

TOPNATURE

# TOPNATURE

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !

**IL ÉTAIT  
UN FOÛ  
LE MAÎTRE  
DE LA  
DÉTOX**

**TATOUAGE  
LE VIVRE  
EN BIO**

**LUCILE GOMEZ  
LES SUPER  
POUVOIRS  
DES FEMMES**

**DEPUIS LA NUIT  
DES TEMPS,  
LES FEMMES...**

ODE À LA  
NAISSANCE  
ET À LA  
RENAISSANCE

**DE L'AMOUR,  
DE L'AMOUR,  
DE L'AMOUR!  
LE FIL À LA PÂTE**



NO 153 - MARS - AVRIL 2010 - 2,90€

©Lucile Gomez



Depuis la nuit des temps, les femmes...

# Ode à la Naissance ET À LA Renaissance

Par *Coline ENLART*

PARLER AUTREMENT DE LA NAISSANCE, DE LA MATERNITÉ, REPENDRE, FACE À UNE MÉDICALISATION TOUTS AZIMUTS ANCRÉE DANS UNE RENTABILITÉ MAXIMALE - À L'IMAGE DU SYSTÈME DE SANTÉ ACTUEL - LA PLACE QU'ELLES ENTENDENT OCCUPER EN TOUTE AUTONOMIE AFIN DE DÉFINIR ELLES-MÊMES LEUR RAPPORT À LA DOULEUR, AU PLAISIR, À LA JOIE, À CETTE PÉRIODE TELLEMENT PARTICULIÈRE DE LEUR VIE, LES FEMMES, DE NOMBREUSES FEMMES, S'Y ATTELLENT PLUS QUE JAMAIS. NAISSANCE ET RENAISSANCE D'UNE SAGESSE SANS ÂGE.



Toutes les illustrations de ce dossier sont de Lucile Gomez et sont issues de son livre *La naissance en BD*. Découvrez vos super pouvoirs ! chez Mama Éditions.



Oui, le féminisme peut se vivre joyeusement! Positivement. Comme la féminité. Combattre, au quotidien, les expressions de la masculinité toxique, de la domination d'un genre sur un autre, ne pas consentir, jamais, à la moindre forme d'abus sociétal, y mettre toute sa force, et chanter, danser la naissance, la renaissance du féminin singulier ou pluriel, c'est un bonheur, un vrai bonheur d'amour, de solidarité, de respect de soi, en tant que femme. Et de respect des autres. Dans ce sens, merci aux sages-femmes, pour leur engagement, et aux responsables, tenaces, des maisons de naissance!

Pour le plus grand bonheur des féministes que nous sommes mais, également, pour la saveur de la liberté que porteront peut-être un peu plus facilement, dans ce monde brutal, les enfants ainsi attendus, ainsi nés, ainsi accueillis, nous avons souhaité témoigner de notre parcours personnel, croisé avec celui de la jeune génération incarnée par Angèle Ferreux-Maeght. Illustrée par les dessins de Lucile Gomez, auteure de la tonique et hyper positive bande dessinée *La naissance en BD. Découvrez vos super pouvoirs!*, la volonté de nourrir le féminin le plus libre qui soit n'en finit pas de fertiliser nos rêves, nos luttes, et nos espoirs. Notre corps nous appartient, à nous de le faire savoir au XXI<sup>ème</sup> siècle! À nous de décider comment donner le jour, cet infini de lumière, par la naissance d'un être ou par la renaissance perpétuelle de nous-même.

