

Société

Le deuil périnatal: un moyen de reconstruire sa vie

LLIM

Libreville/Gabon

La perte d'un enfant désiré est un véritable traumatisme pour ses parents, surtout pour la mère. C'est donc une situation qui mérite que l'on prenne en compte tous les paramètres liés aux causes du décès, avant d'envisager la venue au monde d'un autre enfant. À travers une thérapie appelée deuil périnatal, il est possible de visiter tous les contours du décès pour éviter la fragilisation du couple et la dépression maternelle ou parentale.

LE deuil périnatal consiste à rencontrer un spécialiste, précisément un psychologue, pour aborder les questions liées à la perte d'un enfant soit au cours de la grossesse, soit après avoir observé un certain nombre d'années d'existence, est très peu connu. Selon Julie Ada, psychologue à l'hôpital spécialisé de Nkembo, le deuil périnatal se vit différemment chez chaque parent. À travers les différentes consul-



Photo : LLIM

Julie Ada, Psychologue dans une structure sanitaire de la place.

tations, il est possible d'envisager une thérapie propre au vécu de chacun. Il est question de redonner de l'espoir à la femme pour éviter qu'elle ne tombe dans une dépression due à la perte de son enfant. C'est donc une façon de faire en sorte que l'intéressé(e) retrouve une stabilité psychologique. "Pour chaque cas : le décès de l'unique enfant, voire de l'un des enfants dans le lot de ceux qui vivent, la façon de conseiller la mère ayant vécu cette situation est différente. Si la mère de l'unique enfant décédé a du mal à reprendre goût à la vie, celle qui

contrairement à elle aura perdu un enfant sur plusieurs autres vivant encore, aura a contrario, plus d'espoir de revivre une prochaine maternité", fait savoir la psychologue. Pour qui, "il n'existe pas de conseils standards, plutôt des recommandations qui correspondent à la façon dont les choses se sont déroulées: était-ce un enfant désiré? Comment la grossesse a-t-elle été vécue? La cause du décès est-elle connue? Tous ces éléments mis ensemble vont permettre de démarrer le processus de "mise en confiance" de la femme dans un pre-

mier temps et celle du couple en second", renchérit-elle.

Ainsi, en mettant de côté toutes les explications "mystico-spirituelles", "nous demanderons à la femme avant toute nouvelle tentative de procréation, d'aller consulter son médecin, afin d'écarter toutes possibilités de maladies, d'infections ou d'anomalies pouvant récidiver à la prochaine tentative de conception", poursuit-elle. Sans perdre de vue l'idée selon laquelle souvent, lorsqu'une femme désire faire un enfant, elle ne prend pas soin de vérifier les paramètres (examens de procréation) avant de se lancer dans sa quête, ce n'est qu'après être tombée enceinte qu'elle pense faire des examens qui, s'ils se montrent positifs d'une quelconque anomalie, interviennent de façon tardive dans le processus. Durant les 45 jours requis pour le repos de la femme, il serait souhaitable qu'elle rencontre son médecin traitant pour une série d'examens. Cet aspect, pas habituellement évoqué au sein de la famille, ne

conduit pas souvent les parents à encourager leurs filles dans ce sens. Pour chaque patiente rencontrée, les conseils qu'elles ont reçus étaient de concevoir à nouveau, sans pour

autant prendre en compte l'aspect médical, ce qui peut entraîner pour chaque grossesse la perte de l'enfant sans en connaître les causes exactes, conclut Julie Ada.

Trucs et Astuces

Retirer des taches de bougies

Des éclats de bougie sur une glace ou un miroir disparaîtront si vous les frottez avec un chiffon imprégné d'eau chaude additionnée de quelques gouttes d'ammoniaque. Sur du tissu, enlevez l'essentiel de la bougie en grattant la tache avec un morceau de carton et lavez.

Retirer une tache de café

Une tache fraîche de café disparaîtra si vous la saupoudrez immédiatement de sel. Une tache plus ancienne sur du coton blanc se nettoiera avec de l'eau oxygénée ou de l'eau de javel. Cette solution convient aussi au bois ciré. Sur du tissu de couleur délavé du jaune d'œuf dans un peu d'eau tiède, et frotter la tache avec cette substance. Rincez aussitôt. Sur un tapis, passez une éponge légèrement humide pour absorber le café, puis frottez la tache avec de l'alcool et du vinaigre blanc mélangés en quantité égale.

Retirer une tache de chocolat

Une tache de chocolat sur du tissu s'enlèvera en la frottant avec un coton imprégné d'alcool à 90° dilué dans un peu d'eau.

