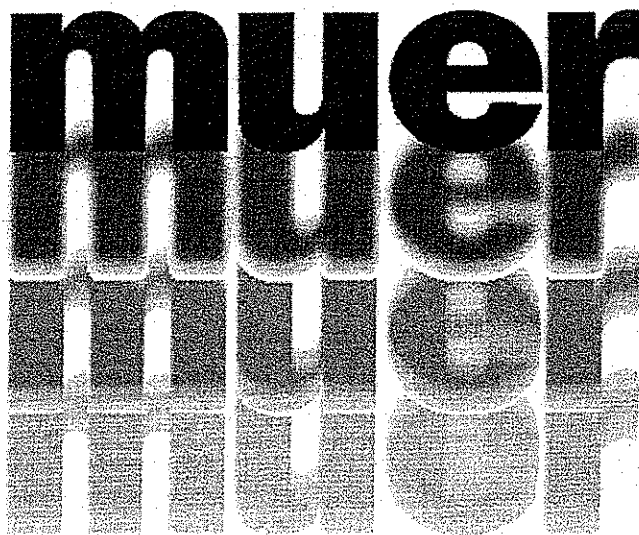


Bien muer

Au Viet-Nam nous avons une cure traditionnelle que les femmes qui accouchent ont toujours pratiquée. La colonisation française avec l'implantation de la médecine occidentale n'a rien changé à cet état de choses. Si les femmes apprécient beaucoup les techniques modernes qui les aident à

accoucher avec plus de sécurité, elles ont conservé l'habitude de se soigner avec notre méthode traditionnelle sitôt rentrées à la maison et même à l'hôpital durant les quelques jours qui suivent leur délivrance. Nous ne savons pas d'où nous vient cette notion de "mue" ni qui a inventé cette "cure", peut-être en Chine à l'époque où ce pays nous avait colonisés, cure que nous avons peu à peu modifiée et adaptée à notre usage.



Pendant la guerre - et encore maintenant - dans des conditions de dénuement matériel quasi total, les femmes vietnamiennes ont toujours essayé, autant que possible, de pratiquer cette cure, tant leur souci de se conserver en bonne santé et surtout de se préserver des symptômes ménopausiques est prédominant. Et aussi parce qu'aucune médecine moderne, tant orientale qu'occidentale n'a encore trouvé rien de mieux pour la remplacer. Elle se résume ainsi :

- deux mois de repos total, dont un à rester allongée et à se soumettre aux différents soins prodigués par une aide, onctions, massages, bains, etc..., soins variant quelque peu d'une région à l'autre, mais qui, pour l'essentiel restent les mêmes.

MUER

Au Viet-Nam, chaque fois qu'une femme met un bébé au monde nous disons qu'elle traverse une **période de mue**.

Chaque nouveau-né permet à sa mère de "*changer de sang et de peau*", d'acquérir une "*nouvelle jeunesse*".

Pendant ces périodes on compare la mère à ces crabes, ces serpents, ces cigales etc... que l'on voit muer en rejetant leurs vieilles peaux, leurs vieilles carapaces qui sont remplacées par de nouvelles peaux, de nouvelles carapaces. Nous remarquons alors combien le corps de ces animaux est mou, presque transparent et d'aspect jeune comme celui

des nouveau-nés. Notre langage courant possède un terme pour désigner l'état du corps de ces animaux en mue : "*noon*", qui sert à qualifier l'aspect fragile et tendre des jeunes bourgeons ou celui de la cire molle qui n'a pas encore eu le temps de "*prendre*". Ou encore celui de la chair des nouveau-nés. Nous estimons qu'il en est ainsi du corps de la femme à chacune de ses maternités quoique cette mue ne soit pas aussi visible et spectaculaire que chez les animaux dont la mue varie d'une espèce à l'autre. Nous pensons que le processus commence à l'instant même de la fécondation et que, pendant 9 mois, cette mue du corps de la mère s'effectuera en étroite relation avec le développement de son enfant.

Au moment de l'accouchement la mue entre dans sa phase finale, décisive. Elle est extrêmement active. Une sève nouvelle circule dans toutes les cellules du corps dont les tissus, se trouvant à l'état "*noon*" pendant tout le mois où nous saignons, se consolident peu à peu dès que nous cessons de saigner et ne retrouvent leur état normal qu'au bout de 2 à 3 mois.

De même que chez le crabe, le serpent ou la cigale, durant cette phase où le métabolisme de mue n'est pas encore achevé, si ce corps "*noon*" subit des chocs qui le blessent ou d'imprudents mouvements qui le désarticulent, il en portera les marques toute la vie.