\*Mama Éditions

Maternité

## Dialogue entre deux amies

**ELLES SONT AMIES. FAIT DE TENDRESSE ET DE FORCE, LEUR LIEN VOYAGE DANS L'INVISIBLE, LE SENSIBLE : À LA HAUTEUR, PARADOXALE, DE L'ANCRAGE TRÈS TERRIEN QUI LES CARACTÉRISE TOUTES LES DEUX. ANGÈLE FERREUX-MAEGHT, NOTRE CHÈRE FONDATRICE DE LA GUINGUETTE D'ANGÈLE, ET COLINE ENLART, NOTRE RÉDACTRICE EN CHEF, AIMENT PARLER ENSEMBLE DE MATERNITÉ, DE BÉBÉS, D'ACCOUCHEMENT NATUREL, DE SPIRITUALITÉ. LEUR LIBERTÉ LES UNIT, TOUT COMME LEUR SENS DE L'AUTONOMIE. UNE VRAIE COMPLICITÉ. C'EST ANGÈLE QUI A CHOISI LES QUESTIONS.**

### LES QUESTIONS D'ANGÈLE À COLINE

**Comment t'es-tu préparée à être maman ?**

Au départ, pour mon premier enfant, je ne me suis pas vraiment préparée. Je me contentais de me faire confiance, de porter la joie d'être enceinte, de découvrir la liberté de mener cette grossesse comme je l'entendais : naturellement. Il s'agissait tout simplement d'une entente, entre le bébé et moi, son père et moi et, surtout, pour la première fois d'un point de vue subtil, entre moi et moi. Très vite, dans les tout premiers mois de la grossesse, j'ai vu un film de Frédérick Leboyer qui m'a saisie. Profondément. C'était *Le sacre de la naissance*. J'ai tout de suite cherché à rencontrer la femme indienne, Savitry Nair, qui chantait ainsi avec des femmes enceintes, au son de la tempura, selon la tradition de son pays. Je l'ai rapidement trouvée à Paris et j'ai commencé à suivre ses cours de chant d'Inde du Sud. Cette rencontre a été une vraie révélation, autant sur le plan énergétique que spirituel. Tout de suite, j'ai senti que quelque chose bougeait en moi, au-delà du bébé. J'ai ensuite fait la connaissance de Frédérick Leboyer, précurseur de la naissance sans violence, sans avoir encore vraiment conscience de l'ouverture spirituelle que cet homme et son amie, Savitry, étaient en train de faire naître en moi. Me préparer avec eux à l'accouchement a constitué une période magnifique, bouleversante, intense, qui m'a marquée à jamais et a orienté ma vie vers la spiritualité bouddhiste.



Parallèlement, j'ai commencé à modifier mon alimentation qui était alors celle d'une journaliste parisienne de la presse féminine (pas au top en matière de naturalité), et j'ai fait également du chant prénatal selon la méthode de Marie-Louise Aucher, avec des femmes enceintes à la maternité des Lilas. C'était vraiment une période enchantée!

**Comment t'es-tu entourée ?**

Dès le début de ma première grossesse, je me suis entourée d'un ostéopathe, d'un psychanalyste conseillé par Françoise Dolto dont je suivais depuis longtemps les séminaires (ceci afin de bien clarifier les peurs et les freins inconscients qui pouvaient entraver le lien à mon enfant), j'ai fait du yoga avec Bernadette de Gasquet qui a été la première à inviter les futures mamans à prendre conscience de leur périnée, et j'ai découvert Raymond Dextreit, père de *La Méthode Harmoniste* qui a révolutionné mon mode de vie en termes d'alimentation, de soins naturels et de vision de la santé.

Pour ma seconde grossesse, le contexte a été très différent puisque j'étais entourée de maîtres spirituels tibétains. J'avais avancé sur cette voie, j'étais végétarienne, je pratiquais la méditation, j'assistais

aux enseignements bouddhistes des grands maîtres : le Dalaï Lama, Shamar Rinpoche et, surtout, Dilgo Khyentse Rinpoche dont parle souvent dans ses livres notre ami Matthieu Ricard.

**Avais-tu peur ?**

La peur ne m'a pas effleurée pour mon premier bébé. Les séances de psychanalyse m'ont énormément soutenue dans la mesure où je savais ce qu'il fallait que je mette à jour avant de donner le jour. J'avais déjà fait une analyse, et ces entretiens n'ont pas duré longtemps. Mon psychanalyste a souhaité cadrer sur quelques semaines ce travail par rapport à la maternité, et cela s'est avéré très positif en termes de dynamique psychique. Je n'ai pas eu peur, la place était libre pour la joie, la force, l'avenir : ma propre histoire.

