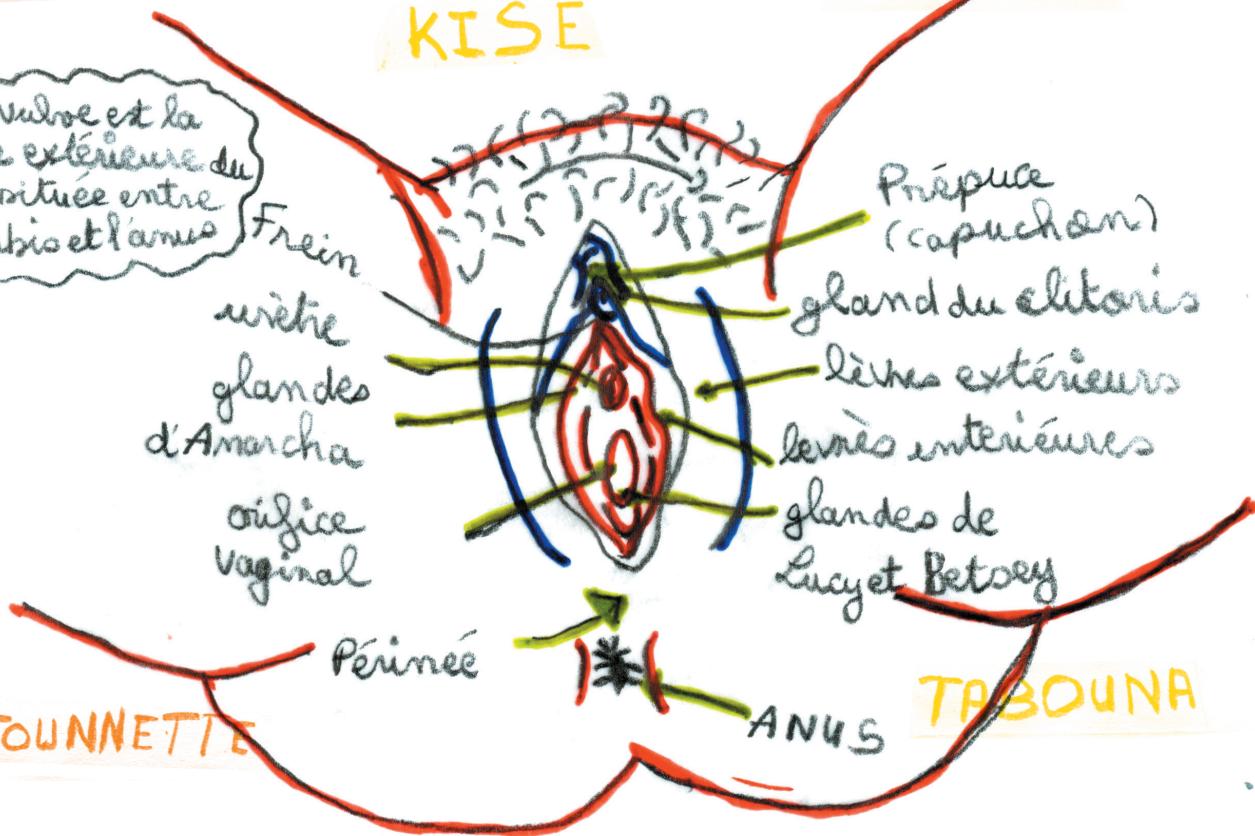
ANUS

TABOUNA

TOUTOUNI

BIAI

CHATTE



# L'HISTOIRE DE LUCY, BETSEY ET ANARCHA

Les glandes de Lucy et Betsey (les médecins disent « de Bartholin ») produisent la cyprine, qui lubrifie la vulve et l'entrée du vagin. Cela empêche l'irritation en cas de frottements avec un objet extérieur.

La prostate est le nom donné aux glandes d'Anarcha (ou glandes para-urétrales), situées tout le long de l'urètre. Ces glandes produisent un liquide (limpide comme de l'eau, de même composition que le liquide séminal), souvent au moment de l'orgasme.

De 1845 à 1849, le docteur Sims expérimenta différentes opérations sur trois esclaves d'Alabama, Anarcha, Betsey et Lucy, qui souffraient de fistules vésico-vaginales. Bien que l'anesthésie soit alors disponible, il ne l'utilisa pas lors des 30 opérations qu'il fit subir à Anarcha. Ce n'est qu'après ces expérimentations qu'il commença à intervenir sur des femmes blanches, cette fois sous anesthésie. En hommage aux esclaves victimes des expériences de Sims, les glandes para-urétrales et les glandes de Bartholin sont ici rebaptisées « glandes d'Anarcha » et « glandes de Lucy et Betsey ».



Dessin de Célia Portet paru dans le n° 10 de la revue Z, « Bonnes femmes, mauvais genre ».

PÉRINÉE  
PÉRINÉE  
PÉRINÉE  
C'EST QUOI?  
ÇA SERT À QUOI ?

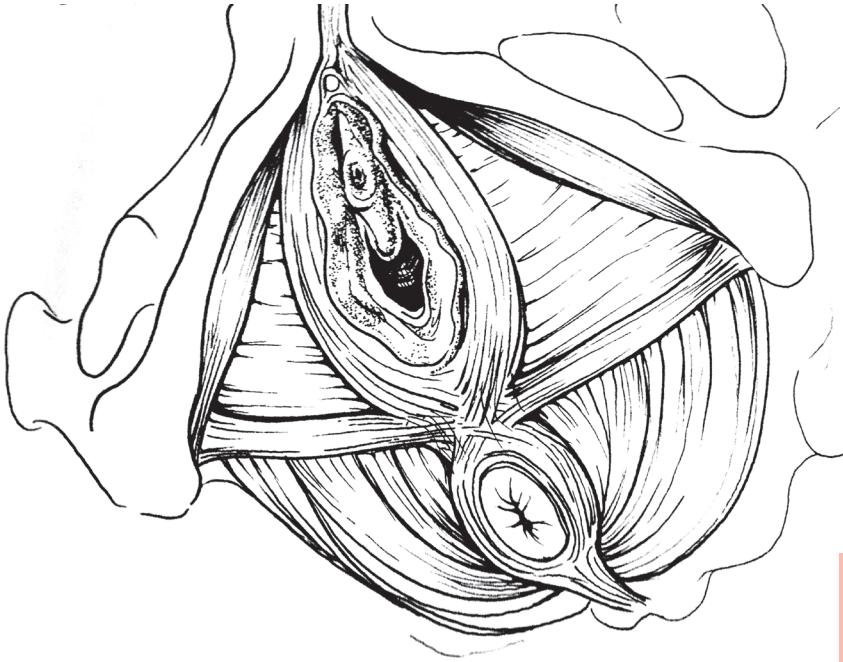
**Nous sommes nombreuses à n'entendre parler du périnée qu'au moment de la grossesse. Pourtant, il est bien utile dans toutes les périodes de notre vie! Voici quelques explications afin de lever le mystère.**

### **DES MUSCLES PUISSANTS ET VULNÉRABLES**

Le périnée est un ensemble de muscles qu'on pourrait comparer à un double hamac : un premier juste sous la peau qui sert à fermer la vulve et l'anus, et un second plus profond et plus puissant qui soutient tous nos organes pelviens et abdominaux. Sa double fonction fermeture/ouverture (y compris pour laisser naître les enfants) lui confère à la fois une grande force et une grande vulnérabilité, raison pour laquelle il faut en prendre soin.

Quand tu as des rapports sexuels, en sollicitant les muscles de ton périnée, tu rapproches ton clitoris du pénis ou de toute autre chose qui te pénètre, une langue, un doigt, un objet, tout ça.

Si tu gères ton périnée, si tu gères ta chatte, t'es trop puissante! Si tu trouves cette jouissance dans ton sexe, ça te donne de la force.



Dessin extrait de *Le Périnée féminin et l'Accouchement*, de Blandine Calais-Germain, aux éditions Désiris.

## FAUT-IL MASSER LE PÉRINÉE PENDANT LA GROSSESSE ?

Le massage sert surtout à assouplir le périnée postérieur. Je mets de l'huile sur mon doigt et je viens faire des demi-cercles pour détendre les muscles à cet endroit. Si ta plus grosse angoisse, c'est que ton périnée se déchire, je ne vois pas de problème à masser ton périnée tôt pendant la grossesse.

La sage-femme ne m'a jamais expliqué. Elle m'a mis la sonde dans le vagin et elle est partie

## LA RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE

On n'est pas obligées de suivre la rééducation de l'hôpital où on a accouché. Certaines d'entre nous ont utilisé une sonde : c'est comme un god que tu amènes aux séances de rééducation. Tu contractes dessus toute seule. À mon sens, la méthode la plus efficace et la plus autonomisante est la CMP (connaissance et maîtrise du périnée). La sage-femme du CMS d'Ivry pratique cette méthode.

Un doigt dans le vagin, elle te raconte des histoires en faisant des gestes pour les illustrer. Ça te permet de faire l'exercice. On parle de pont-levis, de herse, de vessie que tu remontes, etc. Parce que l'important, c'est de remonter, pas de resserrer.

Au début, ça demande beaucoup de concentration, mais après tu fais tes exercices quand tu veux, n'importe où, n'importe quand.

# NOS ASTUCES NATURELLES

**Nous, habitantes d'Ivry, transmettons ici quelques remèdes de grand-mères, que nous utilisons parfois pour soigner nos petits maux ! Bien sûr, cela ne remplace pas toujours la nécessité de demander conseil à un·e professionnel de santé.**

## L'EAU DE FLEUR D'ORANGER

Pendant la grossesse, pour soulager les maux de tête lorsqu'on ne peut pas trop prendre de médicaments, en mettre un peu sur un gant humide qu'on dépose sur son front.

## LE CUMIN, LA VERVEINE ET LE THYM

À boire en tisane pour soulager les douleurs de règles.





## LA FEUILLE DE CHOU FROIDE

Lorsque les seins sont trop gonflés de lait, durant l'allaitement, mettre une feuille de chou au congélateur, puis la sortir, l'envelopper d'un tissu ou d'une serviette et la mettre sur le sein.



## LE GUÉNIFI OU GONGOLI

C'est un piment noir très fort, qui ressemble à un clou de girofle. On le boit en tisane, bouilli. Ça nettoie le ventre quand tu fais une fausse couche. Ça aide aussi à dilater le col avant l'accouchement. Et ça marche bien quand tu as mal à la gorge.



## LE BABI (LE SECRET DES BELLES FEMMES)

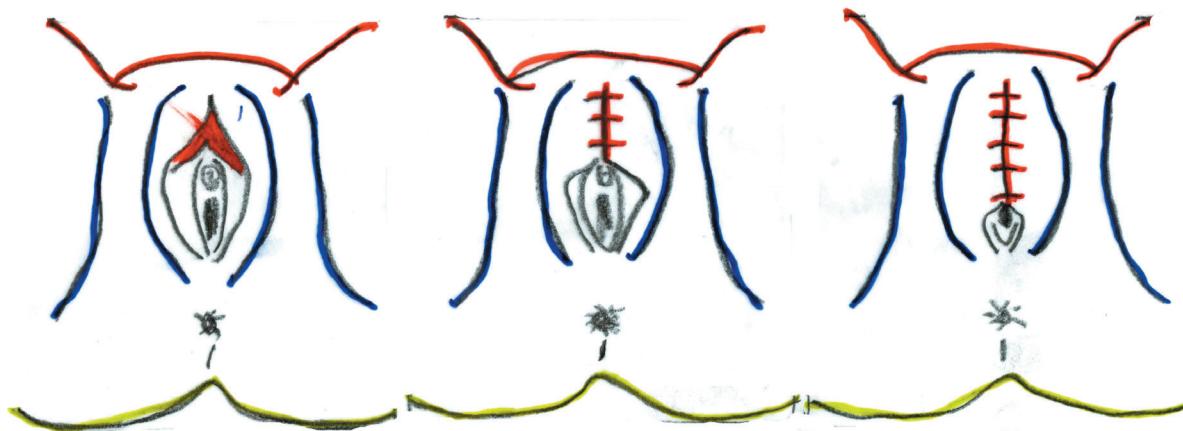
Cette branche est à découper en petits morceaux et à faire infuser contre les douleurs de règles et la sécheresse vaginale, et pour nettoyer les voies urinaires.

# AU PLUS PROFOND DE MOI

## EXCISÉE, MA BATAILLE POUR ACCOUCHER COMME JE LE SOUHAITE

« C'est quand je me suis mariée que j'ai découvert mon excision. Je l'ai fortement découvert parce que sexuellement c'était très dur. À 22 ans, j'en ai parlé à ma mère. J'avais honte pour en parler. C'est un tabou de parler de sexualité. Je lui ai demandé : *"Est-ce normal, ça fait six mois que je suis mariée et j'ai toujours mal pendant les rapports?"* Elle m'a répondu : *"Oui, c'est normal, quand tu as été excisée, la cicatrice s'est collée."* L'exciseuse a remarqué que c'était trop refermé, elle a voulu recouper un peu. Mais ma grand-mère a dit : *"Non, c'est pas grave, laisse comme ça."* J'ai une infibulation, le trou est très petit.