Pendant cette phase "*noon*" la femme doit

donc faire très attention et se ménager. Par exemple, si elle expose son corps aux pluies froides, aux courants d'air, au soleil ardent, si elle s'astreint à d'intenses efforts intellectuels ou si quelque événement lui cause des contrariétés, des chocs émotionnels, son corps et son équilibre en subiront les mauvais effets, offrant un terrain aux maladies, dont le syndrome généralement bien contenu dans la jeunesse, se manifestera au moment de la ménopause avec plus ou moins de virulence si elle est de constitution robuste ou délicate. Notre médecine orientale possède un terme pour désigner ce syndrome : BENH SAN-HAU (BENH = maladie, SAN = accouchement, HAU = après), c'est à dire le syndrome post-natal qu'elle s'avoue être incapable de guérir. Donc, d'une mue soignée ou négligée dépendront une meilleure santé, le rajeunissement, et plus tard, une ménopause sans histoires et une vieillesse heureuse. Ou, à l'inverse, une santé diminuée, le flétrissement de la beauté, une ménopause à problèmes et une vieillesse invalidante.

Éléments de base de LA CURE

Ils sont constitués par certains faits et gestes de tous les jours exécutés avec une grande attention pour tenir compte de la mue dans la période qui suit l'accouchement. Ils concernent notamment le sommeil, le repos total, avec arrêt de l'activité professionnelle, la nécessité de la position couchée

pour que la mue s'opère naturellement, doucement, sans heurts et demandent une bonne discipline de la part de la femme, de ses proches et de la patience. Si ces recommandations sont bien suivies, l'essentiel de la cure est déjà réalisé.

Le sommeil

Si vous dormez mal pendant cette période, vous passerez votre vie à mal dormir.

Pendant un mois il est conseillé à la maman de dormir autant que bébé, presque 24 heures sur 24, c'est à dire le plus possible, la nuit dans le noir complet et le jour dans une lumière tamisée. Selon nous, dormir dans le noir est reposant pour les yeux et le cœur. Il faut donc vérifier si les volets de la chambre ferment bien et ne laissent filtrer aucune clarté du dehors, sinon il faut installer des rideaux larges et épais. Au Viet-Nam, chez les paysans pauvres, les fenêtres sont souvent disjointes et les fentes colmatées avec du papier noir.

Les yeux "noon" sont ultra-sensibles à la lumière vive et surtout aux raies qui filtrent à travers les fentes dans une pièce noire. Si cette précaution du noir complet est négligée, le risque ultérieur, surtout lors de la ménopause, sera grand d'avoir le sommeil agité si la fenêtre de la chambre donne sur un extérieur ensoleillé.

Un sommeil de qualité pendant la mue aide à conserver l'équilibre. L'allaitement exerce aussi un effet calmant sur la mère et son bébé et les aide à bien dormir après la tétée. Contrairement à ce que l'on pense, allaiter est bien moins fatigant que donner le biberon. Il est donc conseillé à toutes les femmes d'allaiter si elles ont assez de lait.

Qu'elles n'aient pas peur d'avoir les seins déformés, il suffit de porter de bons soutiens-gorge et d'allaiter toujours couchée en donnant le sein gauche quand bébé repose à droite et vice-versa. Cette précaution évite d'avoir les seins écartés.

Le repos total

Il implique l'ARRÊT DE TRAVAIL, dont je voudrais souligner l'importance. Le problème



ne se pose pas pour les travailleuses salariées qui bénéficient de 8 à 12 semaines de congé post-natal, même si par accident elles accouchent prématurément. Je pense plutôt aux femmes qui exercent des professions libérales ou indépendantes et qui se laissent souvent emporter par leur élan et leurs engagements, oubliant le temps qui passe et leur grossesse avancée.

Et quand survient l'accouchement, elles sont encore en pleine activité, dans l'impossibilité de s'arrêter et reprennent le travail sitôt sorties de la Maternité. Elles s'efforcent de se convaincre en se disant "l'accouchement est quelque chose de naturel, de normal, je me sens parfaitement en forme, je me reposerai plus tard lors des grandes vacances".

C'est justement ce qu'il ne faut pas faire en remettant à plus tard ce repos que l'on doit s'accorder tout de suite après l'accouchement lorsque la mue s'opère en vous.