Quand j'ai attendu mon second enfant, j'étais intérieurement sécurisée au point d'organiser le fait d'accoucher à la maison, à la campagne, avec une sage-femme à l'ancienne qui avait fondé une maison de naissance à Sarlat, et qui a su canaliser de A à Z ma grossesse comme mon projet d'accouchement. Tout s'est passé très naturellement, et mon fils est né en baillant!



#### Quel a été ton meilleur soutien ?

J'ai eu la chance d'avoir des soutiens différents et forts au fur et à mesure des étapes de mes deux maternités. Tout d'abord, et de manière constante, le papa de mes bébés. Il a été fidèle au poste (*rires*), présent mais à sa place, jusqu'à l'accouchement à la maternité de Pithiviers avec le Dr Michel Odent qui ne manquait pas de prévenir les futurs papas de la difficulté émotionnelle à assister à l'accouchement. Pour notre second bébé, il a vécu l'accouchement à la maison comme une évidence. En fait, j'ai été très épaulée par les "pères" de la naissance sans violence, de véritables pionniers, visionnaires, qui ont su remettre en question leur pouvoir phallique d'obstétricien pour développer des conditions d'accouchement confortables, harmonieuses, libres et positives pour la maman et le bébé: Frédéric Leboyer et Michel Odent.

#### As-tu fait des rituels particuliers ou des trucs marrants que tu aimerais partager ?

Quand je suis arrivée à la maternité de Pithiviers, bien après avoir perdu les eaux, les sages-femmes m'ont dit que c'était trop tôt et m'ont priée de revenir plus tard. Impossible de repartir vers Paris: c'était trop loin, trop long. Mon mari et moi sommes donc allés faire un tour au marché. Là, nous avons acheté un kilo de cerises que j'ai dévorées. Je ne savais pas qu'il ne fallait pas manger, surtout des fruits crus, avant l'accouchement. Ravie de ce plaisir, j'ai payé le prix de nausées et de vomissements indescriptibles une fois dans la piscine d'accouchement. Je suis allée de moi-même dans cette piscine, en cachette des sages-femmes qui considéraient que c'était (encore !) trop tôt. Le bébé est né tout de suite: c'est moi qui avais raison ! Je soupçonne les sages-femmes d'avoir voulu finir de regarder le film qu'elles avaient lancé dans leur bureau et que j'avais aperçu en passant en catimini (*rires*).

Autre contexte de décision intuitive, cette fois dans la nuit qui a précédé mon second accouchement. Nous étions à la maison, entre bois et champs à perte de vue, et j'ai demandé vers deux heures du matin que l'on sorte pour moi un matelas à installer sous un gros chêne afin d'y passer la fin de la nuit. La sage-femme qui dormait dans le salon, en attendant que l'accouchement se déclenche, n'était pas emballée par mon idée. J'ai tenu bon et me suis nourrie de l'énergie du chêne jusqu'à la naissance du bébé, moment où j'ai accepté de revenir dans la maison après avoir remercié de tout cœur mon bel arbre. J'ai réalisé après coup que mon nom de jeune fille signifiait "chêne" en béarnais...

#### As-tu eu une sorte de guide ou bien as-tu fait confiance à ton instinct maternel ?

Je ressens toujours cette impression d'avoir été guidée pour mes deux grossesses: Savitry Nair, Frédéric Leboyer, Michel Odent, à l'occasion de la première. Les maîtres tibétains et ma vieille sage-femme sarladaise, pour la seconde. Ma conscience des situations s'est développée au fil des années, bien sûr, sur le chemin parfois escarpé du bouddhisme, mais il est vrai que j'ai tendance à me faire confiance. Je ne sais pas, en l'occurrence, s'il s'agit d'un instinct maternel ou, plutôt, d'un contexte intérieur favorable à un choix de maternité et de vie globale, au plus près de la nature. À un accueil de soi-même.

