Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 82 (1984)

Heft: 5

Artikel: La nature au service de la future mère

Autor: Wuilloud, Marie Louise

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951249

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La nature au service de la future mère

par Marie Louise Wuilloud, sage-femme, 2207 Coffrane

La conception d'un enfant, deux cellules qui s'unissent pour former un homme ou une femme. Un cycle qui se reproduit depuis le début des temps, qui existera jusqu'à la fin du monde chez tous les êtres qui vivent sur la terre. La naissance, la vie, la mort, c'est le déroulement naturel ... Etre une femme, porter en soi un enfant, c'est merveilleux, exceptionnel, enrichissant. Pourtant c'est commun. Nos mères, grand-mères et arrière-grand-mères l'ont fait avant nous. Elles ont été mères, de bonnes mères. Elles ont attendu patiemment la venue de leur enfant, elles s'y sont préparées, elles se sont soignées avec leurs possibilités et leur connaissances. Ce qu'elles savaient elles le tenaient de leur entourage, des expériences de chacune et de la nature, elles savaient plus que nous écouter ses conseils et recevoir ses bienfaits.

Je suis attirée par cette nature si riche et généreuse. C'est pourquoi je me suis tournée vers elle pour apprendre ce qu'elle pouvait m'enseigner. C'est à la recherche de nouvelles connaissances, à la découverte d'un domaine qui m'était inconnu, la nature, ses plantes, sa terre, ses eaux, que je me suis lancée. Conserver et classer toutes ces connaissances, c'est le but de ce court travail.
J'ai fait cette recherche en tant que femme, être vivant faisant partie intégrante de la nature. En tant que future mère sensible au courant qui existe entre elle et moi et aussi, peut-être avant tout, en tant qu'infirmière sage-femme avide de connaissances qui me donneraient un bagage nouveau pour pouvoir aider, conseiller et diriger des femmes qui deviendront mères ou qui le sont déjà.

Au fur et à mesure qu'avançait ma recherche, j'étais de plus en plus convaincue que la nature pouvait apporter beaucoup à la femme enceinte et à son enfant. J'ai consulté des ouvrages et rencontré plusieurs personnes connaissant les bienfaits d'une médecine naturelle qui ont contribué à raffermir ma conviction. A qui mieux qu'à une femme enceinte saurait convenir une médecine simple, douce, non agressive, sans effet secondaire, accroissant sa résistance, sa forme physique et sa santé.

Comme la grossesse et la naissance d'un enfant la santé est un don de la nature. Elle nous est nécessaire et chacun de nous croit volontiers qu'elle lui est due. En se tournant vers notre mère «Nature» on s'aperçoit qu'elle ne demande qu'à nous aider à la garder. Elle peut, si on sait l'utiliser, accroître notre résistance, corriger tel ou tel déficit ou soulager nos petits malaises de la vie courante. Les plantes et médecines naturelles ne remplacent pas l'avis et la surveillance médicale, bien sûr, mais elles peuvent «soutenir les efforts du corps humain dans sa lutte contre l'agression, les changements, la maladie, prendre soin de notre santé et prévenir ses troubles.» [1]

Je n'ai pas la prétention d'avoir tout appris sur les médecines naturelles. Au contraire, j'y ai fait un survol, puisant ce qui à mon avis pourrait aider les femmes pendant leur grossesse, à leur accouchement et dans les suites de couches. La connaissance de tous les bienfaits qu'apporte la nature est un apprentissage de plusieurs années, que je prévois continuer.

Je me suis donc, pendant cette recherche, intéressée à plusieurs domaines de la médecine naturelle. D'abord à la phytothérapie, qui est une thérapie par les plantes. Chacun de nous étant différemment sensible à leurs actions qui bien que douces, profondes et complètes ont certaines limites, leur utilisation doit donc s'inscrire dans un certain rythme et mode de vie, calme et sain pour le corps. L'aromathérapie elle, utilise les odeurs des plantes, que l'on tire par distillation le plus souvent et qui donne ce que l'on appelle l'huile essentielle. J'ai touché un peu à l'homéopathie, qui avec des végétaux, minéraux et animaux, en regardant l'homme dans son entier cherche à guérir avec des dilutions infinitésimales, c'est une médecine naturelle basée sur la loi des similitudes [2]. J'ai aussi exploré ce que peuvent nous apporter l'argile, le sel marin, les algues, les fruits, les légumes et les céréales.

J'ai partagé mon travail en quelques chapitres dans lesquels j'ai énuméré plusieurs plantes avec les parties de celles-ci que l'on utilise, leurs propriétés et comment les employer. Les essences des plantes et les plantes peuvent être retrouvées chez un herboriste. J'ai aussi fait mention de médicaments homéopathiques pour lesquels il est préférable de se renseigner auprès d'un médecin ou pharmacien homéopathe pour leurs dilutions, les doses à prendre et leurs propriétés individuelles.

