

CHRONIQUE COMMUNAUTAIRE



Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville (CDC)

La Corne d'abondance : bien plus qu'un endroit où l'on cuisine

Connaissez-vous les organismes communautaires d'ici? La famille Dakoté vous invite, dans ses chroniques, à découvrir les services disponibles dans la région.

Micheline et Michel Dakoté cherchaient une activité pour occuper leur journée lorsqu'ils ont aperçu l'enseigne de La Corne d'abondance. Curieux, ils ont décidé d'entrer pour découvrir ce qui se passait à l'intérieur.

À leur arrivée, ils ont été accueillis par une odeur réconfortante provenant de la cuisine. Dans une salle, un groupe préparait des repas en échangeant recettes, astuces et éclats de rire. Dans une autre, des participants planifiaient les menus de leur prochaine cuisine. Rapidement, Micheline et Michel ont compris que La Corne d'abondance était bien plus qu'un endroit où l'on cuisine.

Au fil de leur visite, ils ont découvert que l'organisme propose des cuisines collectives où les participants préparent ensemble des repas qu'ils rapportent ensuite à la maison. Cette formule permet de réduire les coûts alimentaires tout en développant des compétences culinaires et en créant des occasions de rencontre.

Ils ont aussi appris que certaines cuisines sont spécialement destinées aux hommes, tandis que d'autres s'adressent aux personnes immigrantes afin de favoriser leur intégration et la pratique du français. Même les jeunes ne sont pas oubliés, puisque l'organisme leur transmet la passion de la cuisine par divers ateliers.

« Je pensais que c'était seulement un organisme qui aidait les gens à cuisiner », a confié Michel. « Mais c'est aussi un endroit où l'on crée des liens et où chacun peut apprendre à son rythme. »

Avant de partir, Micheline est impressionnée d'apprendre que des milliers de portions sont préparées chaque année grâce à l'implication des participants et de l'équipe. Elle lance en souriant : « On devrait peut-être regarder les prochaines activités! »

Il faut dire que cette visite leur a donné envie d'en découvrir davantage. Avec l'arrivée de l'automne, c'est le moment idéal pour consulter la programmation et s'inscrire aux activités.

Huit conseils essentiels pour mieux vivre la période post-accouchement

On parle beaucoup de la préparation à l'accouchement, mais rarement de ce qui vient après. Pourtant, le quatrième trimestre mérite autant d'attention. Voici huit conseils concrets pour aborder cette période avec confiance et sérénité :

1. Comprendre les changements à venir

Le postpartum entraîne des changements corporels et émotionnels importants. Les connaître à l'avance permet de mieux les reconnaître et d'éviter de les confondre avec des complications.

Parmi les phénomènes normaux, on retrouve, par exemple, les contractions utérines (tranchées), qui peuvent persister pendant plusieurs semaines, les pertes sanguines (lochies) jusqu'à environ 6 semaines, la transpiration nocturne, les fuites urinaires dans les premiers jours ainsi que la constipation.

Signes à surveiller : pertes de sang abondantes ou qui s'intensifient, caillots importants, fièvre ou douleurs abdominales intenses. Ces symptômes nécessitent une consultation rapide.

Il est également important de s'informer sur les signes du baby blues et de la dépression postpartum afin de savoir quand demander de l'aide.

2. Favoriser la guérison de ton corps

Les premières semaines, le repos actif et le positionnement du corps jouent un rôle clé dans la récupération.

Il est recommandé de changer de position régulièrement et de reprendre le mouvement doux, comme la marche lente et les exercices de respiration, dès les premiers jours postpartum ou dès que tu t'en sens capable. Les positions allongées et à quatre pattes peuvent aider à soulager les douleurs et les sensations de lourdeur pelvienne dans les premiers jours. À l'inverse, les positions debout ou assises prolongées sont à éviter dans les premiers jours afin de favoriser la récupération du plancher pelvien et de limiter les inconforts. L'application de glace pendant 10 à 15 minutes, plusieurs fois par jour, peut aussi aider à réduire l'inconfort au niveau du périnée. Enfin, prendre les médicaments prescrits par un professionnel de santé, lorsque nécessaire, fait également partie de la récupération.