Une reprise prématurée du travail est d'autant moins conseillée que le rendement s'avère faible car le cerveau refuse de "donner" pendant que l'être est entièrement absorbé par ce travail de renouveau interne. Il est donc inutile, pour ne pas dire nuisible, d'entreprendre, de fournir des efforts qui n'aboutiront pas ou donneront des résultats

médiocres et dont les effets néfastes se manifesteront plus tard, lors de la ménopause, par la diminution de la vitalité intellectuelle, les trous de mémoire, un sentiment de désorganisation, la perte de la rapidité, de la précision et de la constance dans les réactions.

Avec l'arrêt de travail, il est recommandé de se laisser aller à un repos total, de se détendre, de se libérer de tout souci, de n'endosser aucune responsabilité. C'est la raison pour laquelle la cure doit se préparer pendant la grossesse.

Le REPOS TOTAL s'impose pendant les quatre premières semaines de la mue et une aide à plein temps est absolument indispensable. Cela se discute avec les membres de la famille, les amies qui peuvent vous consacrer deux à trois journées de leur temps ou, selon les moyens, s'attacher les services d'une femme de ménage, d'une infirmière. Il ne faut pas hésiter à investir dans une bonne mue, cet investissement sera largement payant.

Autrefois au Viet-Nam, la tradition autorisait la femme à rentrer chez ses parents pour accoucher et y être soignée pendant 100 jours. C'était son droit sacré, et aucune belle-mère, aussi cruelle fût-elle, n'osait s'y opposer.

Ainsi, l'accouchée se reposait au calme, entourée du monde de son enfance, mère, sœurs, tantes, etc... qui se relayaient pour la soigner. C'était la période la plus heureuse de sa vie de mariée, voire de sa vie tout court. Avec la guerre, il n'a plus été possible à la femme de rentrer chez ses parents, mais ceux-ci ont toujours dépêché quelqu'un pour l'aider pendant un mois, soit une parente, soit une accoucheuse de métier spécialisée dans les soins post-nataux arrivant de la campagne où se perpétuent les vieilles traditions.

En France, les maris avertis s'arrangent pour prendre leurs congés annuels quand leurs épouses accouchent de façon à rester auprès d'elles pendant cette période. La vietnamienne débrouillarde s'arrange pour conquérir les faveurs d'une vieille dame, retraitée mais encore alerte, qui vient l'aider moyennant une modeste rémunération, souvent bénévolement pour le plaisir d'une compagnie ou d'assister une compatriote. L'important, c'est qu'on ne laisse jamais seule une femme en mue.

La position couchée

La cure recommande de rester couchée pendant les quatre semaines où nous saignons. Même quand nous ne restons qu'assis les muscles et la peau "tombent" et nos



leur du corps et sont recommandés aux femmes en mue, surtout quand elles saignent beaucoup pendant le premier mois qui suit l'accouchement. Sont donc proscrits les "Yin", tels que aliments et boissons glacés, pousses de bambou, crabe, feuilles de navet chinois (cai be xanh), petites aubergines blanches (ca phao), papaye, pastèque, etc.. Par contre sont recommandés les "Yang", riz, pain, pâtes cuites au son, protéines peu cuites (bœuf et agneau de préférence), lait et fromages, légumes cuits (cresson, haricots verts, courgettes, céleri, feuilles de chrysanthèmes (rau cuc), carottes, brocolis, etc.. Comme dessert, pommes en compote ou au four, (au gingembre qui est un puissant lactogène), bananes (chuoï cau, chuoï cha), etc...

Les interdits

Pendant un mois après

l'accouchement il est interdit de sortir, de faire la toilette à l'eau froide, de prendre douches et bains (restez sales !), de se laver les cheveux, de crier fort, de bavarder trop longtemps, de se forcer à recevoir des gens antipathiques, de soulever des poids de plus de 1,5 kg, de secouer le biberon de bébé, de rester debout plus de dix minutes d'affilée où assise plus d'une demie heure, de fixer des taches de lumière, donc de regarder la télé, de fixer des points minuscules, donc de lire, coudre ou broder, de vous astreindre à des efforts intellectuels.

Pendant 3 mois, il est interdit d'avoir des rapports sexuels et de manger des aliments "Yin".

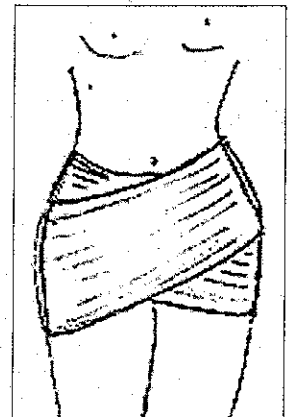
LES SOINS

Si, par exemple les bains de feu des reins et des pieds, les soins du vagin sont couramment pratiqués au Viet-Nam, ils ne sont pas aisément possibles pour des femmes occidentales.