L'heureux temps de l'attente

Je voudrais dans ce chapitre faire part de ce que je crois être une base essentielle déjà pour la conception d'un enfant; une bonne santé physique et mentale, sur laquelle s'appuiera une bonne préparation en vue de l'accouchement.
Toute femme, sans trouble organique, psychique ou mécanique peut concevoir un enfant. Toutes, par contre, n'ont pas un corps au maximum de sa forme, plein de résistance pour faire face à toutes les modifications qu'apporte la grossesse.

[1] Les plantes qui guérissent, page 9.
[2] Références prises dans 101 conseils pour vous soigner par homéopathie et dans L'homéopathie pratique.

Nous, les femmes, sommes conçues pour avoir des enfants, bien sûr, mais dans ce siècle moderne, la résistance naturelle du corps baisse. Les nouveaux apports de la science, comme les antibiotiques, les vaccins, l'évolution de notre civilisation vers un mode de vie toujours plus facile, de plus en plus loin de la nature, diminuent les capacités physiques de nos corps à faire face aux changements, au agressions, à la maladie.
La nature peut apporter beaucoup à la femme enceinte. Des éléments simples peuvent l'aider à débuter et poursuivre sa grossesse, à préparer son accouchement avec le maximum de résistance qui lui permettra de faire face aux petits malaises et aux efforts que son corps va devoir fournir.

Il n'est point besoin de faire partie d'une secte quelconque, de se dire végétarien ou naturiste pour avoir une vie saine et équilibrée. «Les façons de vivre sont bien souvent responsables des malaises de la vie courante et les excès représentent l'une des causes de maladie parmi les plus répandues.» [1] La future mère se doit alors non pas de changer d'un jour à l'autre son mode de vie, mais l'amener tranquillement à devenir sain, équilibré, à contenir une alimentation qui possède tous les éléments nécessaires à une bonne forme physique pour elle, son enfant et sa famille, ceci non seulement durant sa grossesse, mais aussi après. Mon but n'est pas d'expliquer quel doit être le régime d'une femme enceinte; j'aimerais seulement faire part de mes découvertes. De petites choses apportées à l'alimentation de tous les jours ou incorporées à celle-ci, même en dehors de la grossesse, peuvent permettre le rétablissement des équilibres de notre corps et suppléer à ces déficiences.

Je vais en quelques paragraphes parler d'éléments reconstituants naturels tel la levure de bière, du blé germé, du sel marin et des algues marines.

La levure de bière

champignon microscopique
saccharomyces cerevisia
famille des saccharomycétacées

La levure de bière contient du phosphore, du potassium, du magnésium et autres sels minéraux. Elle est riche en vitamines E, D, H, PP et surtout en celles du complexe B. Dans ce groupe entre l'acide folique, la vitamine B_6 et B_{12} qui jouent un rôle essentiel dans la production des globules rouges du sang. Les vitamines B_1 et B_2 président à l'équilibre nerveux et nutritif, la vitamine B_5 exerce une action stimulante et protectrice sur la peau, les muqueuses et les cellules du foie. La vitamine PP est aussi incluse dans le complexe des vitamines B et ses propriétés sont comparables aux autres vitamines de ce groupe. La vitamine D est un facteur d'utilisation rationnelle du calcium et du phosphore, elle ne devient active que sous l'effet des radiations solaires. La vitamine E agit sur l'hypophyse et la thyroïde, elle intervient d'autre part dans la division et les oxydations cellulaires. La levure de bière agit donc comme reconstituant, tonique, équilibrant, protecteur du système nerveux, elle favorise l'assimilation des aliments et est antianémique. Elle est fortement conseillée pendant la grossesse et l'allaitement, pendant les périodes de fatigue, de changements et de maladie.

Le blé germé

Le blé est un élément oublié de nos cultures des plus complets et des plus faciles à consommer. Il contient tous les sels minéraux identifiés, il est riche en vitamines A, E, en celles du complexe B, en graisse naturelle, en sucre-ferment et en albumine. Par son action, il régularise les fonctions hormonales, équilibre l'état nerveux et permet d'éviter les crampes musculaires. Le blé germé est essentiel à la préparation à l'allaitement et à la période de lactation elle-même qu'il favorise grandement. Il doit donc être consommé tous les jours, soit en céréales, en huile dans les salades et les légumes ou dans tout autre plat culinaire. On peut aussi prendre le germe de blé en capsules.