Voilà. Et puis ça a déterminé toute ma première grossesse. À cause de la réaction d'une femme de l'hôpital, en France. Je suis tombée enceinte à 22 ans, je me suis rendue à l'hôpital à trois mois de grossesse. Je n'y connaissais rien. Les gynécos, c'était tabou dans ma culture, il fallait pas qu'ils me touchent, de peur qu'ils me déviergent. Je me suis allongée sur la table, la sage-femme me regarde, elle me dit : *"Vous avez une belle excision! Eh ben, on va tout vous déchirer!"*



Cette phrase, elle m'a traumatisée. Déjà que j'avais mal dans ma sexualité. Durant toute ma grossesse, j'ai vécu dans la peur de l'accouchement. Je culpabilisais d'avoir un enfant. Durant mon suivi, la sage-femme ne m'expliquait rien. Pour l'accouchement, de 7 heures à 22 heures, on m'a laissée, sans rien me dire. Je ne pouvais pas demander à ma mère, elle était loin. À 23 heures, on m'a déclenchée. Ma mère au téléphone me faisait réciter des surates pour que je me sente bien. Je n'arrivais pas à détendre mes muscles. Je n'ai pas réussi à accoucher par voie basse. On ne m'a pas aidée. Finalement j'ai eu une césarienne d'urgence.

Et pour le deuxième accouchement, ça a été. Grâce à Alice, que j'ai rencontrée avec le groupe de parole. Elle m'a suivie, elle m'a toujours tout expliqué. Elle me demandait si j'avais des questions. Pour mon accouchement, Alice était en vacances, j'ai eu des sages-femmes que je ne connaissais pas mais tout s'est bien passé. Elles étaient super avec moi. Charlène et Oumou. À un moment, elles ont appelé l'équipe d'intervention pour la césarienne. Mais je suis intervenue. J'ai dit : *"S'il vous plaît, aidez-moi, je veux accoucher par voie basse."* Elles ont accepté de m'aider. L'une d'entre elles m'a mis un peu d'ocytocine... et ça a marché. On m'a aidée avec les deux pinces, et ma fille est arrivée! »

## L'EXCISION, CE N'EST PAS QUE NOTRE PASSÉ, C'EST AUSSI NOTRE PRÉSENT

**Cela peut poser des problèmes pour accoucher.** L'orifice du vagin est parfois plus petit. Et puis, comme ça a créé beaucoup de douleurs, les muscles du périnée sont très rigides et très tendus, donc les bébés ont plus de mal à naître. Souvent, l'accouchement est plus long chez une femme qui a été excisée.

**Ça peut rendre stérile ?** Non, ça ne détériore pas tes autres organes (sauf si tu as eu une infection au moment où on te l'a faite). Mais certaines femmes ne peuvent pas être pénétrées tellement les muscles autour du vagin sont tendus. Ou alors c'est très douloureux.

**L'infibulation, c'est quand l'orifice du vagin a été rétréci.**

Les petites lèvres sont cousues ensemble. Les urines et les règles coulent au goutte-à-goutte et ça peut causer plein de problèmes d'infection. Il ne faut pas rester avec ces douleurs, il faut en parler, il existe des solutions !



# SI UN MIRAACLE AVAIT FAIT QU'ON M'AIT OUBLIÉE!



**Nous sommes plusieurs femmes a avoir été excisées. C'est un tabou chez nous. Nous souhaitons que d'autres sachent qu'elles ont aussi le droit d'être en colère. Cette pratique a bouleversé nos vies sexuelles, nos accouchements et nous rend vulnérables face à des médecins aux remarques souvent déplacées.**

Personne n'en parle. Ni les grandes sœurs. Ni les grand-mères. Ni les mères. Tu crois longtemps que ton sexe est normal. Que tu es née comme ça. Jusqu'au jour où tu découvres que pour toi aussi ça a été coupé. Ça peut se découvrir tard.

On n'a pas toujours l'occasion de voir d'autres sexes.

Chez les Dogons, au Mali, quand le soleil a voulu s'accoupler avec la terre pour créer l'humanité, il devait passer par une

fourmilière. Au-dessus il y avait une termitière qui le gênait, il fallait la retirer pour rentrer dans la fourmilière, et comme par hasard la termitière c'était le clitoris.

Ils font ça pour diminuer l'envie sexuelle. C'est quelque chose de l'ordre de la jalousie. Dans le clitoris, il y a 8 000 terminaisons nerveuses, alors que dans le pénis, y en a que 6 000! Ils ferment pour que le jour du mariage, le sexe du mari ouvre le sexe de la femme.

On nous dit que la femme n'a pas le droit de demander son mari sexuellement. C'est le mari qui vient vers la femme.

Sinon tu es une pute. C'est pas dans notre religion, notre Coran ne dit pas ça. Dans le Coran, l'homme ne doit pas refuser à la femme.

Les vieilles, elles disent que si tu coupes pas, ça pousse jusqu'aux genoux. Je pensais que c'était vrai! Que ça pousse jusqu'aux

genoux! Certains disent que si ça touche le bébé à la naissance, il va mourir, c'est une malédiction!

Personne ne cherche à savoir, tout le monde se soumet.

En Europe aussi, on l'a fait! Jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, l'académie britannique de médecine

## COMMENT COMBATTRE CETTE PRATIQUE ?

Il faudrait donner un autre statut aux exciseuses dans la société pour qu'elles arrêtent de vouloir couper le clitoris de toutes les femmes. Le problème, c'est que souvent ce sont des blancs·ches qui vont dans les villages faire de la sensibilisation et il y a de bonnes raisons pour ne pas les écouter.

**Aminata :** « *Ils sont fous!* », on dit.

**Julie :** C'est normal qu'ils écoutent pas les blancs, vu qu'ils ont été colonisés par eux, je ne vois pas pourquoi ils leur feraient confiance. Les blancs pensent qu'ils savent tout et que les autres sont des cons...

**Aminata :** Si un jour j'y vais, au Mali, je monte sur une table et je dis « *stop l'excision* », ils vont dire « *elle est folle* ». Après ils vont me dire « *tu vis en France, t'as la mentalité française!* ».

Tu as déjà vu  
une femme qui  
a été coupée?  
Non? Viens voir!

recommandait l'excision pour les femmes qui étaient folles.

Moi je n'ai pas été excisée. Mes parents savaient que ça avait des conséquences graves pour la vie future de la femme.

Il existe des ethnies, au Mali, qui ne pratiquent pas l'excision.

Chez nous, depuis quinze ans, aucune fille n'a été coupée.

Nous, on nous a arrachées sans pitié.

Ma cousine est décédée des suites d'une excision.

Je viens d'apprendre que mes deux cousines au Mali viennent d'être excisées. J'ai engueulé ma mère.

Ça va jamais finir. Maintenant, il n'y a plus besoin d'être excisée pour se marier.

Jamais on va laisser nos filles se faire couper.

Ma mère n'a pas eu le choix, elle m'a fait exciser. Mais ma tante ne l'a pas fait à ma cousine. Quand j'ai grandi, ma mère m'en a parlé, elle m'a dit que j'avais perdu beaucoup de sang. Qu'elle avait regretté.

Maintenant, on ne le fait plus dans ma famille. Le regard des autres, c'est difficile.

L'excision, c'était le plus grand choc de ma vie. Et aussi



ensuite l'humiliation face aux médecins. Lors d'une visite gynécologique à l'hôpital, la médecin me dit: «*Oh! Tu as été coupée?*» Puis, sans me prévenir, elle part chercher une autre femme et lui dit: «*Tu as déjà vu une femme qui a été coupée? Non? Viens voir!*» Là, j'étais tellement humiliée. J'ai demandé: «*Mais pourquoi vous faites ça?*» Elle me répond: «*C'est une stagiaire, c'est pour ça.*» Mais alors quoi? C'est mon intimité. On ne me demande pas mon consentement?!

Chez moi, l'excision n'empêche pas le plaisir! J'ai du plaisir quand je veux.

Être excisée et jouir, c'est possible. Le plaisir dépend de plein d'autres choses.

Un homme doit toucher la partie extérieure, mais pour nous les femmes excisées y a plein d'autres solutions...

Et il faut pas oublier qu'il y a plein de femmes non excisées qui n'ont pas de plaisir! C'est difficile le plaisir, ça vient pas si facilement. Ça dépend si le partenaire est attentif ou non à ton plaisir et ton désir.

Même excisées,  
on peut avoir  
du plaisir!

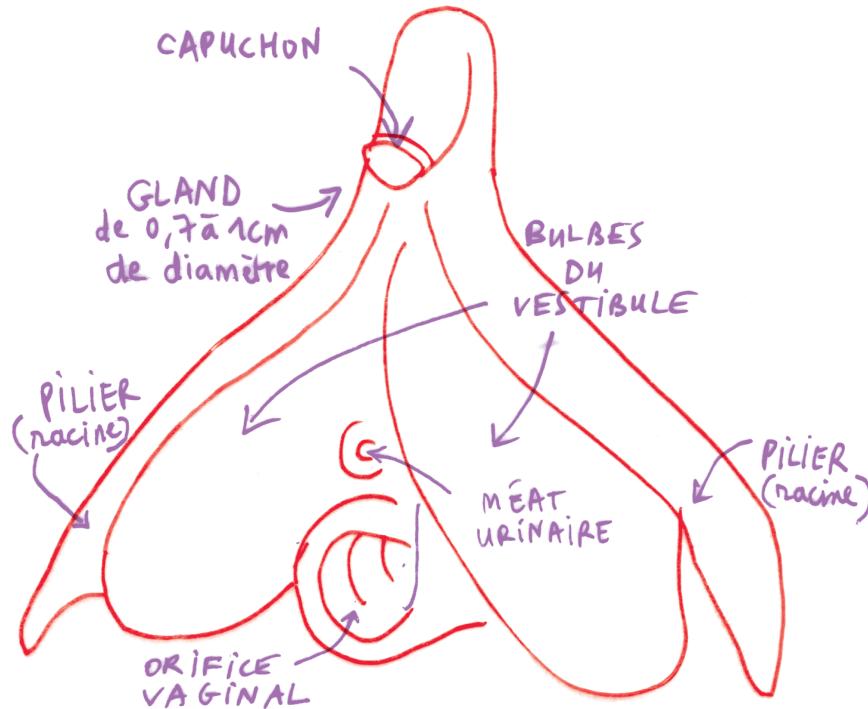
### SE FAIRE RÉPARER OU PAS ?

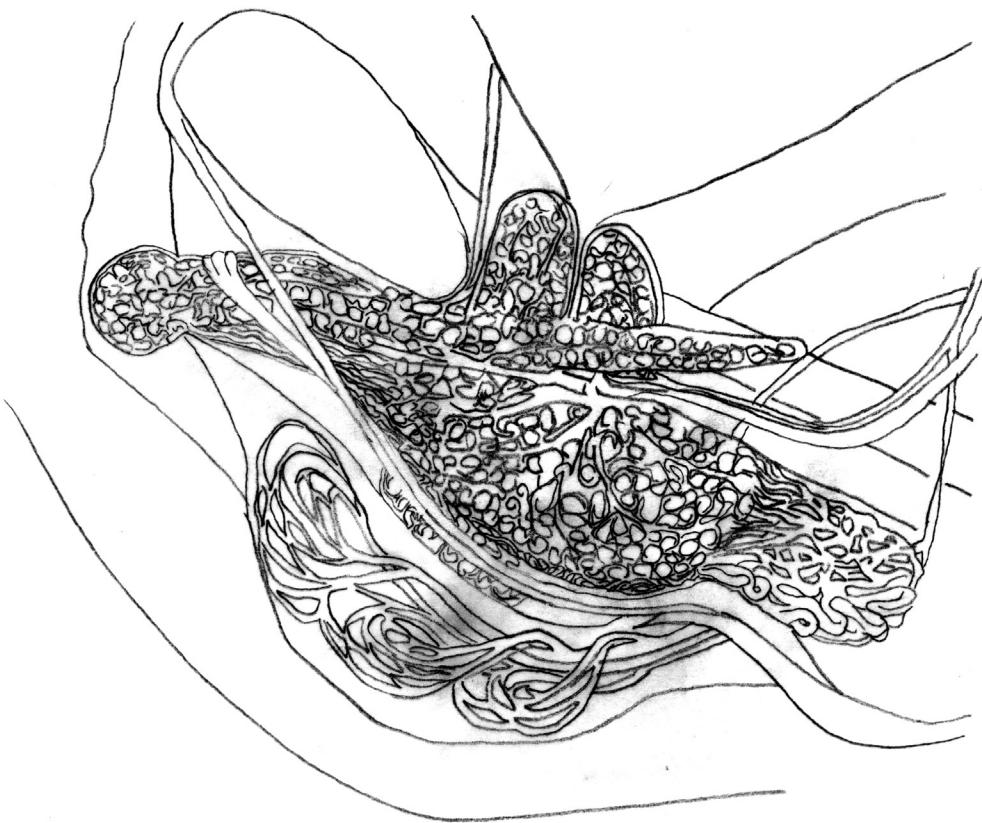
Il existe des unités d'accompagnement pour les femmes excisées. Il y en a au Kremlin-Bicêtre, à Clamart, à Saint-Denis. Des gynécologues, ethnomédecins, psychologues et sexologues travaillent ensemble. Parfois, ils proposent la chirurgie réparatrice. On vient chercher la partie plus profonde du clitoris pour la ressortir et la coudre au niveau de la peau.