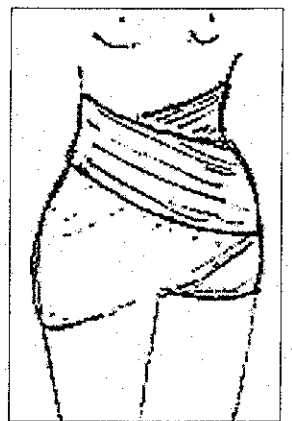
Certains requièrent l'aide d'une tierce personne, mari, mère, infirmière etc... Au cas où vous ne pourriez compter que sur vous je vais m'efforcer de "trier" ceux susceptibles d'être effectués seule.

Ces soins sont au nombre de dix.

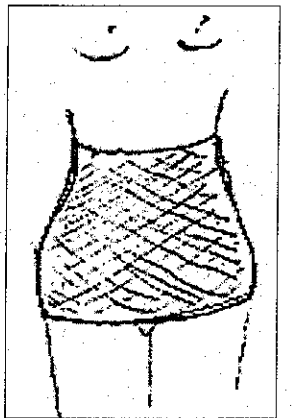
Gainage du postérieur pendant les dix premiers jours après l'accouchement (Gainage non serré avec bande élastique achetée en pharmacie).



Gainage du ventre et du postérieur dix jours après, et pendant vingt jours. Gainage serré, avec bande élastique.



Gaine élastique à porter sur soi nuit et jour pendant un mois, à partir du jour où vous aurez cessé de saigner.



traits sont tirés. De légères poches se forment sous nos yeux, nos joues s'affaissent accentuant les ridules à l'implanture du nez et aux commissures des lèvres. Nos aînées nous recommandent donc de rester au lit autant que possible pour garder un visage détendu et pulpeux, car en position couchée les muscles et la peau du visage et du cou tombent en arrière et non vers le bas.

Les précautions alimentaires

Nous prônons de ne pas forcer l'organisme de l'accouchée de quelque manière que ce soit en ne lui donnant pas de fortifiants, ni de médicaments, sauf si leur absence est compromettante pour sa santé. Le corps de la femme en mue possède une faculté d'auto-immunisation exceptionnelle durant un mois. Il suffit d'ajouter un antiseptique ou un antibiotique à l'eau quand l'infirmière vient faire la toilette gynécologique.

La diététique asiatique distingue entre les produits "Yin" et "Yang".

Est réputé "Yin", tout aliment qui provoque dans l'organisme une diminution de chaleur, une sensation de froid, engendre des douleurs articulaires, un effet laxatif, de mauvaises selles.

Les produits "Yang", augmentent la cha-

1) Le gainage du ventre

Après l'expulsion de votre bébé, vous avez froid au ventre et éprouvez une sourde douleur. Un bandage non serré du ventre vous soulagera considérablement et vous procurera une impression de confort. Emportez donc avec vous lors de votre départ en clinique une bande élastique de 25 cm de large et de 1,50 m de long. Donnez-la à votre sage-femme ou votre infirmière et demandez-lui de vous bander le ventre quand vous aurez regagné votre chambre après l'accouchement. Le bandage doit être placé assez bas, entre nombril et postérieur et refait deux fois par jour car il a tendance à remonter lors

de la prise de repas.

Dès le deuxième jour vous pouvez vous bander vous-même et serrer un peu plus. Vers cinq à sept jours après la délivrance ajoutez une seconde bande pour gagner depuis votre postérieur jusqu'à 10 cm au-dessus du nombril. Ce bandage qui maintient les muscles abdominaux empêche le ventre de tomber. Après quatre semaines il pourra être remplacé par une gaine que vous garderez jour et nuit durant deux à quatre semaines sauf pendant les massages et les bains.

En temps ordinaire, si nous nous gainons ainsi, nous étouffons sans que cela agisse sur nos bourrelets. Il n'y a que pendant la mue que notre taille garde les proportions et la forme que le gainage lui a données et ce, pour longtemps, jusqu'à 45 voire 50 ans.