3. Préparer ton kit de soins postpartum

Avoir tout le nécessaire à portée de main peut te simplifier grandement les premiers jours.

Voici quelques essentiels : bouteille de rinçage pour le périnée après les passages aux toilettes; padsicles (serviettes hygiéniques glacées maison); compresses pour les hémorroïdes; serviettes hygiéniques et sous-vêtements confortables (ou culottes jetables); crème à la lanoline (pour l'allaitement); ice pack pour soulager l'engorgement mammaire; soutien-gorge d'allaitement et vêtements amples et confortables.

4. Préparer ton environnement

Un environnement bien pensé favorise le repos et réduit les efforts inutiles en postpartum. Quelques ajustements simples peuvent faire une grande différence : regrouper tout le nécessaire (couches, soins, collations, articles d'allaitement) dans une même pièce; éviter les rangements au niveau du sol pour limiter les flexions répétées; installer une veilleuse dans la chambre pour les réveils nocturnes; créer une station d'allaitement confortable avec tout à portée de main; prévoir des collations faciles d'accès.

5. Prendre soin de ton corps avant l'accouchement

Un mode de vie actif pendant la grossesse peut favoriser une meilleure récupération postpartum.

Bouger selon tes capacités jusqu'à la fin de la grossesse, que ce soit par la marche, le yoga, les exercices sur

ballon ou la mobilité, aide à maintenir une bonne condition physique.

Tu te demandes comment bouger pendant la grossesse? Télécharge le guide gratuit de la future maman active.

Il est également important de prévoir des moments de repos pour ton corps et ton esprit, même si le sommeil devient plus difficile en fin de grossesse.

Une bonne hydratation et une alimentation équilibrée font aussi partie de cette préparation.

6. Préparer ton entourage

Communiquer tes besoins à l'avance peut éviter plusieurs malentendus. Prends le temps d'expliquer concrètement comment tes proches peuvent t'aider. Par exemple : demander des repas ou de l'aide ménagère plutôt que des cadeaux; planifier des visites de soutien à intervalles réguliers (ex. une fois par semaine); t'informer sur les services de relevailles disponibles dans ta région.

7. Trouver ton cercle de femmes

S'entourer de femmes qui vivent la même étape peut être un soutien précieux en postpartum.

Que ce soit en groupe de naissance, en rencontres postnatales ou en ligne, ce type de cercle peut aider à traverser la transition vers la maternité avec plus de douceur.

En postpartum, l'attention de l'entourage est souvent centrée sur le bébé. Avoir un espace pour toi, où tu peux être comprise, peut faire une réelle différence.

8. Choisir tes références avec soin

La qualité de l'information est plus importante que la quantité.

En postpartum, une surconsommation de contenu peut rapidement générer de l'anxiété plutôt que du soutien.

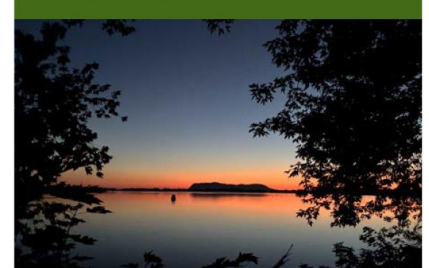
C'est pourquoi il est particulièrement aidant de faire des recherches et d'identifier tes sources fiables et tes références avant l'accouchement. Arriver préparée avec quelques repères solides peut grandement diminuer la charge mentale une fois bébé arrivé.

Rappelle-toi que chaque expérience est unique.

Faire confiance à ton corps, à ton rythme et à des sources fiables peut t'aider à rester centrée dans cette période de transition.

Fannie Marchessault, kinésiologue Chamblay

LE CLIC DE LA SEMAINE



Harmonie

« Reconnecter ici, les matins, pour se sentir entier. »
(Photo : Cynthia Desbiens)