Quand on a des soucis avec notre désir et notre plaisir, la chirurgie n'est pas toujours la solution. Un accompagnement psychologique et de l'éducation à la sexualité peuvent suffire. Plus l'excision a été faite tard, plus le traumatisme a été important et plus c'est difficile de tirer du plaisir de son sexe.

# CLITORIS: SI GROS QUE ÇA!

Beaucoup d'entre nous ne connaissent ni la forme ni la taille de notre organe du plaisir. Ce fut une belle découverte...





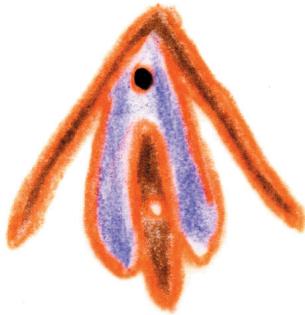
Ces représentations du clitoris sont inspirées des dessins de Suzann Gage, publiés dans le livre *A New View of a Woman's Body*.

## CLITORIS, ORGANE-ICEBERG

Le clitoris, c'est le seul organe qui ne sert qu'au plaisir ! Le pénis, lui, a trois fonctions : le plaisir, la reproduction, la miction. Ainsi, les hommes médecins au cours de l'Histoire ont estimé que le clitoris était mauvais, car il ne servait pas à faire des enfants. Finalement, ils étaient tout simplement jaloux !! En plus, il y a près de 8 000 terminaisons nerveuses dans le clitoris, alors que dans le pénis, il n'y en a que 6 000. C'est ce qui fait que c'est très sensible.

Toute une partie du clitoris est située dans le vagin. C'est pour cela que tout le plaisir sexuel est conditionné par le clitoris. Et que, lorsqu'on a cette information, être « plutôt clitoridienne » ou « plutôt vaginale » n'a plus vraiment de sens.

Quand on est excisée, les bulbes et les piliers sont encore là. Ils entourent l'entrée du vagin. Ce n'est pas parce qu'on a retiré le gland du clitoris qu'il n'y a plus de sensibilité. Et c'est un organe érectile. Ça gonfle à l'intérieur et à l'extérieur. Comme pour les hommes.



## CHEVAUCHER UN COUSSIN

**Une petite fille de 8 ans, qui chevauche un coussin, qui dit qu'elle fait du cheval, on fait quoi ?**

Si c'est au milieu du salon alors qu'il y a toute la famille, tu lui dis : « Arrête ça, je t'explique après. » Puis, plus tard : « Ton sexe, c'est à toi. À l'endroit du sexe, qu'on soit garçon ou fille, on a des sensations agréables. C'est normal de rechercher ces sensations agréables. Le sexe est là pour ça. Il n'est pas là que pour faire pipi ou des bébés. Mais cette découverte-là, c'est intime. Tu peux découvrir tout ça à la sieste, quand tu es dans ta chambre, quand il n'y a pas tout le monde autour. » Comme ça, toi, en tant qu'adulte, tu mets un cadre. Ça lui permet aussi de savoir qu'elle a une intimité face aux adultes.

**SUR UNE CHAISE,  
TU TE FROTTES  
ET TU PEUX  
AVOIR DU PLAISIR !**



# SAVEZ-VOUS CE QUE C'EST ?

C'est la question que nous avons posée à des femmes et des hommes lors d'un micro-trottoir au centre commercial. Une fois la réponse trouvée ou soufflée, nous leur avons expliqué l'anatomie du clitoris. Elles et ils étaient surpris·es et content·es de repartir un peu moins bêtes !



« UN ZIZI ENDORMI ? »

Ramona, 67 ans

« le clitoris ! »

Véronique, 50 ans

« peut-être un objet africain ? »

Ketty, 40 ans

« un fruit mal  
formé ? »

Assia, 40 ans

« Une plante ? »

Firdaws, 14 ans

« une selle de  
cheval »

Vincent, 29 ans

« le vagin ? »

Jennifer, 27 ans

« un organe d'enfant ? »

Hawa, 35 ans

« une paire de testicules  
et un petit pénis ? »

David, 39 ans

« le vagin ? les lèvres ?  
les trompes ? »

Hawa, 24 ans

« le clitoris. Si on nous  
montre pas, on peut pas  
savoir ! »

Véronique, 62 ans

« Ah ! c'est pour  
le fantasme ! »

Zahira, 44 ans

« Aucune idée ! »

Ophélie et Katy,  
28 et 24 ans

« Je ne sais pas »

Achraf, 32 ans

« Clitoris, je  
l'ai fait en  
biologie ! »

Halima, 38 ans

« le clitoris »

Sean, 30 ans

« le clitoris »

Vanessa, 35 ans

« Les poumons ? »

Christelle, 34 ans

« le clitoris,  
je l'ai vu à l'école ! »

Maeua, 17 ans

« un cornichon »

René, 70 ans

« L'utérus ? »

Sonia, 48 ans

# VOTRE PREMIÈRE FOIS, C'ÉTAIT COMMENT ?

**Le groupe de parole est aussi l'occasion de partager nos expériences de sexualité. Ici, nous essayons de rassurer une femme qui n'a pas encore eu de relations sexuelles, sans pour autant lui cacher que ce n'est pas toujours une partie de plaisir !**

« Moi c'était hyper douloureux les deux premières fois, c'est seulement la troisième fois que ça a été. »

« La première fois, c'était chaud ! Il a fallu forcer. »

« Moi c'était bien car je l'aimais. »

« J'apprehende. »

« Moi ce sera après le mariage. L'amour c'est pas que le sexe. On n'a encore jamais fait l'amour, on est ensemble depuis deux ans, on s'aime comme des fous. »

« C'est dommage de se marier avec quelqu'un avec qui ça le fait pas sexuellement. »

« Je sais que jusqu'à ma mort j'aurai envie de lui. »

« Dans un couple, le sexe, ça compte. »

## DIRE « ARRÊTE »

Il faut que tu sois en confiance. Que ce soit quelqu'un qui te mette en confiance. Il ne faut pas que tu te mettes trop de normes dans la tête. On n'est pas là pour défendre une position, pour défendre un rôle. On fait les choses comme on les sent. Même si on le sent bien, ça peut faire un peu mal. On doit pouvoir dire « arrête ». Il y a plein de choses qu'on peut faire avant, pendant, après la pénétration tant attendue par le partenaire.



« Ça peut changer. Au bout de plusieurs années, la routine, plein de choses, et au bout d'un moment ça ne va plus. »

« Et pourquoi la première fois ce serait une pénétration ? Faire l'amour, c'est aussi se faire caresser par l'autre, se faire embrasser, partout sur le corps. »

« En gros, la première fois, c'est jamais top. Mais ça peut s'améliorer ! »

« C'EST JAMAIS TOP.  
MAIS ÇA PEUT  
S'AMÉLIORER »

## VAGINISME

« Pour ma première enfant, c'était ça. Je ne pouvais pas. Ça se contractait. Je n'avais pas de désir. »

« Moi dans ma tête, je me dis que le rapport ça fait mal. Depuis toujours. Donc mon vagin est fermé. Mais grâce à Alice, sexuellement, ça va mieux. Dans la tête, je me prépare à l'acte. Je me dis "ça va aller" et je relâche, je me décontracte. »

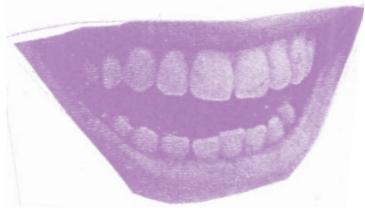
Le vaginisme, c'est quand les muscles du périnée (ce double hamac en bas) se contractent très fort, quand il y a eu des récits très

négatifs sur la sexualité ou des violences sexuelles dans la famille, etc.

Cette contraction des muscles au niveau du vagin, ça fait mal et ça rend difficile voire impossible la pénétration. Et c'est un cercle vicieux : plus j'ai mal, plus je contracte mes muscles.

Le vaginisme n'est pas un problème anatomique. Son origine est psychologique. On ne sait pas toujours pourquoi on souffre du vaginisme. Cela peut être temporaire. Il faut en parler. Il n'est jamais normal d'avoir mal quand on fait l'amour avec pénétration.

# PRESSION D'ÊTRE MÈRE, DIFFICULTÉS À NE PAS L'ÊTRE



« Le couple, c'est pas forcément la vie en rose. »

« Les enfants non plus. »

« Moi j'ai une fille, tout le monde me dit que maintenant il me faut un garçon. Alors que moi je m'en fous. Ça me parasite, ça me saoule, ça rentre dans ma tête. »

« Dans ma famille, mes deux belles-sœurs n'ont pas d'enfant. Maintenant que j'ai des enfants, je me dis "oh les pauvres", alors qu'en fait

elles sont très épanouies. Enfin, ça va quoi. Y en a une qui n'a pas trouvé la bonne personne. Une autre qui n'a pas voulu. En fait, l'important, c'est qu'elles fassent ce qu'elles veulent! »

« C'est fatigant de se justifier quand on n'a pas envie d'avoir d'enfants ou quand on n'en veut pas d'autres... »



# IL EST INTERDIT D'INTERDIRE !

**Du temps de nos mères,  
il n'y avait pas tant de  
restrictions lorsqu'on  
attendait un bébé.  
Aujourd'hui, les listes de  
produits prohibés  
s'allongent et le stress  
grossit parfois avec.**

« Enceinte, je mange ce que je veux, rien ne me dérange, rien ne m'arrête. »

« C'est abusé qu'ils mettent ça dans la tête des gens. Moi je suis une stressée de nature et maintenant qu'ils ont rentré ça dans ma tête, je le ferai pas parce que j'ai pas envie de prendre le risque. »

« On m'avait dit de ne pas manger de sushis. Ensuite

on me dit : *"Il faut que ce soit frais."* »

« Moi on m'a dit : *"Il faut que ce soit congelé, comme ça le germe de la listériose a été tué."* »

« J'étais tellement enrhumée, je ne savais pas quoi faire. J'étais à huit mois de grossesse, je me disais qu'il ne fallait pas prendre de médicaments. Ma mère m'a dit : *"Va acheter du Fervex. Tu le dis pas au médecin. Tu*

*dis 'bismillah' et tu le prends!"* J'avais peur, c'était interdit. J'en ai pris quatre!! »

« Pendant ma grossesse, j'ai rien bu du tout. Pourtant, lors d'une conférence à la maison de naissance, des sages-femmes disaient que si on buvait un verre de temps en temps, ça n'allait pas tuer le bébé. »

« J'ai vu un documentaire, justement, où ils prênaient le zéro alcool. »

## NE PAS CULPABILISER !

Il faut tout expliquer aux femmes pour qu'elles puissent se positionner elles-mêmes.

J'ai les infos, j'ai mes angoisses, je décide.

Toutes les interdictions, précautions, sur la viande, le fromage, les médicaments, c'est surtout valable pour le premier trimestre de grossesse.

En tant que professionnelle de santé, tu peux dire que la viande crue amène le risque de listériose, tu expliques ce que c'est la listériose, que ça peut causer des déformations chez le bébé. Les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres, il n'y a déjà plus vraiment de risque. Tu expliques qu'il y a un cas pour X personnes, c'est très rare, donc faites comme vous voulez ! Moi j'ai plein de collègues sages-femmes, enceintes, elles mangent des sushis et leurs bébés vont bien.

Une femme qui fume un paquet de clopes avant la

grossesse, je préfère qu'elle en fume 5 à 7 plutôt qu'elle se force à arrêter complètement, qu'elle fabrique de l'adrénaline en permanence et que son bébé soit hypotrophe. Un bébé hypotrophe n'est pas un petit prématuré. C'est un enfant né à terme avec un poids inférieur à 2,5 kilos. On parle de « petit poids ».

Le bébé va peser trop peu à cause du stress de l'arrêt complet du tabac. Alors que si elle fume un peu, le placenta peut fonctionner bien mieux.

Une fois j'ai vu une femme enceinte, elle s'était cachée derrière un buisson pour fumer sa clope. Elle m'a vue, elle était pas bien. Je lui ai souri. T'inquiète madame, je m'en fous. Fais-toi plaisir.

Depuis qu'on fait des échographies et qu'on voit les bébés dans les ventres, le bien-être de ces derniers est parfois pensé au détriment de celui des mères.