#### Le lien avec tes bébés a-t-il été naturel ?

Oui, le lien avec mes bébés a été totalement naturel. J'étais heureuse de constater, dès leurs premières heures, combien ils étaient différents l'un de l'autre, différents de leur père et de moi. Ce sentiment d'altérité m'a permis d'avancer sereinement en tant que maman et en tant que femme: ce sont deux choses différentes pour moi car je ne superpose pas ma féminité avec la maternité, même si elle en constitue une part importante.

#### À quel moment l'es-tu sentie maman ? Enceinte ? Lors de l'accouchement ? Plus tard ?

Je ne me suis pas posé la question de me "sentir maman". Je le réalise au moment de te répondre. Je crois que je me suis sentie maman avant même la conception de mes bébés dans la mesure où il s'agissait d'une expression, parmi d'autres, d'une relation "portée" avec le père de mes bébés. Sans doute est-ce le bouddhisme tibétain qui a souligné en moi, je m'en rends compte seulement maintenant, l'évidence du lien karmique positif entre mes bébés et moi (et leur père) que je ne savais pas nommer à l'époque. Le sentiment d'être maman s'est d'ailleurs beaucoup transformé au fil des années. Mes enfants ont reçu ce que l'on appelle une éducation "alternative", artistique et cosmopolite, - fondée sur une vision humaniste de la société, avec des limites et des enjeux altruistes bien définis - qui me paraît depuis toujours être des plus favorables à leur place de sujet, au développement harmonieux de leur autonomie, ainsi que le disait Françoise Dolto. Ils sont grands, aujourd'hui !



## LES QUESTIONS DE COLINE À ANGÈLE

#### Comment l'es-tu préparée à être maman ?

Pour mon premier bébé, j'ai pratiqué la pensée positive, reçu plein de massages (tout le temps !), utilisé des pierres de protection... J'ai fait du yoga prénatal (avec la géniale Catherine Saurat Pavard). Ceci afin d'être plus à l'écoute de mon corps, de tous ses changements, éviter les blocages, garder une certaine souplesse, et ne pas arrêter de bouger car il faut se préparer à un accouchement comme à un marathon !

J'ai fait également de la sophrologie, chez Tanit: elle m'a beaucoup aidée à ne pas stresser avant l'accouchement et elle a été un vrai refuge pour moi pendant l'accouchement.

Pour ma nouvelle grossesse, je n'ai pas pris le temps de faire du sport ou de la sophro, mais j'ai beaucoup plus confiance ! Je me fais toujours beaucoup masser et je suis accompagnée par la même sage femme (Habiba Zaid), au même endroit, une maison de naissance qui ressemble au paradis: le CALM, Comme À La Maison. Située dans la maternité des Bluets, à Paris, mais totalement indépendante, elle se présente comme un joli appartement investi par des (très) sages-femmes, dans lequel on est suivie pendant toute sa grossesse et dans lequel on accouche. Il y a deux chambres avec des grands lits, une grande baignoire, des balles lumineuses... Dans cette maison de naissance, aucune intervention médicale: pas de médecin, pas de péridurale, pas d'épisiotomie... Après l'accouchement, on rentre chez nous, à la maison, en fin de journée ou le matin.

#### Avais-tu peur ?

Non, je ne savais pas du tout ce qui m'attendait, mais un peu comme pour mon premier jeûne ou des voyages un peu fous que j'ai faits, je savais que j'allais vivre une expérience incroyable. C'était très stimulant ! J'avais hâte ! J'étais même impatiente.

#### Quel a été ton meilleur soutien ?

Trois femmes. Le trio de rêve de chez Tanit (rue des Lyannes, à Paris): Habiba, ma sage-femme pour la grande confiance, ma sophrologue (Yamina Mouilli) pour la détente, y compris pendant le "travail", mon ostéopathe (Hélène Szalewa)... Je me suis entièrement remise entre leurs mains. C'est d'ailleurs Habiba et Hélène seules qui m'ont accouchée.