Les algues marines

Très riches, les algues marines sont un renfontissant des défenses naturelles par excellence grâce à la présence d'agents antibiotiques qu'elles contiennent; elles sont aussi un bon reminéralisant. Elles aident à prévenir la fatigue, l'anémie et la constipation. C'est un excellent tonique général. Elles contiennent des minéraux et des oligo-éléments en abondance, de même que des vitamines A, B, C, D, E, F, K et PP. Entrent aussi dans leur composition des acides aminés, de la cellulose, des glucides, des matières grasses, du mucilage et des substances antibiotiques. Les algues marines sont facilement consommables dans l'alimentation de tous les jours. On peut les obtenir en poudre, en cachets ou en comprimés. Employées dans le bain, elles aident à combattre la fatigue des jambes, le gonflement des chevilles et des pieds et les varices. Elles favorisent la circulation tissulaire et intensifient les fonctions glandulaires.

Le sel marin

Le sel marin non raffiné, usé en quantité modérée, est le seul sel susceptible d'apporter des principes utiles à l'organisme. Manger sans sel n'est pas recommandable pour la femme enceinte, mais «une diminution notable des quantités permet d'arriver à l'accouchement avec des tissus non gorgés d'eau, donc plus souples.» [2] L'iode, le magnésium, la soude, le bromure contenus dans le sel marin non raffiné sont à l'état vivant contrairement au sel raffiné, où tous les éléments sont inertes. On doit donc supprimer le sel blanc et le remplacer par le sel marin non raffiné. Celui-ci doit être cependant utilisé après la cuisson et en quantité raisonnable. On peut utiliser le sel marin en usage externe; c'est un excellent antiseptique et il favorise la cicatrisation. Les bains d'eau salée ont une action tonique bienfaisante.
Après ce passage consacré à ces éléments actifs qui ont la possibilité d'augmenter la résistance naturelle de la femme pendant sa grossesse, j'aimerais voir ce qui peut, dans la nature, l'aider dans sa préparation à l'accouchement.
L'heureux temps de l'attente, neuf mois où la future mère se prépare psychologiquement et physiquement à la venue de son enfant. Beaucoup de nouvelles sensations lui arrivent, des changements corporels et psychiques la bouleversent, des joies immenses, des incertitudes, des doutes l'assaillent. Elle a donc besoin pour mener à bien sa grossesse de la compréhension et de l'aide de tout son entourage. La sage-femme mieux que personne peut la conseiller, elle effacera ses doutes, calmera ses angoisses et verra à ce que la femme, en poursuivant sainement sa grossesse, se prépare le mieux possible au grand moment qu'est la naissance de son enfant. La nature offre à la femme ses bienfaits, elle peut utiliser une grande variété de plantes, de préparations et de produits naturels afin que son corps soit prêt et réponde de façon optimum à l'accouchement.
Parmi toutes les plantes qui existent quelques-unes ont des propriétés particulièrement intéressantes pour la préparation à l'accouchement: la sauge, la verveine, le framboisier et le girofle. Voici leurs propriétés et utilisations.

La sauge

salvia officinalis
famille de labiées
aussi appelée: herbe sacrée, thé de Grèce, thé de France
parties utilisées: la fleur et les feuilles
propriétés: tonique, stimulant général, antiseptique, antispasmodique, diuréti-

que, antisudoral, dépuratif, favorise la conception, antilaiteux, légèrement hypertenseur.
On dit de la sauge qu'elle réduit considérablement les douleurs de la dilatation et qu'elle facilite l'accouchement. «En Egypte, à l'époque de Ramsès, la plante était réputée pour ses nombreuses vertus médicinales, on en faisait boire le jus aux femmes stériles pour les rendre fécondes et à celles qui étaient enceintes afin de retenir et concevoir à terme sans accouchement anticipé[3]. Agrippa dit d'elle «qu'elle est singulière aux femmes enceintes, en la mangeant si leur matrice coule ou est avachie, car elle retient le foetus et le fait vivre.» Elle doit être prise régulièrement 1 mois avant l'accouchement pour la multipare et 3 mois avant pour la primipare. Elle peut remplacer toute autre boisson. L'huile essentielle de sauge officinalis est contre-indiquée aux tempéraments sanguins car même à faible dose elle peut être toxique. On l'utilise en infusion.
La sauge est contre-indiquée pendant l'allaitement car elle tarit la lactation.

La verveine

verbena officinalis
famille de verbénacées
aussi appelée: l'herbe à tous les maux, l'herbe aux sorcières
partie utilisée: la plante fleurie
propriétés: sédative, antinévralgique, galactogène, antispasmodique, tonique.
La verveine facilite l'accouchement. On la conseille aux femmes enceintes et aux nourrices. On en tire la verbénine, constituant qui active les contractions utérines et augmente la sécrétion lactée. Elle peut être prise en association avec la sauge, en infusion, 1 mois avant l'accouchement.
La verveine serait contre-indiquée en cas de menace d'accouchement prématuré.

