

# Bien s'informer en attendant son bébé

Deux accompagnantes à la naissance, Isabelle Roy et Sylvie Thibault — la fondatrice du centre de maternité Mère et Monde — partagent leurs connaissances sur la grossesse et l'accouchement dans *Nos cours prénataux à la maison*.

**MARIE-FRANCE BORNAIS**  
Le Journal de Québec

Le livre est conçu de manière à fournir aux parents toute l'information nécessaire pour se préparer au mieux à l'accouchement et maximiser les chances qu'il se déroule dans des conditions optimales. Des spécialistes ont aussi été mises à contribution pour répondre aux questions importantes: la D<sup>re</sup> Julie Choquet, obstétricienne-gynécologue, la nutritionniste Mélanie Ladouceur, l'entraîneuse Josée Lavigueur, la conseillère en relations de couple Malika Morisset Bonapace et l'accompagnante à la naissance Julie Bonapace.

Les différentes phases de la grossesse sont expliquées, de même que les interventions possibles comme la césarienne et la péridurale, tout comme le choix d'un lieu de naissance et la préparation d'un protocole, en passant par les conseils sur l'alimentation et l'allaitement.

«Avec l'éducation prénatale, on change un petit peu le monde. Le fait d'accompagner les parents et de voir des résultats, c'est une grosse dose d'amour, observe Sylvie Thibault. Tu sais que tu vas aider les gens! On fait des cours privés, de groupe, de l'accompagnement. Mais le reste? On est à l'ère d'internet, où il y a beaucoup d'informations. C'est le premier livre de maternité que je vois qui propose de faire soi-même sa préparation prénatale à la maison. Il y a beaucoup de livres de grossesse, mais aucun n'a une approche de préparation», commente l'accompagnante, qui souhaite toucher le plus de gens possible grâce au livre.

## PROJET ORGANISÉ

«On voulait monter un projet organisé, étape par étape, et faire quelque chose d'innovateur. À chaque leçon, tu peux mettre en pratique des exercices à faire toi-même ou avec l'aide de ton conjoint ou d'une personne qui l'accompagne. Ce n'est pas seulement lire un livre de manière passive : on demeure actif dans cette préparation.»

Par exemple, les auteurs proposent à la future maman d'entamer la communication avec son enfant, d'évaluer ses habitudes alimentaires, de faire une réflexion sur la douleur, de préparer une «boîte à outils» qui sera utile pendant le travail, de planifier les visites après l'accouchement.

Sylvie Thibault est accompagnante depuis plusieurs années et a assisté plusieurs personnalités connues, dont Mitsou, Véronique Cloutier et Isabelle Boulay.

«Chacun des couples est différent, la dynamique de couple n'est pas pareille et on ne fait jamais le même suivi. On voit que les gens veulent bien se préparer.»

Avant tout, elle recommande aux mamans de faire une bonne préparation et d'être soutenues. «Il faut ensuite faire un lâcher-prise. Les femmes travaillent souvent jusqu'à 38 ou 39 semaines de grossesse... mais ce n'est pas évident. Bien préparer le retour à la maison, c'est aussi important, en faisant par exemple un calendrier post-natal.»

En librairie le 3 septembre



## EXTRAIT

«Au cours des neuf mois à venir, vous entamerez un nouveau chapitre de votre vie qui transformera votre existence. Amorcez cette aventure extraordinaire en ayant pour philosophie de vivre une journée à la fois, avec ses hauts et ses bas. Acceptez que tout ne roule pas nécessairement sur des roulettes du premier coup (ex. : il vous faudra peut-être un certain temps avant de trouver un médecin pour le suivi de grossesse) et gardez à l'esprit qu'en général, les choses finissent par se placer au moment opportun.»

**Isabelle Roy et Sylvie Thibault**

**Nos cours prénataux à la maison. Les Éditions de l'Homme, 200 pages.**



# DERRIÈRE CHAQUE MOBILE SE CACHE UNE TABLETTE GRATUITE.

**POUR UN TEMPS LIMITÉ**

ABONNEZ-VOUS À UN FORFAIT VIDÉOTRON MOBILE DE 64,95 \$ ET PLUS PAR MOIS ET RECEVEZ UNE SAMSUNG GALAXY TAB 3.



PHOTOS COURTOISE

SEULEMENT DISPONIBLE  
**VIDÉOTRON**  
le superclub

**TROUVEZ LA SUCCURSALE LA PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS!**  
[superclub.videotron.com/boutiques](http://superclub.videotron.com/boutiques)

\* Cette offre d'une durée limitée s'applique aux nouveaux et clients actuels qui s'abonnent à une ligne de téléphonie mobile pour une durée de 24 mois avec une mensualité minimale de 64,95\$. Le client doit conserver ses services au moins 30 jours pour avoir droit à la tablette/valeur de 199,95\$. Offert jusqu'à épuisement des stocks. Photo à titre indicatif. Taxes applicables en sus. Les offres, les services et les tarifs sont modifiables sans préavis. Certaines conditions s'appliquent. L'offre grand fin le 9 septembre 2014. © 2014 Samsung Electronics Canada Inc. Samsung et Galaxy sont des marques commerciales de Samsung Electronics Canada Inc. Tous images d'écran sont simulées. Google et Android sont des marques déposées de Google Inc © 2014.

JADRESSESZ