#### As-tu fait des rituels particuliers ou des trucs amusants que tu aimerais partager ?

J'ai fait un nettoyage énergétique de moi-même et de mon appartement. Mon voisin a du me prendre pour une folle, à faire un pentacle en terre, seule





dans mon salon (*rires*)! J'ai fait aussi une séance de Rebozo. Cette pratique originaire du Mexique est un soin appliqué par deux femmes à une femme qui vient d'accoucher. Ce soin consiste à "refermer" le corps après son ouverture pour laisser passer le bébé, au moment de sa naissance.

**As-tu eu une sorte de guide, ou bien as-tu fait confiance à ton instinct maternel?**

Il est difficile, aujourd'hui, de réussir à s'écouter, mais je ne faisais confiance qu'à mon instinct, à 100%! Heureusement, mon amoureux a très bien compris cette priorité pour moi, et il nous a beaucoup protégés. Ces premiers moments restent pour nous deux un souvenir magique!

**Le lien avec ton bébé a-t-il été naturel?**

Oh que oui! Je pense que le fait d'accoucher naturellement, comme on le souhaite, sans anesthésie ni inconnus, dans une chambre super confortable, accompagnée seulement de personnes qu'on aime joue beaucoup!

Le grand respect de Habiba et Hélène pour notre intimité dans ce moment a été déterminant. Elles n'ont fait aucune manipulation avant le lendemain matin. Une bonne nuit en peau à peau, à trois d'ailleurs, et le lien naturel s'est fait très très vite, cette nuit-là.

**À quel moment l'es-tu sentie maman? Enceinte? Lors de l'accouchement? Plus tard?**

Cela peu sembler bizarre, mais je ne me sens toujours pas vraiment maman. J'ai l'impression d'avoir reçu un énorme cadeau, une mission de donner de l'amour, des racines et des ailes à ce bébé incroyable, mais je ne crois pas encore réaliser... Mon bébé est passé par moi, m'a choisie en quelque sorte, mais n'est aucunement ma création. Ça me dépasse un peu (*rires*).

**As-tu allaité ton bébé?**

Oui, j'ai allaité ma fille pendant assez longtemps. Encore une fois, sans me soucier de l'avis des autres, mais seulement de mon instinct et de ses besoins. Je ne me suis jamais demandé pourquoi... En fait, il y a tellement de raisons que je ne saurais pas par quoi commencer. Avant tout, pour lui donner ce qu'il y a de meilleur, en me donnant beaucoup de plaisir et en multipliant des moments privilégiés de lien très fort, de câlins et de réconfort avec mon petit.

Je pense que chaque femme fait vraiment ce qu'elle veut à ce sujet, le seul point important étant de ne pas écouter les autres mais soi-même.

**Comment ta vision de la maternité a-t-elle évolué après ton premier accouchement? Qu'as-tu changé pour ton second bébé par rapport à ton approche initiale de la maternité?**

Je n'ai pas vraiment changé. Peut-être que je suis encore plus confortée quant au fait qu'il faut que

ces expériences d'accouchement naturel soient associées, dès la grossesse, à une expérience et une relation très positives. Ce qui a changé, c'est que je suis plus sûre que jamais qu'il faut soutenir les maisons de naissances, sévèrement menacées. Quant à l'alimentation, comme pour ma première grossesse, la base est très saine, mais je ne me (nous) prive d'aucun plaisir! Je mange surtout des plats réchauffants en ce moment, comme des soupes au curry, des dhal, des légumes au four... Mais si une plaquette de chocolat passe par-là, j'en profite sans hésitation!

**Toi qui travailles beaucoup (les Guinguettes, les livres, la radio, la télé, les voyages...), que conseillerais-tu à une future maman active?**

J'ai la chance de beaucoup travailler mais de ne jamais laisser le stress m'envahir. Je peux être frustrée, en colère, mais jamais stressée.