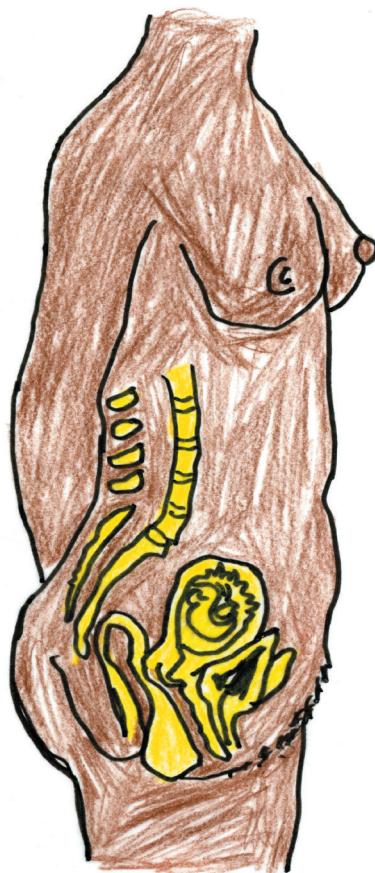
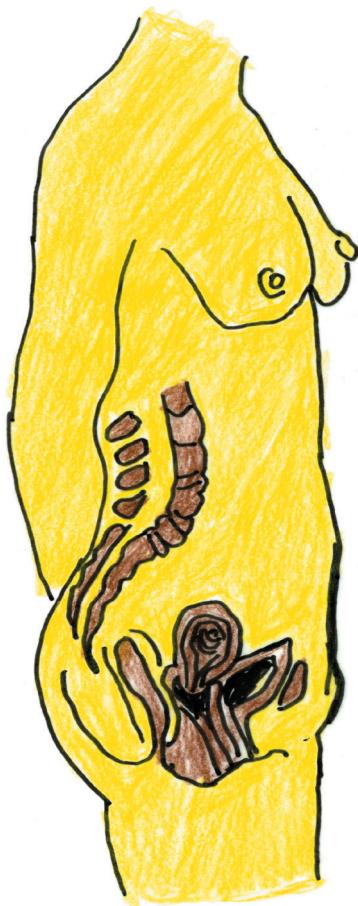
« Le saucisson sec, j'en ai mangé durant les trois premiers mois, c'était comme mon chewing-gum ! »

« Moi je m'étais convaincue que c'était pas cru pour pouvoir en manger ! »

« Ma mère m'a dit que je pouvais manger des huîtres, qu'à son époque on interdisait pas tout ça, j'ai pas hésité une seconde ! »



# NOTRE VENTRE DE PLUS EN PLUS GROS

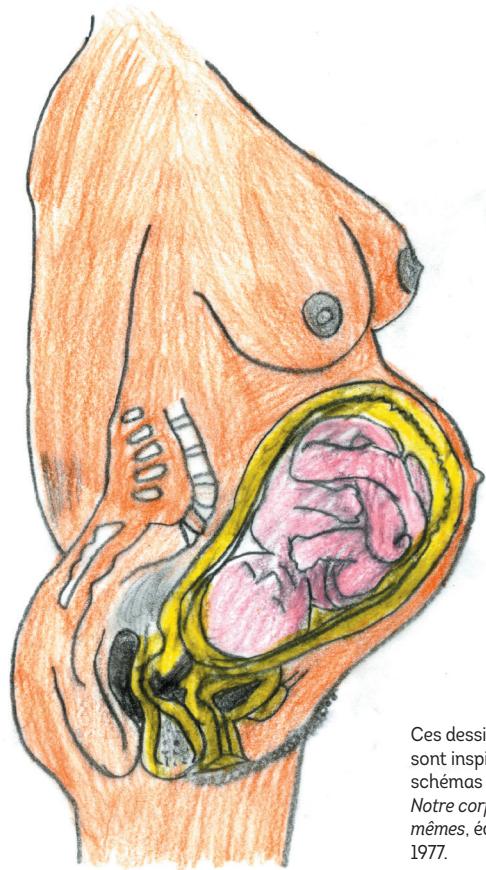
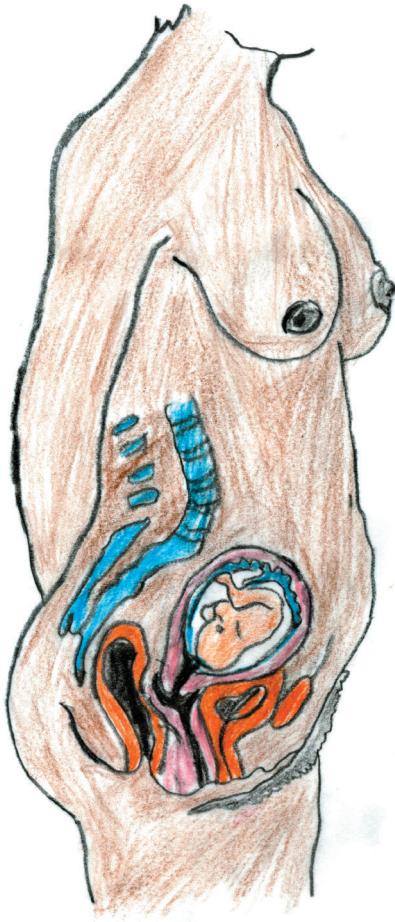


## LES NIVEAUX DE MATERNITÉ

« J'ai eu une phlébite, ça peut provoquer une grossesse à risque. Une phlébite, c'est un caillot dans le sang dans une veine, qui peut remonter vers tes poumons et peut faire une embolie pulmonaire. Du coup je ne pouvais pas aller dans une maternité de niveau 1. »

Le niveau des maternités correspond au degré de prise en charge pédiatrique. En niveau 1, il n'y a pas de service de néonatalogie. En niveaux 2A et 2B, il y a un service plus ou moins grand de néonatalogie. En niveau 3, il y a aussi un service de réanimation néonatale.

**QUAND NOTRE CORPS SE  
TRANSFORME, ON S'HABITUE  
PLUS OU MOINS BIEN À NOS  
NOUVELLES FORMES.**



Ces dessins  
sont inspirés des  
schémas du livre  
*Notre corps, nous-  
mêmes*, édition  
1977.

# LE PLACENTA : LA MAISON ET LE GÂTEAU DU BÉBÉ

## DÉCOUVERTE D'UN ORGANE ÉPHÉMÈRE ET INCROYABLE !



« Le mien il était très beau,  
c'est la sage-femme qui  
me l'a dit. Elle m'a dit :  
"On dirait un arbre.»

« Il restait un bout à  
l'intérieur de mon ventre,  
on a dû aller me le chercher.  
Ça ne m'a pas fait mal, j'étais  
encore sous péridurale.»

### LE BÉBÉ OUVRE-T-IL LES YEUX DANS LE VENTRE ?

Oui, un petit peu.

### EST-CE QU'IL PEUT PLEURER ?

Non ! Parce qu'il faut un contact entre les  
cordes vocales et l'oxygène.

Quand tu n'es pas enceinte, tu ne peux  
pas sentir ton utérus, sauf si tu mets un  
ou deux doigts dans le vagin avec une  
autre main en bas du ventre, tellement il  
est dans le bassin.

« AVEC LE PLACENTA,  
LA FAMILLE A FAIT  
UN STEAK ET L'A  
MANGÉ ! »

« À Paris il y a des  
pharmacies, tu peux venir  
avec ton bout de placenta,  
tu leur donnes et ils font  
des pilules avec. »

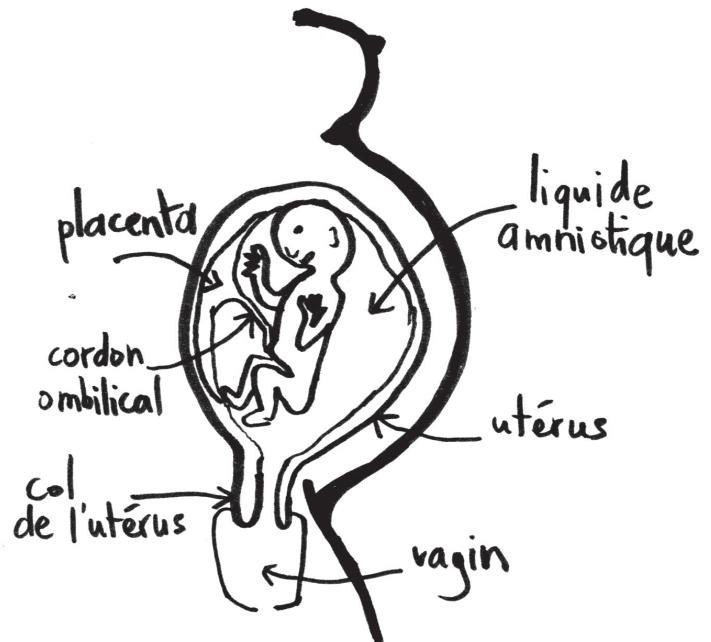
### EST-CE QUE LE BÉBÉ FAIT CACCA ET PIPI DEDANS ?

Le pipi, oui, mais ce n'est pas un vrai pipi. Le liquide amniotique se régénère sans cesse. Le bébé ne fait pas caca. Son premier caca, c'est le méconium qui reste dans le tube digestif quand il est dans le ventre. Après la naissance, il sort et le tube digestif se met en route.

### UN FILTRE FABULEUX

Dans le placenta, il y a tout un réseau veineux. Le sang de la maman n'est jamais en contact avec celui du bébé. Le placenta, c'est comme un gros steak ou une énorme entrecôte. Dedans, il y a un endroit, la chambre intervillieuse, où se passent les échanges entre les vaisseaux de la maman et ceux du bébé. À travers cette chambre, le bébé refile ses déchets à la maman qui les met dans son pipi, son caca. Et le bébé reçoit de l'oxygène et à manger.

« Pour la sœur de ma  
copine, ils ont fait un  
steak. Chaque membre de  
la famille a mangé un bout  
de steak. »



« Moi j'ai accouché à sept mois et demi. J'ai fait de l'hypertension. »

## SOIGNER AVEC LE PLACENTA

Dans le placenta, il y a plein de cellules souches, très puissantes, qui peuvent soigner beaucoup de maladies. C'est pour ça qu'on le récupère. Il y a des femmes qui le mangent. Elles le mixent avec plein de fruits. Dans d'autres cultures, on l'enterre. On dit aussi qu'il ne faut pas que des animaux le mangent, sinon ça porte malheur au bébé. Il y en a qui en font du maquillage, des médicaments. Il est fabriqué juste pour la grossesse et ensuite il disparaît. C'est un organe incroyable!

Dans certains hôpitaux, tu peux le donner pour la science. C'est illégal en France de récupérer son placenta. On croit rêver!



« On ne m'a pas expliqué, à l'hôpital, ce que c'était que de l'hypertension. Les médecins restent dans leur truc. Heureusement, les sages-femmes nous rassurent. »



## LA PRÉ-ÉCLAMPSIE

C'est une anomalie du placement du placenta dans l'utérus. La tension artérielle augmente pour que les échanges entre la maman et le bébé puissent se faire. Cette montée de la tension entraîne le décollement du placenta, ce qui provoque un accouchement précoce.

Malheureusement, on ne peut pas intervenir sur la manière dont le placenta se positionne dans l'utérus.



## BÉBÉ ARRIVE !

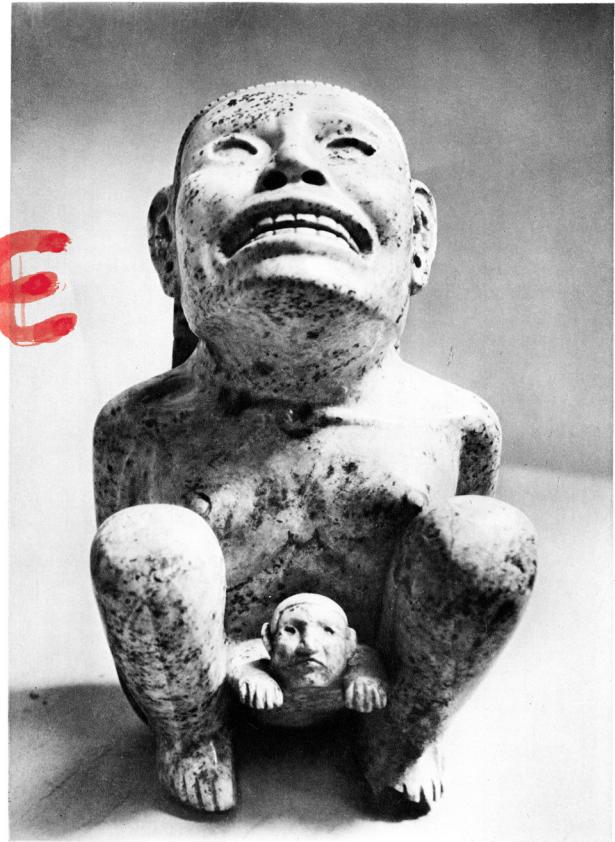
Si le bébé a la tête en bas, pas de soucis : une fois que le gros diamètre est passé (c'est-à-dire la tête), le reste glisse ! Lorsque bébé a les jambes en grenouille, c'est compliqué. Et ça l'est encore plus quand la tête arrive la dernière et que bébé se présente « par le siège ».

Vers 7 mois et demi à 8 mois, on peut tenter une « version par manœuvre externe », en surveillant que le bébé supporte bien. Il s'agit d'une manipulation permettant de le retourner en douceur. Parfois ça fonctionne, mais le plus souvent non !

