



de relaxine et le degré de dysfonction. Les autres facteurs de risques sont l'exercice physique intense pendant la grossesse, la fatigue, la mauvaise posture, le gain de poids, la multiparité (femme qui a accouché plusieurs fois), une histoire d'accouchement difficile ou un manque d'exercice. Les symptômes disparaissent souvent à la suite de l'accouchement. Certaines femmes peuvent par contre ressentir la douleur plusieurs mois après l'accouchement. Six mois après celui-ci, la proportion de femmes qui ressentent toujours une douleur varie entre 0 et 25 %⁵.

Pour traiter la douleur à la symphyse pubienne, on assouplit les muscles de la région pelvienne et des attaches ligamentaires du ramus (os) pubien. Le traitement vise également à recouvrer la mobilité du sacrum et de l'articulation de la symphyse pubienne. Des exercices de renforcement et d'assouplissements seront également recommandés afin de compléter le traitement. L'instabilité doit être corrigée grâce au port d'une ceinture trochantérique adaptée à la grossesse.

Pour éliminer les dysfonctions articulaires vertébrales, les chiropraticiens utilisent des manœuvres sûres, douces et efficaces appelées ajustements chiropratiques, rétablissant ainsi l'alignement de la colonne vertébrale, ce qui prévient la douleur⁶.

Les soins chiropratiques peuvent avoir un effet très bénéfique dans l'élimination des symptômes, en favorisant la restitution de l'amplitude de mouvement des articulations. Les techniques de tissus mous et les ajustements chiropratiques entraîneront un relâchement des tensions et un soulagement durable. Des exercices spécifiques adaptés à la femme enceinte pourront être recommandés afin de renforcer la région pelvienne et thoracique. Selon une étude, 84 % des femmes ayant reçu des soins chiropratiques ont affirmé avoir perçu un soulagement des douleurs du bas du dos pendant leur grossesse⁷. Elles ont également ressenti moins de douleurs au dos lors des contractions.

Il est donc primordial de ne pas attendre l'apparition des symptômes pour consulter un chiropraticien. Son expertise lui permet d'évaluer la colonne vertébrale dans le but d'identifier les dysfonctions articulaires qui pourraient affecter le fonctionnement optimal du système nerveux.

Au cours de votre grossesse, les soins chiropratiques vous aident à⁸:

- Avoir une grossesse confortable et en santé;
- Demeurer active tout au long de votre grossesse;
- Accoucher plus aisément;
- Réduire la durée du travail: 25 % dans le cas d'une première grossesse et 39 % dans le cas d'une deuxième et d'une troisième grossesses⁹;
- Augmenter votre niveau d'énergie. ■

¹ Kelly-Jones, A. et McDonald, G., *Assessing musculoskeletal back pain during pregnancy*, Prim Care update Ob/Gyn, vol 4, no 5, 1997.

² Lisi, Anthony J., *Chiropractic spinal manipulation for low back pain of pregnancy: a retrospective case series*, Journal of midwifery & women's health, vol. 51, no 1, 2006.

³ Jain, S., et al., *Review Symphysis pubis dysfunction: a practical approach to management*, The obstetrician and gynaecologist, 2006; 8:153-158.

⁴ Lisi, Anthony J., *Chiropractic spinal manipulation for low back pain of pregnancy: a retrospective case series*, Journal of midwifery & women's health, vol. 51, no 1, 2006.

⁵ Jain, S., et al., *Review Symphysis pubis dysfunction: a practical approach to management*, The obstetrician and gynaecologist, 2006; 8:153-158.

⁶ Lisi, A.J., *Chiropractic spinal manipulation for low back pain of pregnancy: A retrospective case series*, JMW, 2006.

⁷ Fallon, Joan M., *Chiropractic and pregnancy: A partnership for the future*, International review of chiropractic, nov/dec 1990.

⁸ Idem.

⁹ Vallon, Sharon, *The role of chiropractic in pregnancy*, ICA review, summer 2002.

D^{re} Joëlle Malenfant est chiropraticienne à Québec. Elle possède une formation post-graduée en soins chiropratiques pour les femmes enceintes et pour les enfants. Elle est accompagnante à la naissance et bénévole pour Entraide Naturo-Lait, un organisme de soutien à l'allaitement. Joëlle est aussi la maman de Christophe, âgé de 4 ans.