Je conseille néanmoins de prendre beaucoup de hauteur en cas de stress car ces moments sont précieux et très courts. Essayons de ne pas laisser le stress gagner ce petit être, nourrissons-le de sérénité et d'amour! \*

### À LIRE

**Pour une naissance sans violence**

Frédéric Leboyer  
Éditions Points

**L'art du souffle**

Frédéric Leboyer  
Éditions Dervy

**Shantala**

**Un art traditionnel : le massage des enfants**

Frédéric Leboyer  
Éditions Le Seuil

**Le bébé est un mammifère**

Michel Odent  
Éditions L'Instant Présent

**Genèse de l'homme écologique**

Michel Odent  
Éditions Le Hêtre Myriadis

**La Méthode Harmoniste**

Raymond Dextreit  
Éditions Dangles

### À VOIR

**Naître autrement**

Frédéric Leboyer

**Le sacre de la naissance**

Frédéric Leboyer



## Lucile Gomez LA NAISSANCE EN BD Les super pouvoirs des femmes



© Marine Aznar

ELLE S'ATTAQUE À UN BASTION QUI A TOUT D'UN TABOU : LA DOULEUR DE L'ACCOUCHEMENT. EN BANDES DESSINÉES, LUCILE GOMEZ EXPLIQUE AUX FEMMES AVEC HUMOUR, DONNÉES MÉDICALES À L'APPUI, QU'ELLES PEUVENT NE PAS SOUFFRIR. À CONDITION DE PRENDRE LEUR ACCOUCHEMENT EN MAIN ET DE DÉVELOPPER LEURS SUPER POUVOIRS. INTERVIEW D'UNE ILLUSTRATRICE QUI APPELLE UN CHAT UN CHAT.

**Qu'est-ce qui vous a conduite à concevoir ce livre dans lequel on ressent si fortement un vécu?**

J'ai rencontré une sage-femme formidable qui a assuré le suivi de ma grossesse et s'est aussi déplacée le jour de mon accouchement. Elle m'a donné un savoir très efficace pour prendre confiance en moi, en mon corps et en ma capacité à donner naissance.

Par la suite, j'ai réalisé à quel point les femmes autour de moi avaient souvent une expérience très différente de la mienne: elles ne savaient rien de ce qu'on m'avait transmis. Or, on est beaucoup plus forte quand on sait! Je suis choquée que la prise en charge des naissances ignore très souvent la physiologie au profit d'une hypermédicalisation au final délétère.

Avec mes BD, je veux remettre les choses à leur place, mettre en lumière ce que sont les femmes et leurs bébés au cœur du processus de la naissance, transmettre les informations si précieuses, à ma façon, comme si je discutais avec une amie qui me demandait conseil, avec simplicité et drôlerie. Parce que, quelle que soit l'importance de ce que j'ai à transmettre, je ne sais pas le faire sans petites blagues.

**Comment avez-vous personnellement pris conscience de vos super pouvoirs par rapport à la grossesse et l'accouchement?**

Je n'ai pas vraiment pris conscience de mes super pouvoirs pendant la grossesse. Lors de l'accouchement, en revanche, j'ai vraiment senti de la puissance! Celle du corps, quand la

peur est absente. Quand mes contractions ont commencé, j'ai utilisé les méthodes de respiration que j'avais apprises. Je n'avais pas mal. Une fois arrivée à la maternité, je me suis affolée: ma sage-femme n'était pas encore là! Prise de panique, et soumise aux gestes médicaux, j'ai commencé à souffrir... Il a suffi que j'entende sa voix dans le couloir pour que la souffrance s'envole. Sa présence discrète m'a permis de me sentir complètement en sécurité et d'être actrice de ce qui se passait. Vingt minutes plus tard, mon bébé était là! J'ai vécu mon accouchement comme une épreuve physique dont je suis sortie victorieuse. Après ça, le bébé, le papa et moi étions devenus une équipe invincible!