Le framboisier

rubus idaens
famille des rosacées
parties utilisées: les feuilles
propriétés: anti-inflammatoire, antidiarrhéique, stimule le péristaltisme intestinal.
Le framboisier prépare l'utérus au travail qu'il aura à faire à l'accouchement. On l'utilise comme boisson le dernier mois de la grossesse. On le prend en infusion.

[1] Ces plantes qui guérissent, page 11.
[2] Des enfants sains, tome 1, page 26.
[3] La pharmacie du Bon Dieu, page 261.
[4] 101 conseils pour vous soigner par homéopathie, page 157.

Le girofle

cugenia caryophyllata
famille des myrtacées
parties utilisées: les boutons floraux du petit arbre appelé le giroflier (les clous de girofle)
propriétés: tonique utérin, antiseptique énergique, antinévralgique, anesthésique.
Le clou de girofle est utilisé, en préparation à l'accouchement, dans l'alimentation, potages et autres plats, pendant le dernier mois de la grossesse.
L'homéopathie a mis au point certaines préparations qui pourront aussi être utiles en vue de l'accouchement.

1. traitement eugénique, «c'est-à-dire préparatoire à la venue d'un bébé des plus réussis.»[4]
Dès le début de la grossesse, 1 dose tous les 10 jours en alternant chacun: luésinum; médorrhinum; tuberculinum.

2. en préparation à l'accouchement, tout au long du dernier mois, 1 dose par semaine de chacun des médicaments suivants (à deux jours d'intervalle):
- actéa racémosa
  actée engrappe
  famille des renonculacées
  connue en médecine classique sous le nom de cimicifuga. Elle facilite le travail pendant l'accouchement, elle enlève et calme la peur. C'est un modérateur réflexe du système nerveux et un antispasmodique vasculaire.
- arnica montana
  famille des composacées
  aussi appelée: plantain des Alpes, tabacs des Vosges. L'arnica calme la douleur, arrête l'hémorragie. C'est le médicament des traumatismes.
- les compresses froides sur les seins, faites en même temps que leur préparation à l'allaitement, tonifient les tissus et aident à l'érection de mamelon. A faire 4–5 min. matin et soir.
- prendre souvent la position accroupie développe les muscles et le articulations du bassin.
- les exercices de yoga sont une exellente préparation physique à l'accouchement.
- l'argile employé en cataplasme sur le bas ventre les derniers mois de la grossesse fortifie les ovaires et favorise une bonne position du bébé dans le ventre de sa mère.
- caulophyllum
  colosh bleu, plante d'Amérique du Nord
  Fait accoucher facilement, il évite l'atonie utérine, le spasme et la tétanisation du col ainsi que l'hémorragie après l'accouchement. On dit qu'il est une véritable sage-femme auxiliaire.

Au cours de mes recherches j'ai amassé bien des connaissances, certaines me seront utiles, d'autres moins. Elle peuvent apporter beaucoup à qui les emploie bien et régulièrement
- pour les cheveux abimés préparer un shampoing avec 2 jaunes d'œufs, le jus d'un demi citron et quelques gouttes de rhum. Rincer avec une infusion d'ortie et de camomille pour les cheveux secs et de thym et de romarin pour les cheveux gras.
- pour les ongles cassants et les mains rèches on fait des bains dans le jus de citron.
- pour les soins du visage, s'il y a des taches de rousseurs ou un masque de grossesse, on emploie de citron légèrement salé pour frotter le visage ou encore l'oignon broyé dans le vinaigre en lotion.
- pour prévenir les vergetures, des massages à l'huile de germe de blé qui nourissent bien la peau.
- les bains de lavande sont sédatifs, pris le soir ils aident à la détente.
- les bains de siège froids favorisent l'irrigation sanguine du bassin, aident à combattre la constipation, favorisent aussi une bonne élasticité des tissus et des muscles du périnée. On conseille d'en prendre 2 à 4 par jour les 15 derniers jours avant l'accouchement.
- la marche en plein air, à pas longs et vigoureux, tonifie les muscles, il est bon d'en faire au moins une heure par jour.

Des plantes pour les malaises mineurs de la grossesse

Un des rôles importants de la sage-femme est la surveillance et l'aide pendant la grossesse. C'est une des faces de la profession pourtant qui est bien souvent oubliée. Peu de sage-femmes y consacrent leur temps et leurs connaissances, laissant ce soin aux obstétriciens-gynécologues et aux consultations obstétricales des hôpitaux où ce sont des médecins qui reçoivent les femmes enceintes. Cela serait pourtant un domaine intéressant à développer, qui créerait des ouvertures nouvelles à la carrière de sage-femme et pourrait soulager les bureaux et les consultations surchargés des gynécologues et des hôpitaux. Mais ce n'est pas pour débattre cette question que j'ai fait ce chapitre, mais pour voir ce que la nature peut apporter comme aide au soulagement des malaises d'une femme pendant sa grossesse.