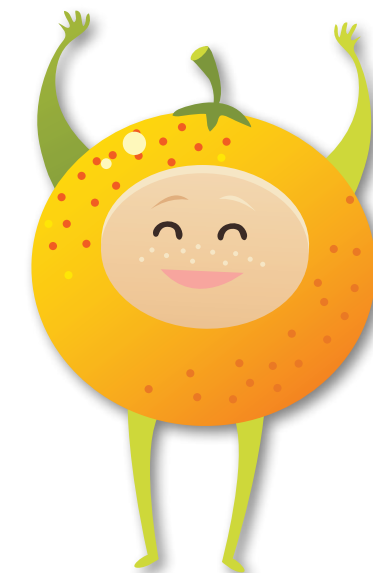
D^{re} Joëlle Malenfant, Chiropraticienne
Clinique chiropratique Maguire
1452, rue Maguire, suite 100, Québec
418 684-0004
www.joellemalenfant.com



Pour naître en santé : œufs, lait et oranges au menu de maman

GROSSESSE ET SITUATION FINANCIÈRE PRÉCAIRE

FONDATION OLO



Camille fait partie des 17 000 mamans enceintes qui, chaque année au Québec, vivent une situation financière difficile. Ce nombre représente approximativement une femme enceinte sur cinq! Grâce à la Fondation OLO (OLO pour œuf, lait et orange), elle a pu se procurer des œufs, du lait, du jus d'orange et des vitamines tout au long de sa grossesse, mais également pendant la période d'allaitement.

Saviez-vous qu'un œuf, un litre de lait et une orange par jour combleront 32 % des besoins de l'humain en énergie, 64 % des besoins en protéines ainsi qu'une part importante des besoins en fer, en calcium et en vitamines C et D?

LES 20 ANS DE LA FONDATION OLO

Les premiers bébés de la Fondation OLO célèbrent cette année leur 20^e anniversaire. Depuis 1991, la Fondation OLO soutient les mamans vivant une situation financière précaire au cours de leur grossesse. Ce concept est cependant né bien avant les années 90: il s'inspire de la méthode d'intervention nutritionnelle Higgins (MINH) développée à partir des années 1940 au Dispensaire diététique de Montréal par la diététiste Agnès C. Higgins. Cette méthode jumelle la consommation de suppléments alimentaires — œufs, lait et oranges — et vitaminiques à une évaluation et un suivi nutritionnel. La méthode a prouvé son efficacité: le nombre de bébés de petits poids à la naissance a connu une diminution de 50%...

Le premier programme baptisé OLO a été créé en 1983 au CLSC de Salaberry-de-Valleyfield. Plusieurs CLSC emboîteront le pas, entre les années 1984 et 1988, en instaurant leur propre programme OLO. En 1989, le CLSC de Sherbrooke décide de créer une Fondation OLO régionale afin d'offrir un

meilleur encadrement aux intervenants du réseau de la santé. La demande grandissant constamment, cette fondation passe les rênes en 1991 à la nouvelle fondation nationale soutenue par la Fédération des CLSC du Québec. La Fondation OLO, telle qu'on la connaît aujourd'hui, devient une réalité: quarante CLSC offrent alors le programme OLO. En 2010, on dénombre 143 points de services répartis dans 91 CSSS (Centres de santé et de services sociaux) du Québec.

UNE MAMAN OLO

Voici l'histoire de Camille, une mère de 25 ans. Son histoire est unique, comme celle de chaque maman OLO.

Camille partage sa vie avec son conjoint depuis six ans et demi. Tous deux sont musiciens et poursuivent leurs études grâce aux prêts et bourses. Ils étaient parents d'une petite fille de deux ans quand ils ont décidé d'avoir un deuxième enfant.

Le couple est bien entouré par la famille et les amis. «C'est important de se sentir soutenu par ses proches, d'avoir un bon réseau autour de soi», raconte la jeune femme. Mais un soutien nutritionnel tel que celui qui est offert par la Fondation OLO n'a pas de prix. «La Fondation OLO nous donne un coup de pouce substantiel. À travers tous les nouveaux besoins qu'une grossesse entraîne, nous avons ainsi un souci de moins, ajoute-t-elle.»