# DONNER NAISSANCE

**En quelques heures ou en deux jours, avec ou sans péridurale, avec ou sans épisio, en serrant la main de notre aimé·e ou de la sage-femme, par césarienne ou à quatre pattes, notre accouchement est imprévisible. Pour l'envisager sereinement, l'important est de se sentir fortes et capables, ce qui n'est pas toujours facile, vu la manière dont on est souvent dépossédées de nos corps.**

« Si je pouvais encore accoucher, je voudrais voir ce qui se passe !! J'aimerais filmer ! »



Cette image est tirée du livre *L'Accouchement à travers les âges et les peuples*, Laboratoires Cortial (1939).

« Les temps de rencontre, à la maternité, ici à la maison de quartier, ça m'a beaucoup aidée. Le jour de mon accouchement, j'étais allée à une conférence sur les femmes et le sport, et c'est bien pour croire en soi, se dire qu'on est forte. Tu m'avais dit qu'il fallait que je me dise que j'allais y arriver, et ne pas dire : "Je crois." »

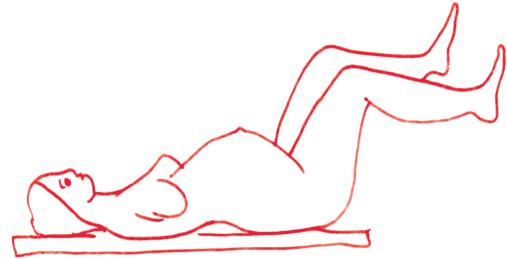
« C'est dur de parler de sexualité ou d'accouchement. Et puis, ici, en France, j'accouche, ma mère est pas là pour m'aider. »



# LES PIEDS DANS LES ÉTRIERS

## SAVIEZ-VOUS QU'IL EXISTE PLUSIEURS POSITIONS POUR ACCOUCHER ?

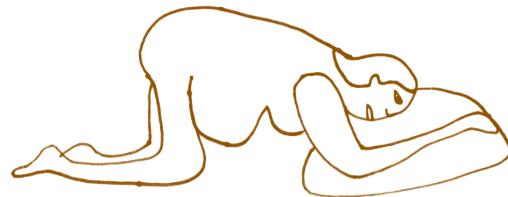
« La position allongée, c'est que pour le confort des médecins! »



« Nan mais LOL, c'est pas eux qui accouchent! »

« La sage-femme qui m'a suivie m'avait dit que c'était mieux pour moi d'accoucher à quatre pattes, parce que je ne prends pas de péridurale. Quand je suis arrivée à la maternité, la sage-femme en charge de mon accouchement m'a dit : *"Ah non, ça on fait pas. C'est allongé à gauche, et dès que ça redevient trop compliqué, vous vous remettez sur le dos"*, cette position horrible là, les jambes en l'air écartées. Je l'ai fait, pour ma fille Rania, dix heures comme ça sans péridurale, c'était horrible. »

Si tu demandes à relever ton dossier et à replier tes pieds près de tes fesses, tu es comme dans une position accroupie. Comme ça la sage-femme, ça la panique pas. Et ta position accroupie, tu l'as!



# « J'AI RÉUSSI ! SANS PÉRIDURALE ! »

**Une maman raconte que, après deux accouchements sous anesthésie, elle a décidé que son troisième se ferait sans, grâce à un mental bien préparé ! D'autres y font toujours appel, malgré des doses parfois trop fortes.**

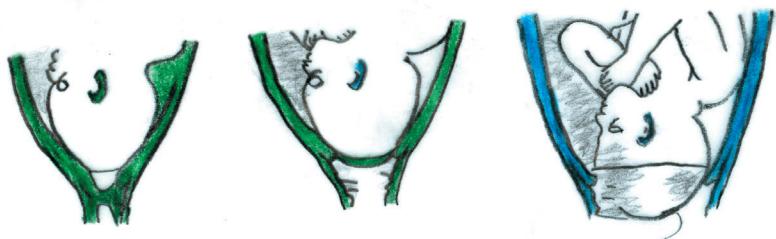
« Pour mon premier enfant, à la maternité du Kremlin-Bicêtre, quand j'ai voulu faire les cours de préparation à l'accouchement, c'était trop tard. Pour mon deuxième, je me suis dit que je n'avais pas besoin. Mais pour ma troisième, je ne voulais pas de péridurale, et cette fois j'ai pris des cours. J'étais la seule à en être à mon troisième enfant. J'avais honte. Toutes les autres, c'était leur première grossesse. Je ne voulais pas de péridurale car j'avais lu qu'on était moins fatiguée après l'accouchement et qu'on n'avait pas les douleurs de la péri.

L'anesthésiste, quand je lui ai dit : *"Je veux faire sans"*, il m'a répondu : *"Mais pourquoi ? Vous voulez avoir des douleurs ?"* *"Parce que je veux pas avoir les jambes lourdes, je ne veux pas récupérer de l'anesthésie."* Quand je suis partie, il a dû se dire : *"Elle est folle, elle."*

La nuit de mon accouchement, j'ai eu les contractions. Aïe ! C'est ça les contractions ? Pour mes deux premiers, j'avais jamais ressenti ça ! Dans ma tête je me disais : *"Est-ce que je vais tenir ?"* J'avais dit à tout le monde que j'allais le faire, j'ai une grande bouche moi ! J'avais dit à toutes les sages-femmes de prévenir leurs collègues que je voulais pas de péridurale. Le col bougeait pas. Celle que j'avais vue la veille est revenue. Elle m'a mis de la musique, elle m'a dit : *"On fait comme dans 'Baby Boom'"*, on a rigolé. Il était 11 heures, ça faisait vingt-quatre heures que

« AÏE ! C'EST ÇA  
LES CONTRACTIONS ? »

j'avais perdu les eaux. Deux sages-femmes m'ont aidée. C'était trop bien. C'est dans la tête. C'est le mental. J'avais lu beaucoup d'expériences sur Internet. C'est pas un mois avant l'accouchement que tu décides, mais au début, pour te préparer. J'ai réussi! C'était la plus grosse de mes trois enfants! En plus, j'ai eu aucune déchirure, pas de points, rien. Le médecin qui m'a examinée, m'a dit : "Chapeau." Je lui ai répondu : "Eh, vous avez vu? J'ai bien fait les cours!" Aux sages-femmes, je leur ai dit que c'était grâce à elles.»



« J'ai une copine, elle a appuyé sur le bouton de la péri plein de fois et du coup elle a rien senti! »

## LA PÉRI, ÇA AIDE SURTOUT LES SOIGNANT-ES

On fait passer le message que la péridurale c'est génial car cela permet d'être plus efficace. À l'hôpital, tu as une sage-femme pour quatre femmes, c'est trop peu. Donc l'anesthésie aide les soignant-es à gérer toutes leurs patientes.

## AJUSTER LE DÉBIT DE L'ANESTHÉSIE

C'est la sage-femme qui peut ajuster le débit. L'idéal, c'est quand tu sens que la contraction est là sans la douleur. Comme ça t'es capable de pousser, car tu sens encore la contraction. Tu es vachement plus proactive dans le truc. C'est pas *open bar* entre tes jambes, t'as pas des gens qui viennent tirer ton bébé avec des instruments parce que toi tu n'arrives pas à pousser. On veut pas être comme une morte dans le bas du corps quand on pousse nos bébés dans ce monde.

« J'ai essayé de faire sans péridurale. J'étais à huit. Mon mari était à côté. Je lui dis : "Tu vas voir, ça va arriver!" J'avais le ballon, la musique, je respirais à fond. J'avais fait des cours d'aquagym pour apprendre des respirations. Quand on m'a mise sur la table d'accouchement, je pouvais plus bouger, alors forcément! Tous les trucs qu'on m'avait dit de faire pour vivre la douleur, je ne pouvais plus les faire! À l'hôpital où j'étais, ils voulaient pas me laisser sans monitoring. La sage-femme, elle était pas avec moi. Alors que j'avais besoin d'elle! Mon mari était là, mais il arrivait pas à m'aider. À la fin, il m'a énervée! Je voulais qu'il soit là pour l'arrivée mais pour l'accouchement, j'aurai préféré une doula. Finalement j'ai demandé la péridurale. »

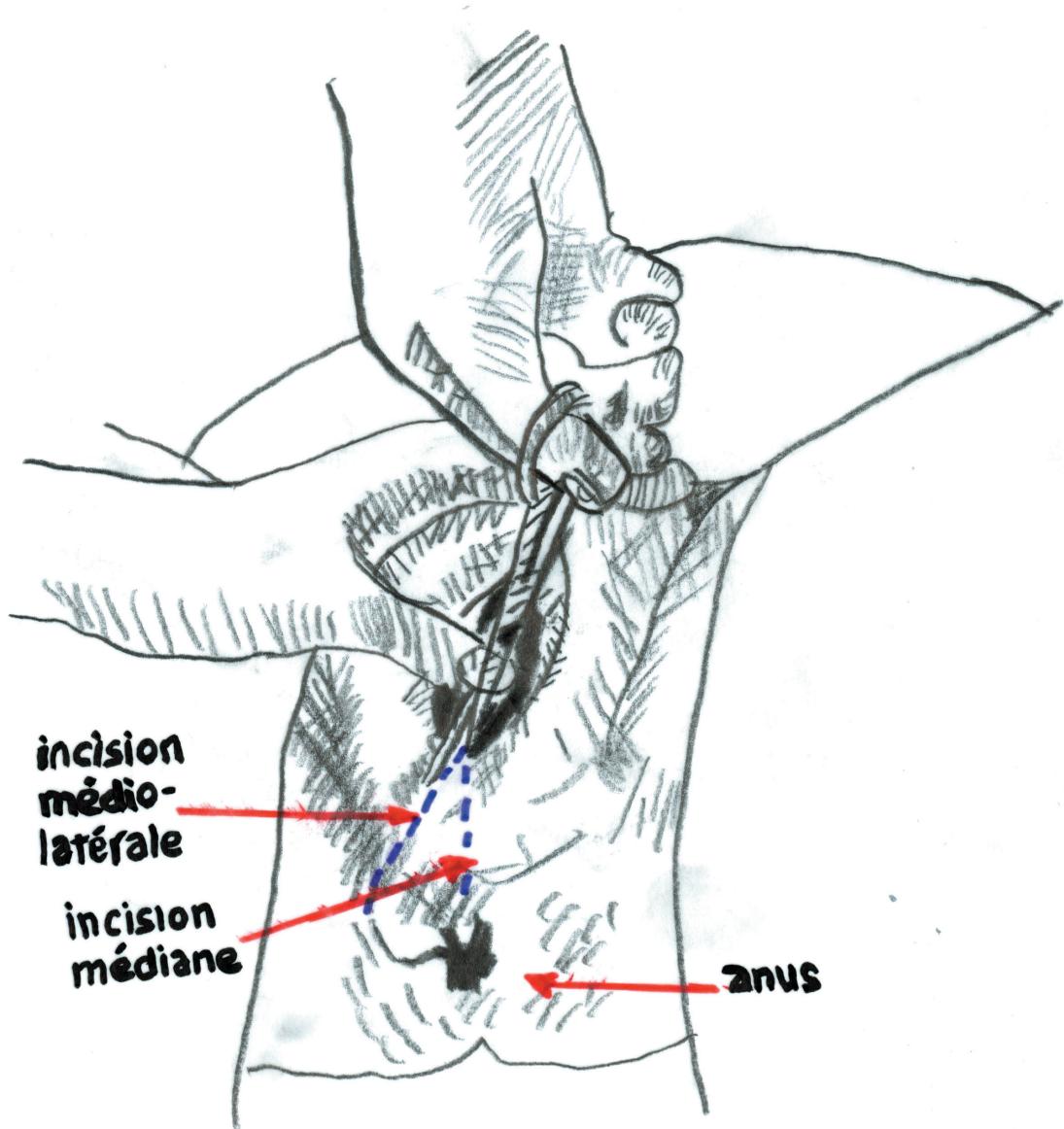
# LES MÉDECINS AUSSI NOUS LA COUPENT!

**Une enquête de 2010 concluait que, en France, 44 % des femmes accouchant pour la première fois subissent une épisiotomie : on leur sectionne l'entrée du vagin pour faire passer la tête du bébé. Pourtant, dans la grande majorité des cas, cet acte n'est absolument pas nécessaire.**

« La suture m'a fait très mal. J'avais peur d'aller aux toilettes, des deux côtés. J'ai galéré. »

« Dans un hôpital bien réputé, j'ai eu droit à une sage-femme pas très sympa durant mon accouchement : on avait l'impression de la déranger à chaque fois qu'on l'appelait. Heureusement, cette sage-femme était à la fin de son service et la suivante était plus sympa. Malheureusement, cela n'a pas empêché que je sois mise devant le fait accompli et qu'à la fin de l'accouchement je découvre qu'on avait pratiqué une épisiotomie. »

# UNE ÉPISIOTOMIE



## L'ÉPISIOTOMIE, C'EST PAS AUTOMATIQUE

Qu'est-ce que ça veut dire de penser que le sexe des femmes est tellement mal fait qu'il faudrait le couper pour faire ce qu'il fait depuis des millénaires ?