Retirer des taches de graisse

Les projections de graisse sur vos murs de cuisine s'élimineront très facilement avec de l'alcool à brûler. Sur du cuir, mélangez une craie blanche pilée avec 2 cuillères à café d'alcool à brûler. Appliquez cette pâte sur la tache et laissez sécher avant de brosser délicatement. Sur le velours, faites chauffer du sable au four pendant 15 minutes puis étalez-le sur la tache. Au bout de 5 minutes, frottez le tissu avec une brosse souple.

Retirer des taches de moisissures

Sur du linge blanc ou de couleur, les taches de moisissure disparaîtront aussitôt si vous faites bouillir le tissu dans du lait. Laissez tremper le linge dans de l'eau chaude additionnée d'ammoniaque, durant 1 heure.

Rassemblés par COE

Rassemblés par COE

Coin cuisine

Aubergines, oseille à la sardine



Photo : COE

Bon appétit!

Ingrédients

- 2 tas d'aubergines
- Oseille
- 2 boîtes de sardines
- 1 oignon
- (1 cube, facultatif)
- Huile de tournesol
- Sel

Préparation

Découpez chaque aubergine en quatre parties et l'oseille, puis nettoyez dans une cuvette. Versez l'huile dans une marmite et mettez au feu. Ensuite, versez les aubergines et l'oseille, retournez, puis couvrez. 15 minutes plus tard, ajoutez l'oignon, préalablement coupé. De même, versez la sardine et retournez. Enfin, ajoutez le cube et du sel, laissez mijoter

Accompagnement

Manioc, riz, banane, taro

COE

Santé/ Etre mère

Au Gabon, beaucoup reste à faire

P.M.M

Libreville/Gabon

La maternité est une expérience plus ou moins aisée selon les pays. D'après le classement annuel de l'Organisation non gouvernementale américaine "Save the children", présenté le 4 mai dernier, la Norvège serait le meilleur pays pour être mère. Le Gabon, quant à lui, occupe la 115e place de ce classement sur 179 pays.

L'ÉTUDE de l'ONG américaine "Save the children" portant sur les meilleurs pays où il est bon être mère se base sur les risques de décès maternels et infantiles, la durée du parcours scolaire prévue par l'État (lorsqu'une fille est éduquée, son enfant a plus de chances d'être en bonne santé et d'être bien éduquée), le niveau de revenus et la place des femmes dans la société, notamment via le nombre de sièges occupés au gouvernement. Elle s'est aussi appuyée sur les données chiffrées relatives au risque de décès maternel dans chaque pays, en prenant en compte la proportion entre les grossesses et les décès, l'espacement des naissances, les conditions de vie des mères après l'accouchement, les soins reçus par la mère avant et



Photo : L.R.A

Le Gabon à la 115e place du classement des pays où il fait bon être mère! Ici, quelques jeunes mamans dans un centre de santé.

après l'accouchement et le suivi des nouveau-nés. Au Gabon, toutes les conditions pour vivre une maternité plaisante sont encore loin d'être réunies. Dans le rapport 2015 des "pays où il fait bon être mère", notre pays occupe la 115e place mondiale. Loin d'être un scoop, ce constat a, depuis longtemps, été dressé par les pouvoirs publics, y compris par la première Dame, Sylvia Bongo Ondimba. L'épouse du chef de l'État avait en effet pris l'initiative en mai 2014 d'une caravane dénommée « Gabon profond maternité » afin de s'imprégner de la santé de la mère et de l'enfant. Elle soulignait déjà, à l'époque, que "trop de Gabonaises ne bénéficiaient

pas des compétences d'une sage-femme, d'une salle d'accouchement, des médicaments nécessaires pour éviter des complications lors de l'accouchement". Malheureusement, une année après, les chiffres ne sont pas encourageants. Le Gabon enregistre 94 décès pour 1 000 naissances vivantes chaque année. Le classement mondial de cette année désigne la Norvège comme meilleur pays du monde pour être mère, suivie de la Finlande, première en 2014, et de l'Islande, du Danemark, de la Suède, des Pays-Bas, de l'Espagne, de l'Allemagne, de l'Australie et de la Belgique. À l'inverse, la Somalie a été désignée comme le pire pays pour une jeune

filie d'être mère. Devant elle, neuf autres pays africains dont la Sierra Leone, la République centrafricaine ou encore la République démocratique du Congo. Les conflits armés qui sévissent dans la plupart de ces régions justifient de telles places. Pour inverser la tendance, ledit rapport recommande d'améliorer la santé des populations pauvres en assurant une couverture de santé universelle. Ce dernier appelle, par ailleurs, à « élaborer des plans urbains complets et intersectoriels, à investir dans la collecte de données et à mobiliser des ressources pour mettre fin aux décès évitables des enfants dans les zones urbaines pauvres ».