**Quels sont les plus importants de ces super pouvoirs? Comment fonctionnent-ils?**

Il suffit d'être une femme pour avoir ces super pouvoirs! L'utérus est au centre. Mais si l'environnement n'est pas propice, la puissance de l'utérus ne sera pas optimale. Le super pouvoir principal est donc la confiance. Les hormones de l'accouchement, l'ocytocine et l'endorphine, agissent en symbiose pour rendre les contractions à la fois efficaces et supportables. Avec ce cocktail, pas de souffrance. Mais ces hormones fuient face au stress, la faim, la soif, le froid, l'immobilité imposée, l'absence de respect de notre intimité et de notre sécurité affective: si l'on se trouve, par exemple, dans des espaces trop éclairés, où dans lesquels peuvent intervenir des inconnus...

**Vous préparez déjà la suite?**

La suite est en cours! Le tome I explique que chaque femme a en elle le super pouvoir d'enfanter. Le tome II donnera des pistes pour l'amplifier! Notamment avec les positions, le mouvement, la respiration, la poussée réflexe qui est complètement différente de la poussée en apnée. Il y sera aussi question du choix de l'environnement dans lequel on souhaite accoucher et de ce que peut faire l'entourage pour accompagner la femme qui accouche! \*



À LIRE

**La naissance en BD**  
**Découvrez vos super pouvoirs!**  
**Lucile Gomez**

On s'est bien amusées! "La naissance en BD" révèle d'emblée une première qualité: elle ne l'envoie pas dire. Ça fait du bien car, à force de pathos et de discours obligé autour de la naissance, nous sommes nombreuses à ne pas nous y retrouver. Ici, l'auteure pose les vraies questions, décrit les vraies situations,

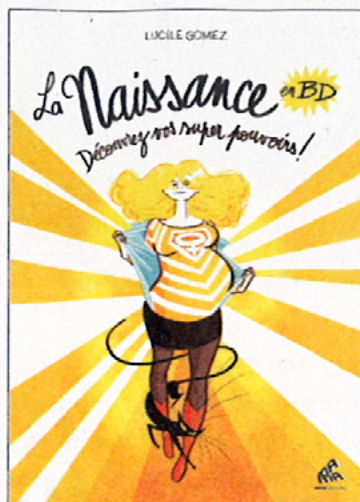
et clame avec humour ce qu'elle en pense. Si être enceinte n'est pas une maladie, le vécu que les femmes ont de leur grossesse (le plus souvent médicalement "normale") y ressemble bien. Idéologie dominante oblige, la sur-médicalisation de ces neuf mois s'impose. Vraiment?

Lucile Gomez ne le voit pas comme ça.

Ce qu'elle décrit en bandes dessinées, c'est ce que les femmes ne savent pas qu'elles savent: être enceinte et accoucher naturellement. Pour cela, il serait temps qu'elles se relient à leur cerveau archaïque de mammifère et qu'elles fassent confiance à leurs super pouvoirs.

Comment? En comprenant leur propre physiologie: décoder les étapes du travail, par exemple, décrypter les mécanismes de la douleur, le rôle des endorphines et autres hormones... Cultiver son autonomie, en quelque sorte, et renaître à soi-même en toute confiance avant de donner naissance à un être qui prendra conscience de ses super pouvoirs à lui. Le ton est très drôle, le trait hyper cool, et le fond essentiel. Le livre à offrir à toutes les futures mamans.

Mama Éditions. 280 p. 25 €



BULLETIN D'ABONNEMENT

**ABONNEZ-VOUS À**  
**TOPNATURE!**

Le Magazine de la Culture BiO, c'est ma vie en BiO.

Pour 20 €, recevez TOP NATURE tous les 2 mois chez vous!



**Oui**, je m'abonne à TOPNATURE :

- 6 numéros : **20 €**
- Formule Parrainage/France métropolitaine : **35 €** les deux abonnements (2 x 6 numéros)
- Suisse et Belgique : **26 €** pour 6 numéros

**RÈGLEMENT** par chèque bancaire ou postal  
à l'ordre de **TOPNATURE**  
sous enveloppe affranchie à:  
Magazine TOPNATURE  
Service Abonnements - 24580 Plazac

Mme. Nom : .....

M. Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : .....

Code Postal [ ][ ][ ][ ][ ][ ]

Email : .....

Vous avez: 20-30 ans  31-40 ans  41-50 ans  51-64 ans  65 et +