Le recours systématique à l'épisiotomie est une aberration chirurgicale : il n'y a pas d'opération chirurgicale où on coupe les muscles transversalement, c'est-à-dire perpendiculairement aux fibres musculaires.

Une enquête de 2010 concluait que l'épisiotomie concernait 44 % des femmes qui accouchaient pour la première fois par voie basse, c'est-à-dire sans césarienne. Dans plusieurs pays d'Amérique latine, l'épisiotomie est presque systématique, et en Europe, en 2010 toujours, les chiffres

variaient entre 5 % au Danemark et 75 % à Chypre.

En France, dans les hôpitaux où on ne prône pas cette pratique, elle n'est utilisée que pour 0,3 à 3 % des accouchements.

Car, en réalité, il n'y a pas besoin de couper : la maman se retrouve soit avec un périnée intact avec quelques égratignures, soit avec une petite déchirure, qui souvent ne saigne pas. Soit on la laisse guérir seule, soit on fait un petit point de suture.

C'est déjà arrivé que j'appelle la médecin parce que ça fait cinquante minutes qu'une femme pousse et que son bébé n'est pas encore né. Elle m'a dit : "*Bah coupe.*" Et j'ai dit non. Et deux minutes après la tête est arrivée. Mais avec certains médecins,

c'est pas possible de dire ça. C'est compliqué.

Quand est-ce que c'est conseillé de faire une épisiotomie ? Il faut trois facteurs concomitants :

- > rigidité du périnée
- > distance entre le bas de l'orifice vaginal et l'anus inférieure à 3 centimètres
- > anomalies du rythme cardiaque du bébé

Le problème, c'est la suture. Quand c'est trop serré, on souffre, c'est l'enfer. Si c'est mal recousu, on peut avoir une cicatrice rigide, pas confortable du tout. On peut la masser pour décontracter les muscles. Il ne faut pas rester avec sa douleur. On peut aller consulter des professionnelles qui peuvent reprendre la cicatrice mal faite.

## MIEUX SUTURER

Tout en une seule fois, la muqueuse, le muscle, la peau. En faisant un seul nœud au plus loin (dans le vagin) de la déchirure. Ensuite, le fil, on vient le perdre un peu plus loin vers la fesse et on le coupe au ras de la peau. Comme ça la suture bouge avec la femme.

# UN BÉBÉ PRÉMATURÉ ET UNE MAMAN ABANDONNÉE

**Si les enfants qui naissent plusieurs mois avant le terme sont très bien pris en charge, c'est rarement le cas pour les parents, qui souffrent d'un manque d'accompagnement.**



« Moi c'était compliqué, pour les deux accouchements. Pour le premier, j'ai eu une pré-éclampsie. Il était trop petit. J'ai accouché trois semaines avant. Et j'ai été hospitalisée un mois. Ma deuxième est née à six mois de grossesse. L'hôpital pour moi c'est la prison. Même quand je vois les pompiers, j'ai peur, je crois qu'ils viennent pour moi. Ma fille est restée six semaines à l'hôpital. Toi, tu restes une semaine, et tu dois laisser ton bébé. Alors que tu es fatiguée, il n'y a plus de place dans les chambres, il faut laisser ta place. »

« Autant ton bébé en néonata' est bien pris en charge, autant toi, tu es abandonnée. Tu n'es plus la patiente, c'est le bébé le patient. L'hôpital, moi aussi je l'ai vécu comme une prison. Moi je ne savais pas ce que je devais faire après une césarienne. Personne ne me disait rien. Un mois plus tard, le professeur qui m'a opérée d'urgence me reçoit, il me pose cinq questions sur son ordinateur :

“Êtes vous sous contraception ?

– Oui.

– Laquelle ?

– Le préservatif.

– C'est pas de la contraception.

– Ah bon ?

– Avez-vous repris des rapports sexuels ?

Petit sourire du gynéco quand je lui réponds.

– Bon bah voilà c'est fini, on va juste regarder votre cicatrice. Super beau travail. Au revoir madame.”

J'étais un pauvre numéro, et le gars voulait voir s'il était un bon chirurgien plastique. Il ne m'explique pas pourquoi j'ai vécu cette opération d'urgence, je ne sais pas les incidences sur ma santé, sur mon périnée, je ne sais pas ce qui va se passer pour une future grossesse. Pour me rendre à l'hôpital, il n'y a eu aucune prise en charge pour le transport, alors que je venais d'accoucher. Après t'es en congés mat', t'as pas d'enfant à la maison, t'as qu'une envie, retourner bosser! »

## COMMENT FAIRE SI MON BÉBÉ NAÎT À LA MAISON, SANS PRÉVENIR ?

Tu le sèches dans une serviette, et c'est tout. Tu attends la sage-femme. Tu n'es pas obligée de couper le cordon. À partir du moment où le bébé naît, ses poumons se déploient. Le cordon bat quelques minutes après que l'enfant est né puis il s'arrête.



## QU'EST-CE QUI NÉCESSITE UNE CÉSARIENNE ?

Soit le cœur du bébé ralentit.

Soit le rythme cardiaque est trop rapide (souvent quand la maman a de la température).

Soit le travail s'arrête et le col ne s'ouvre plus.

Soit le bassin est trop petit.

Soit le placenta se décolle.

Soit le bébé n'est pas bien positionné.



« J'ÉTAIS UN PAUVRE NUMÉRO, ET LE GARS VOULAIT VOIR S'IL ÉTAIT UN BON CHIRURGIEN PLASTIQUE »

# ALLAITER AU SEIN OU AU BIBERON

## Il n'y a pas de mauvais choix pour nourrir son bébé.

« Je n'ai jamais réussi à donner le lait. Quand le bébé tirait, ça me donnait plus d'angoisse que de plaisir. Je n'arrivais pas. Quinze minutes sur un seul sein ? C'était pas possible. »

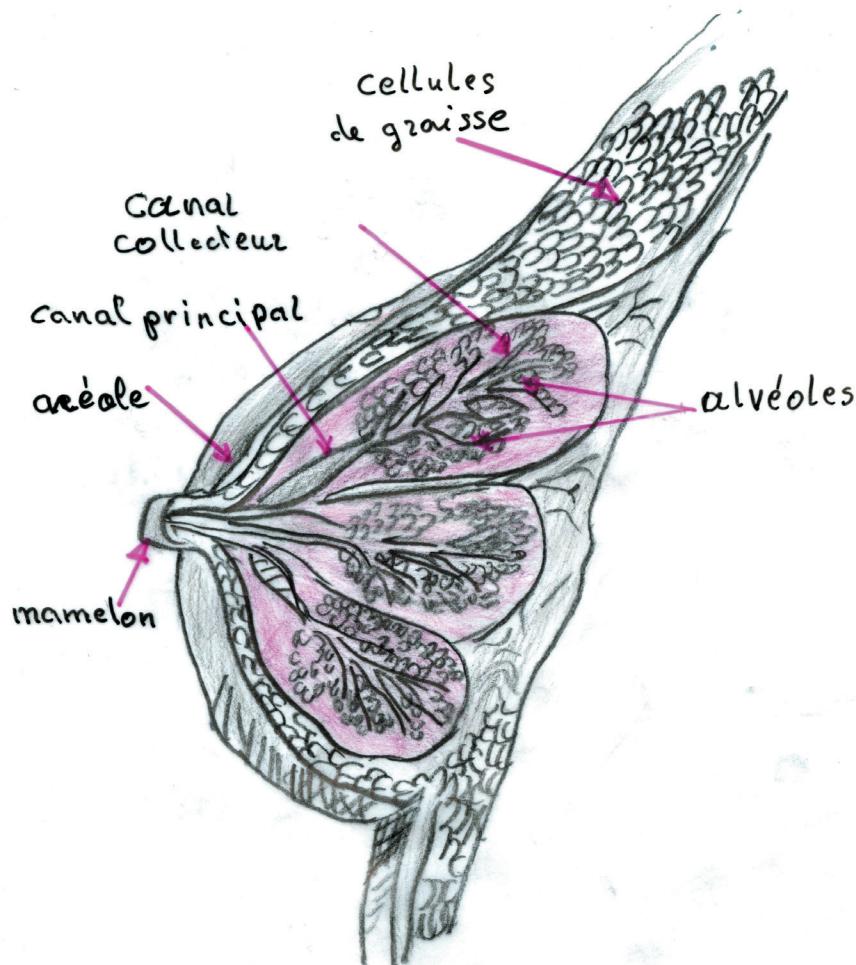
« Les contractions me faisaient tellement mal pendant l'allaitement, je me cachais dans la salle de bain. Mon oncle venait me chercher pour que je donne... Je voulais pas donner le sein, je préférais faire couler le lait sous la douche. Je disais : "Il est là-bas le biberon." »

« L'allaitement demande une conviction intime. Nombreux sont ceux qui ont essayé de me décourager mais heureusement d'autres ont su m'accompagner. On manque parfois d'accompagnement, il faut garder confiance. Si j'avais écouté certains professionnels, je serais passée à l'allaitement mixte dès les 1 mois de mon bébé. Mais grâce à d'autres professionnels et ma conviction, mon fils a 1 an et je l'allaité toujours. C'est un vrai bonheur partagé pour nous deux. »

## EN FRANCE, DE PLUS EN PLUS DE BÉBÉS NOURRIS AU SEIN

En 2013, la part des nourrissons allaités à la naissance s'élevait à 66 %. Elle n'était plus que de 40 % à 11 semaines, 30 % à 4 mois et 18 % à 6 mois. Si la pratique de l'allaitement a beaucoup progressé depuis les années 1990, elle est stable depuis plusieurs années et se situe à un niveau inférieur à celui de nombreux pays voisins. L'allaitement est plus fréquent parmi les femmes de 30 ans ou plus, diplômées et de catégorie socioprofessionnelle supérieure. Les femmes qui fument allaitent moins souvent, tandis que celles qui ont accouché à domicile ou dans une maternité de niveau 3 et celles qui ont suivi des séances de préparation à l'accouchement le pratiquent davantage. Les femmes qui allaitent le plus longtemps sont souvent âgées de 30 ans ou plus, sont cadres ou inactives, avec plusieurs enfants au foyer. C'est souvent la reprise du travail qui amène les femmes à arrêter d'allaiter. Pour améliorer les chiffres de l'allaitement, les chercheurs-es proposent d'impliquer davantage les pères et d'inciter plus de femmes à participer aux séances de préparation à la naissance, qui sont intégralement prises en charge par l'Assurance maladie. En 2011, seules 30 % des femmes ouvrières y ont assisté, contre 73 % des cadres. Ces séances constituent une occasion privilégiée pour expliquer l'allaitement maternel et ses bienfaits, à la fois pour la mère et pour l'enfant.

Source : ministère des Solidarités et de la Santé, étude de 2016 ; Étude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe) de 2011.



# UN NOUVEAU À LA MAISON, MAIS PLUS SEULE QUE JAMAIS !

**Fatigue physique après l'accouchement, présence insuffisante du père, centralité pesante des tâches domestiques et des besoins de l'enfant : autant de choses qui rendent parfois difficile le post-partum, la vie quotidienne juste après la naissance.**

## DIRE QUAND C'EST TROP DUR

On a le droit de dire que c'est difficile d'être seule, isolée avec son bébé. Ça ne fait pas de nous des mauvaises mères.

On a le droit d'avoir des moments difficiles, de demander de l'aide, d'aller voir un·e professionnelle de santé.

« Avec la première devenue grande, j'avais retrouvé un peu de liberté. Là, avec la deuxième, tout recommence. Nous sommes toujours ensemble. Je me sens bloquée. Je me sens en prison. »

« J'étais au supermarché et j'avais qu'une envie : qu'on me la kidnappe ! »

« Moi, pour mon premier, j'étais tout le temps chez ma mère. Du matin au soir. C'était trop dur sinon ! »

« J'ai des soucis. J'avais commencé un nouveau boulot en septembre, alors que mon bébé avait 3 mois. J'étais en période d'essai. Ils m'ont renouvelé et puis deux jours plus tard, ils m'ont convoquée et ils m'ont dit : *"En fait, ça ne marche pas."* La personne en face de moi m'a dit que je n'étais pas adaptable. C'est sûr, j'étais pas comme une jeune qui se donne à fond, qui compte pas les heures sup'. Ils m'ont pas dit qu'il fallait que je fasse des heures sup' mais, dans ce métier, l'édition, c'est attendu, ça fait partie du travail. Moi je partais pile à l'heure, pour retrouver mon bébé. Je n'étais pas

aux événementiels, ce n'était pas bien vu. Avoir un enfant, c'est pénalisant. Est-ce que c'est un tord d'avoir voulu reprendre trop vite ? Mais c'est dur de rester seule avec son bébé, tout le temps, de ne faire que ça. Mon compagnon travaille, toute la journée j'étais seule. Certaines femmes s'y retrouvent, mais moi ça ne m'allait pas. Je voulais reprendre ma vie professionnelle. Mes attentes envers mon conjoint devenaient de plus en plus grandes ! Je lui mettais le petit direct dans les bras quand il rentrait. Je pense que c'est plus fatigant de s'occuper d'un petit que d'aller au travail. »

QUAND ON CHERCHE UN TRAVAIL EN TANT QUE MÈRE, AVOIR UN NOURRISSON, C'EST PÉNALISANT.