LE SUIVI AU QUOTIDIEN

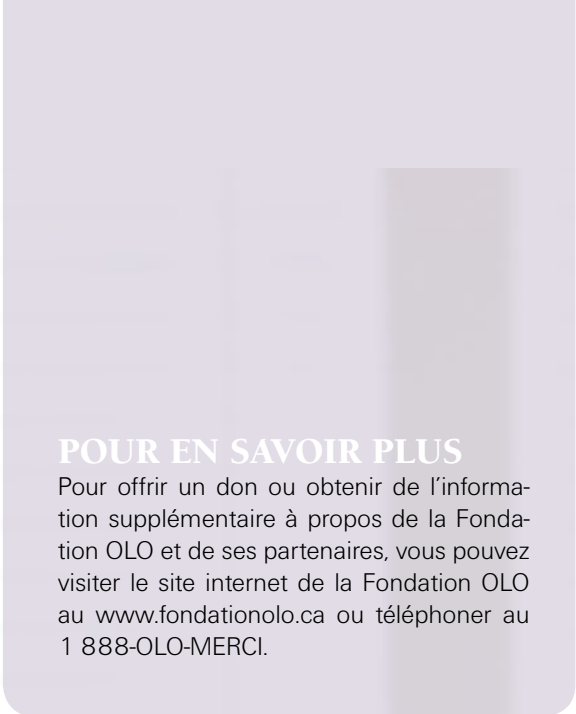
L'infirmière du CLSC a rencontré Camille pour la première fois chez elle, alors qu'elle se trouvait à son quatrième mois de grossesse. La future maman a par la suite consulté à deux reprises une nutritionniste, afin de s'assurer que son alimentation pendant la grossesse était appropriée. Après l'accouchement, la jeune maman a reçu la visite de l'infirmière. Celle-ci visite désormais Camille tous les deux mois pour s'assurer qu'elle et son bébé se portent bien. «La même infirmière est passée à la maison pour faire les suivis OLO et médical, tant avant qu'après l'accouchement. Je me suis habituée à une seule personne et le lien qui s'est créé m'a permis de me confier plus facilement, explique Camille.»

«Le rôle majeur et essentiel des intervenants des CLSC fait toute la différence», fait remarquer Élise Boyer, la directrice générale de la Fondation OLO. «Le programme OLO est rendu possible parce que la Fondation OLO et les professionnels du réseau de la santé cultivent un lien privilégié», poursuit-elle. La Fondation ne donne pas d'argent aux mamans. Elle remet plutôt aux intervenants des CLSC des coupons obtenus grâce à des partenariats, qui les offrent ensuite aux mamans. Celles-ci peuvent les utiliser pour se procurer des denrées dans les épiceries. Toutes les vitamines sont données gracieusement par la Fondation Marcelle et Jean Coutu. «Les vitamines aussi, ça aide parce que c'est une dépense supplémentaire pendant la grossesse. Comme les vitamines me sont fournies, c'est sûr que je les prends, indique Camille.»

La Fondation OLO constitue bien plus qu'un organisme sans but lucratif offrant un soutien financier. «Je trouve qu'elle est un pont entre l'aspect financier et le côté humain. C'est bon aussi pour le moral, parce que ça fait du bien de parler à une personne qui n'est pas parmi nos proches, donc, qui n'est pas impliquée émotionnellement. Pouvoir poser des questions quand on a de petites inquiétudes à propos du bébé, c'est réconfortant», confie la jeune femme.»

UN SUIVI ABORDABLE

Chaque année, la Fondation OLO fait des pieds et des mains pour poursuivre sa mission afin que les bébés naissent en santé. Pour un suivi OLO de 28 semaines, il n'en coûte que 350 \$, ce qui représente moins de 2 \$ par jour pour aider un bébé à naître en santé. Pour financer le programme, la Fondation organise des activités de collectes de fonds et sollicite des dons qui se transforment ensuite en coupons d'œufs, de lait et de jus d'orange. De précieux bénévoles organisent également différentes activités pour amasser de l'argent. Le financement du programme OLO provient aussi du gouvernement fédéral, par le biais du programme canadien de nutrition prénatale (PCNP). Le gouvernement provincial offre sa part du gâteau grâce à une centaine de professionnels œuvrant au sein des équipes du programme OLO dans le réseau de la santé. ■



POUR EN SAVOIR PLUS

Pour offrir un don ou obtenir de l'information supplémentaire à propos de la Fondation OLO et de ses partenaires, vous pouvez visiter le site internet de la Fondation OLO au www.fondationolo.ca ou téléphoner au 1 888-OLO-MERCI.