« Certains soirs, elle pleurait trop, je la berçais longtemps puis une pensée me traversait l'esprit : je voulais la laisser tomber. C'était terrible, je culpabilisais. »

## LES PLEURS DU BÉBÉ

On vit différemment les pleurs du bébé de quelqu'un d'autre de ceux de son propre bébé. Les pleurs, ça fait partie du développement normal. Ça ne veut pas toujours dire que quelque chose ne va pas.

### Que faire quand un bébé pleure trop ?

- sortir de la pièce, respirer un peu
- taper dans un truc pour se calmer les nerfs
- passer le relais à quelqu'un·e



« Si je devais regretter un truc, c'est la solitude dans laquelle tu es, sauf si tu as des copines qui accouchent au même moment. J'aurais aimé rencontrer des femmes qui allaient vivre la même chose que moi. »

« La PMI à Ivry, maintenant c'est que pour les rendez-vous, avant on pouvait venir juste pour jouer avec l'enfant, pour se sentir moins seule. J'allais à la PMI place Voltaire. Comme j'étais à l'hôtel, ils me disaient de venir pour changer d'air. Mais

maintenant elles n'ont pas le temps. Avant à l'accueil, ils étaient beaucoup, maintenant quand tu viens elles ne sont plus que deux. »

« Tu peux plus faire de sport quand tu as un bébé. Les éducateurs sportifs refusent que les mamans viennent avec leurs bébés. Il y a un travail à faire pour intégrer les nouvelles mamans. »



## POURQUOI LES MÈRES DEVRAIENT-ELLES ASSUMER LE RÔLE DE « MANAGEUSE DU FOYER » ?

Il ne faut plus que, faute d'un congé obligatoire et suffisamment long pour permettre une implication réelle du deuxième parent, les femmes hypothèquent leur santé mentale et physique en accomplissant, seules ou presque, le travail qui consiste à prendre soin d'un petit humain.

Les femmes n'ont pas à être seules après la naissance, en proie au doute et à la culpabilité, intériorisés malgré elles tant on leur laisse croire que le bien-être physique et émotionnel des jeunes enfants - et particulièrement des bébés - dépend tout entier des mères et d'elles seulement. Nous ne voulons plus de cette fausse évidence selon laquelle la présence des mères (mais seulement une à la fois !) serait naturellement plus nécessaire que celle des pères.

D'autant que les études le prouvent : cette prise en charge essentiellement monoparentale du nourrisson fait le lit d'inégalités de genre dans la sphère domestique. Pour quelles raisons logiques celles qui peuvent porter neuf mois leur enfant devraient-elles prendre en charge matériellement, émotionnellement et mentalement une vie de famille qui dure des années ? Pourquoi devraient-elles assumer le rôle de « manageuse du foyer » ?

Les injonctions qui pèsent sur la maternité sont tellement contradictoires que toutes les mères finissent par se sentir mauvaises : elles ne font jamais comme il faut, jamais suffisamment ou toujours trop. Elles demandent de l'aide ? C'est le signe qu'elles sont faibles. Elles n'en demandent pas ? C'est qu'elles ne mesurent pas l'ampleur de leur responsabilité. Elles décident de se consacrer fortement à leurs enfants ? Quelle marque suprême d'aliénation ! Elles réclament du temps pour elles ? Quelle monstrueuse manifestation d'égoïsme !

Mauvaises mères, elles sont aussi mauvaises travailleuses : tantôt on leur conteste, au motif de leurs occupations familiales, l'accès aux activités pour lesquelles elles ont les compétences ; tantôt on les suspecte, parce qu'elles ont décidé d'investir fortement la sphère professionnelle, d'être des femmes dénaturées. La vie des femmes ne doit pas être entravée par une parentalité qui ne pèse que sur elles.

**Ce texte est un extrait de la tribune « Pour une parentalité féministe », publiée par le P.A.F (voir p. 70) le 27/05/2018 sur le monde.fr**



# PAPA OÙ T'ES ?

**C'est l'implication du partenaire dans toutes les tâches de la vie, des courses à la cuisine en passant par les couches, et son souci de nous soutenir qui nous feront avancer vers plus d'égalité.**

« La deuxième fois que David a gardé la petite, j'étais à une soirée, et il m'a envoyé un texto pour me dire que ça allait pas... alors je suis rentrée... »

« Mon mari, au début, disait qu'il ne pourrait pas changer la couche du bébé car c'était une fille. *“C'est une fille, je ne vais pas y arriver”*, disait-il. Mais hier soir c'est lui qui s'en est occupé ! Je lui ai dit : *“Peut-être que tu n'es pas à l'aise avec d'autres petites, mais avec la nôtre, il n'y a aucun problème !”* »

## **SORTIR SEULE ET/OU AVEC LES COPIN-ES ET/OU AVEC LE PAPA**

Lorsqu'on en a marre d'être avec notre enfant toute la journée, qu'on a l'impression d'être enfermée dans un quotidien monotone où nous n'existons plus, ça fait du bien de sortir pour soi, même quelques heures : aller chez le coiffeur, au cinéma avec une copine, en boîte avec une bande d'amies ou même au resto avec son partenaire, si quelqu'un-e peut garder l'enfant quelques heures (famille ou amie, il y a des solutions qu'on ne soupçonne pas toujours!).

« Mon mari change la couche, c'est hors de question qu'il ne le fasse pas! »



### DES HOMMES AVEC NOS ENFANTS

« Je suis allée chercher ma fille au centre de loisirs. Il y avait deux hommes qui travaillaient là. Et même moi j'ai pensé quelque chose contre lequel je me bats. Je me suis demandé : *"Est-ce qu'ils se sont bien occupés de ma fille?"* Je devrais leur faire confiance pourtant! »

Les métiers du soin sont des métiers majoritairement

« Avec mon compagnon, on s'est arrangés pour qu'il reste les deux mois avec moi, à la naissance. Il est travailleur précaire, donc il a pu s'arrêter, faire ce choix-là. Et on a partagé toutes les tâches. Mais même quand je passais quelques jours seule avec l'enfant, je trouvais ça dur. Moi aussi j'ai eu envie de reprendre une activité professionnelle. Pour ne pas être seulement mère! »

# LE DÉSIR,



féminins. On a longtemps propagé l'idée que c'était naturel pour les femmes de prendre soin des autres, mais ce n'est pas naturel, c'est social!

Donc les hommes peuvent tout autant s'occuper des enfants ou des femmes enceintes. Plus il y aura d'hommes dans les crèches, dans les écoles maternelles et chez les sages-femmes, plus les mentalités évolueront.

# ÇA NE SE COMMANDE PAS !

« Est-ce que c'est grave si on fait pas l'amour dans un couple avec deux enfants ? Je suis fatiguée. Je préfère regarder la télé, c'est normal ? J'ai passé dix ans avec Pascal, on était libres, on faisait l'amour quand on voulait. Maintenant il y a les enfants, c'est autre chose. Si je pouvais aller dans un hôtel, seule avec lui pour un week-end, on ferait l'amour toute la journée. »

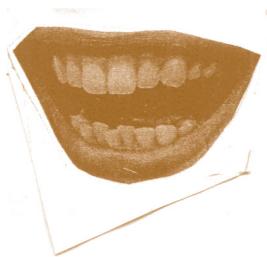
## DANS LA VIE SEXUELLE, C'EST COMBIEN DE RAPPORTS POUR ÊTRE BIEN ? IL Y A UNE NORME ?

Oui, il y a des normes. Mais il n'y a pas de bonne fréquence, tant que tout le monde est content : y a rien de bizarre, rien de choquant, rien de trop, rien de pas assez.

## PARTAGER LES TÂCHES

On partage les tâches et comme ça chacun-e aura de l'espace pour le désir !

Faire l'amour pour d'autres raisons qu'en avoir envie, je ne crois pas que ce soit une bonne chose. Il faut se dire les choses ! Si on se dit pas les choses, on ne peut pas savoir. Si en parlant c'est compliqué, tu trouves d'autres manières d'expliquer. Tu guides avec la main, c'est possible.



« On se dispute pour des bêtises. Mais je pense qu'on est en manque. »

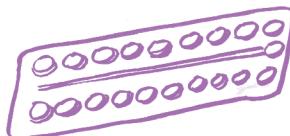
« S'occuper des enfants, faire le ménage, faire la cuisine, on est les dernières couchées, c'est normal d'être trop fatiguées ! »

« Quand j'allaitte, j'ai pas de désir. »

« Mon mari m'a trompée. Quand j'y pense, je suis en colère, je ne veux plus le voir. Il a regretté. Mais ça ne marche pas. Avant il y avait l'amour, quand il me touchait c'était bien. Mais maintenant, c'est rare qu'on fasse l'amour. C'est dans la bagarre, c'est plus dans l'amour. Je ne veux plus lui donner de plaisir. Je reste avec lui, c'est comme ça, il est là. C'est une obligation. Il fait ce qu'il doit faire. Je l'imagine prenant du plaisir avec une autre. Je ne le supporte plus. Quand il commence à me toucher, je m'énerve ! Je ne sais pas si je suis devenue frigide, mais il m'a coupé le désir, même envers d'autres hommes. »

# CHARGE MENTALE ET CONTRACEPTION

**Ce sont les femmes qui portent la charge de la plupart des moyens de contraception, à l'exception du préservatif masculin. Chacun a ses avantages et ses inconvénients. L'important est de choisir parmi toutes les méthodes celle qui nous convient le mieux.**



« Ma gynéco m'a engueulée quand je lui ai dit que je voulais arrêter la pilule. J'ai dit que j'avais entendu qu'il y avait des effets secondaires. Elle a dit qu'il fallait pas écouter tout ce qu'on dit. »

« Moi je veux être déjà à la ménopause car j'en ai marre de la contraception. »

« Je ne mets aucune contraception. Je m'organise... »

## **LA MÉTHODE NATURELLE, C'EST POSSIBLE MAIS MOINS FIABLE**

Si on écoute bien son corps, on peut utiliser une contraception naturelle. Il faut prendre sa température tous les matins, car elle augmente quand c'est la période d'ovulation. C'est du taf, et il faut avoir un bon thermomètre. C'est moins fiable que l'implant, le stérilet, la pilule. Il faut être très connectée avec son corps. Sinon, on peut aussi aller chercher un peu de glaire à l'intérieur de soi, vérifier à quel point elle est filante entre le pouce et l'index. Certaines femmes sentent carrément leur ovulation.

« Moi j'ai qu'une hantise, c'est de retomber enceinte. J'ai deux enfants, j'ai beaucoup trop de travail. J'ai même pensé à me faire ligaturer les trompes. »

« J'enlève mon stérilet aux hormones demain, il me fait trop grossir. »

« Moi je n'ai jamais touché mon stérilet! »

« Le stérilet, ça gêne mon partenaire. »



« J'ENLÈVE MON STÉRILET AUX HORMONES DEMAIN, IL ME FAIT TROP GROSSIR' »

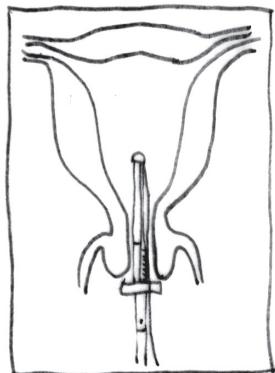
## PAS D'ÂGE POUR LA CONTRACEPTION

Il n'y a pas d'âge pour la contraception. On peut mettre un implant à 15 ans. L'autre fois, une pharmacienne n'a pas voulu donner l'implant que j'avais prescrit à une jeune fille de 16 ans!

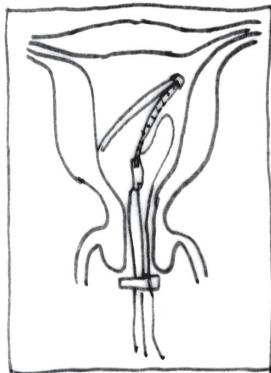
## TOUCHER LES FILS DE SON STÉRILET

Si tu mets ton doigt dans le vagin et ton pied sur un tabouret, tu ne peux pas le loucher, tu vas sentir ton col de l'utérus, dur comme le bout de ton nez. Ton vagin autour est chaud et mou. D'ailleurs, on peut enlever soi-même son stérilet en tirant sur les fils qui dépassent du col.

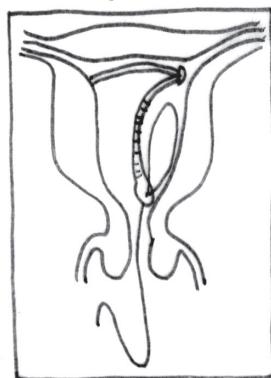
### INSERTION DU DIU (STÉRILET)



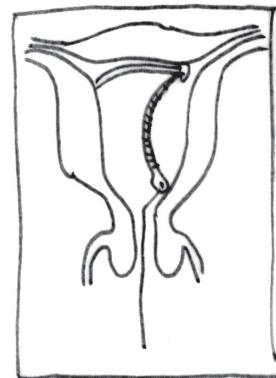
On introduit le DIU par le col de l'utérus avec un tube.



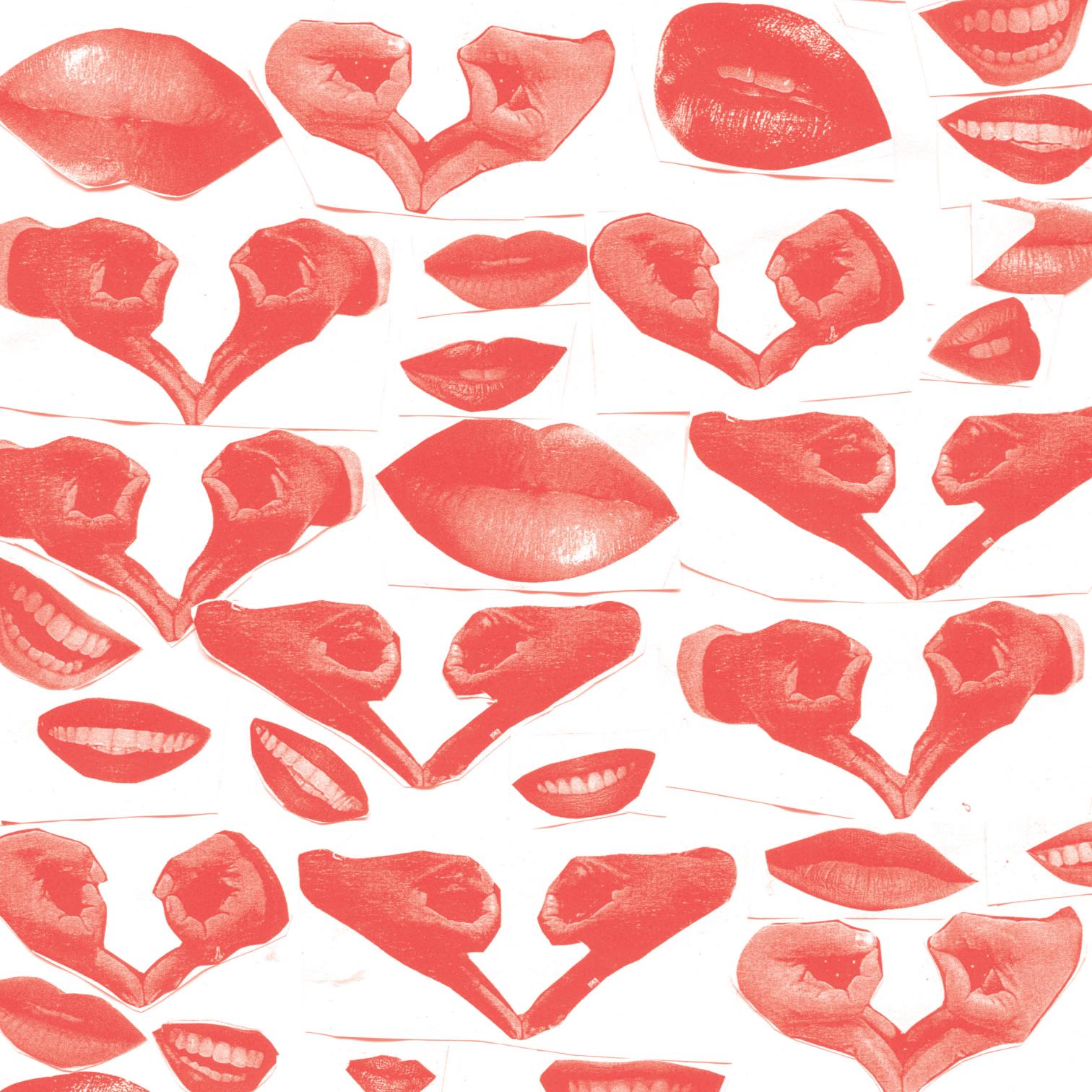
Le DIU se place dans l'utérus.



On retire le tube d'introduction.



On tire doucement l'excès de fil et on coupe à deux doigts du col.



# ADRESSES UTILILES

## **Centre municipal de santé**

64, avenue Georges-Gosnat  
01 80 51 86 00

## **Centre de planification familiale et d'information sexuelle**

64, avenue Georges-Gosnat  
01 80 51 86 00

## **Centre de planification et d'éducation familiale**

59, boulevard Paul-  
Vaillant-Couturier  
01 46 72 13 24

## **Espace départemental des solidarités**

38-42, rue Raspail  
01 49 87 12 50

## **Espace municipal de médiation et d'accès aux droits**

5-7, place Marcel-Cachin  
01 49 87 44 44

## **Centre médico-psycho- pédagogique**

8 bis, avenue Spinoza  
01 49 60 25 77

## **Planning familial**

La Galerie-Masséna  
9, villa d'Este  
75013 Paris  
01 45 84 28 25

## **Violences Femmes Info**

39 19  
Appel anonyme et gratuit,  
du lundi au vendredi,  
8h-22h, week-ends et jours  
fériés, 9h-18h

## **SOS Viol**

0 800 05 95 95  
Anonyme et gratuit, du  
lundi au vendredi, 10h-19h

## **CIDFF Val-de-Marne**

(Centre d'information sur  
les droits des femmes et des  
familles)

12, avenue François-  
Mitterrand  
94000 Créteil  
01 43 97 96 90

# LA MAISON DE QUARTIER IVRY-PORT

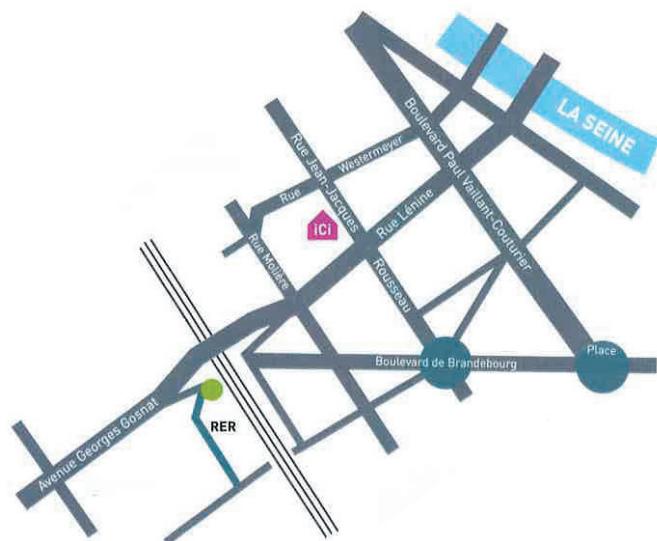
« La maison de quartier est un lieu central pour l'ensemble des habitants depuis son ouverture en 2017. Elle est ouverte à toutes et tous, parents, enfants, jeunes, personnes âgées. L'ensemble de l'équipe essaie de répondre au mieux aux besoins des habitants à travers différents axes et objectifs basés sur un diagnostic social. Après différents échanges sur la thématique de la parentalité, une habitué(e) de la maison de quartier m'a sollicitée pour mettre en place une rencontre avec une professionnelle de la santé afin de répondre à des questions liées à l'accouchement et au corps. Bien souvent, beaucoup de femmes se sentent démunies face aux différentes institutions, elles ont trop peur d'être jugées ou de ne pas savoir réagir lors de rendez-vous.

Mon rôle est d'accompagner ces familles vers un épanouissement individuel et collectif afin qu'elles se sentent soutenues, écoutées et valorisées.

Il nous a donc semblé pertinent de mettre en place des temps d'échange sur la sexualité et la maternité avec une sage-femme sexologue pour répondre aux différentes problématiques. Ces temps de sensibilisation et de partage de connaissances ont permis aux femmes de briser les tabous, de prendre confiance en elles et d'oser aborder des sujets parfois difficiles. À travers cet atelier, la maison de quartier devient un véritable lieu d'échange, d'entraide et de réflexion. »

**Céline M'Basse**

Référente famille de la maison de quartier





**Maison municipale  
de quartier Ivry-Port**

46, rue Jean-Jacques Rousseau  
94200 Ivry-sur-Seine  
Tél. 01 72 04 63 26

« ICI, C'EST MA  
DEUXIÈME MAISON ! »

## GUIDE DES BONNES PRATIQUES GYNÉCOLOGIQUES ET OBSTÉTRICALES

Alice Rocq-Havard, présidente de l'Association nationale des sages-femmes orthogénistes, a rédigé un guide destiné aux personnels de santé afin de les sensibiliser aux violences physiques et sexuelles qui touchent les femmes, dont celles vécues dans le cadre des relations de soin (jugements moraux, gestes imposés, phrases blessantes). Il propose aux soignant·es des outils et des pistes pour mieux accompagner les femmes. « *Un accompagnement ne peut se faire que dans un mouvement en faveur de la (ré)appropriation de leur corps par les femmes, notamment avant, pendant et après la naissance de leurs enfants.* »

Contact : [alice@rocq.net](mailto:alice@rocq.net)

MERCI ALICE !  
ON APPREND  
TEUEMENT AVEC TOI ♥

## POUR UNE PARENTALITÉ FÉMINISTE

Le collectif pour une PArentalité Féministe (le PA.F) milite depuis 2018 afin de faire émerger et entendre la parole des mères dans toute leur diversité et de déconstruire une parentalité vue comme une sphère exclusivement féminine. Il propose des groupes de parole aux mères, aux pères, aux familles, pour rompre l'isolement dans la période du post-partum. L'association fait campagne pour l'allongement du congé paternité.

Contact : [asso.ppaf@gmail.com](mailto:asso.ppaf@gmail.com)

## NOTRE CORPS, NOUS-MÊMES

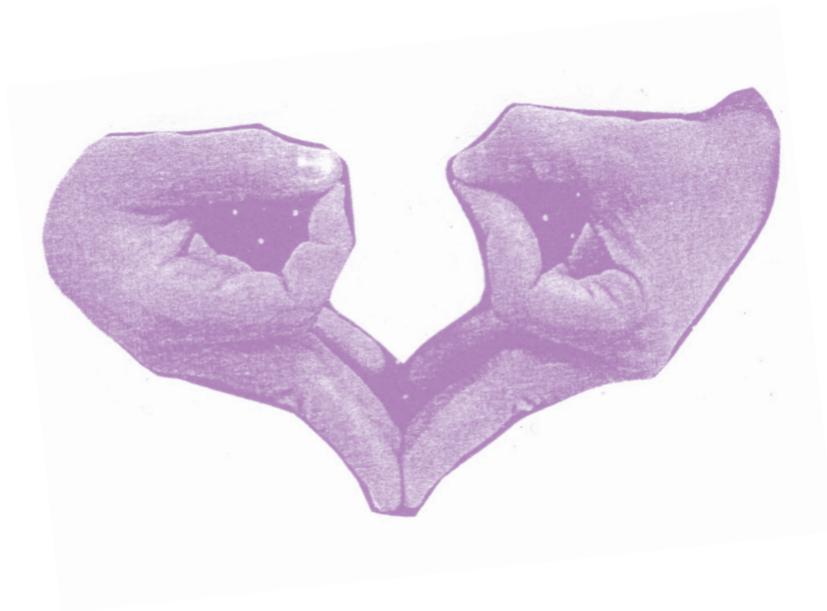
Un collectif de dix femmes de différentes origines, âges, contextes sociaux, orientations sexuelles et vécus travaillent à la réécriture d'un manuel féministe des années 1970, *Notre corps, nous-mêmes*. Ce livre aura pour ambition d'accompagner toutes les femmes dans les différentes expériences de leur vie (règles, sexualités, accouchements, ménopause, prise de conscience de son corps, choix de vie, travail...) et de les aider à se défendre contre les violences auxquelles elles peuvent faire face. Le livre paraîtra fin 2019 chez une nouvelle maison d'édition, Hors d'atteinte.

Contact : [hermann@horsdatteinte.org](mailto:hermann@horsdatteinte.org)



Ce livret est le résultat d'une collaboration entre la maison de quartier Ivry-Port et la revue Z, mue par l'envie d'accompagner des initiatives d'écriture dont elle partage les objectifs de débat critique et de transformation du monde social. L'ouvrage a été initié par Amandine Hancewicz, ex-chef de projet « Lutte contre les discriminations » à la mairie d'Ivry-sur-Seine. Il a été accompagné par Céline M'Basse, référente famille de la maison de quartier, et par Alice Rocq-Havard, sage-femme. Il a été réalisé par Naïké Desquesnes, épaulée par Adrien Labbe et Romain Gay, membres de Z. L'équipe de la revue propose des ateliers de création et des accompagnements à l'écriture destinés à celles et ceux qui souhaitent réaliser des projets éditoriaux de toutes sortes.

[contact@zite.fr](mailto:contact@zite.fr) / [www.zite.fr](http://www.zite.fr)



**IVRY**  
S/SEINE

Maison  
municipale  
de **Quartier**  
Ivry-Port