2) les massages aux lotions réchauffantes

Ces massages, qui nécessitent une aide, stimulent la circulation sanguine, préviennent la rétention d'eau, détendent les membres, calment l'anxiété et augmentent le bien-être. Ils aident aussi les muscles à se raffermir, la peau à bien peler et facilitent votre digestion pendant les semaines où vous restez couchée. Pour la lotion réchauffante, vous pouvez utiliser soit de l'alcool au gingembre, soit de l'essence d'eucalyptus ou de l'alcool camphré. L'aide commence par une partie du corps, par exemple les pieds et les jambes qu'elle oint d'abord avec la lotion qu'elle a disposée dans le creux de sa main ou avec un "rond de coton". Puis elle masse à pleines mains en exerçant de douces pressions. Le cou, les oreilles, le front et les joues seront oints sans être massés. Chacune des trois séances de massage dure environ 45 minutes. Le jour où personne ne peut vous aider, frictionnez-vous trois fois avec les lotions et faites des exercices de gymnastique.

3) les soins des yeux

Les yeux à l'état de "noon" nécessitent des précautions particulières et quelques petits soins. Il faut les ménager si vous voulez les conserver beaux et en parfait état jusqu'à l'extrême vieillesse. Pour notre médecine traditionnelle, nos yeux sont notre cerveau et notre cœur, le siège de notre énergie et de notre volonté qui sont diminuées lorsque nous avons les yeux malades.

Voici les précautions qu'il faut respecter pendant six semaines :

- ne pas fixer de taches lumineuses. Il est donc interdit de regarder un écran de télé-

seur ou d'ordinateur,

- ne pas fixer d'objets minuscules, donc interdit de lire, coudre, broder;

- ne pas exposer vos yeux à la lumière vive du soleil. Si vous êtes obligée de sortir, mettez des lunettes de soleil. Si le soleil tape fort, tirez les rideaux ou les voiles de votre fenêtre pour adoucir la luminosité.

4) Les soins du nez et des oreilles

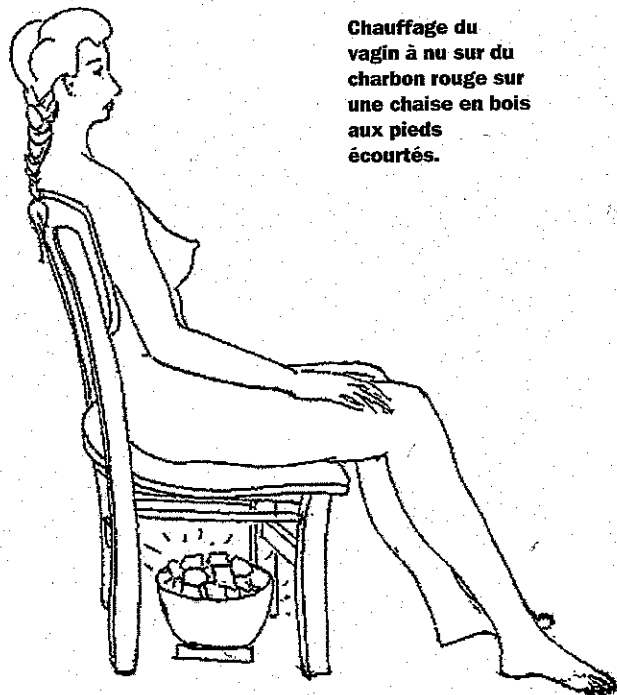
Deux fois par jour il faut faire une inhalation à l'essence d'eucalyptus avec un inhalateur où un grand bol d'eau bouillante dans lequel vous versez cinq à six gouttes d'extrait d'eucalyptus. Se couvrir la tête et inspirer cinq fois profondément. Ces inhalations préviennent les rhumes et les sinusites.

Celles qui en sont déjà affecté ont intérêt à pratiquer ces soins. Au sortir de leur mue elles verront leurs problèmes diminuer considérablement.

Quant aux femmes qui ont de fréquentes otites, elles doivent penser à protéger leurs oreilles avec de légères boulettes de coton, sans les enfoncer, et en se couvrant la tête - et les oreilles - avec un large bandeau à cheveux quand elles vont à l'air libre. Cette précaution empêche le froid de pénétrer dans les oreilles et prévient inflammations et bourdonnements.

5) Le chauffage du visage

Au Viet-Nam, on présente matin et soir à l'accouchée, placé sur la tablette de son lit,



Chauffage du vagin à nu sur du charbon rouge sur une chaise en bois aux pieds écourtés.

un grand bol de charbons incandescents. L'opération est très courte. La femme penche son visage à 30 cm du bol pendant une minute tout en se massant doucement les yeux, les joues et le front à l'aide de ses doigts joints. Ensuite elle penche la tête à droite puis à gauche au-dessus du feu pendant 30 secondes en s'ignant la peau des parties exposées à la chaleur avec du jus de citron ou de l'alcool de gingembre. Ce chauffage allège la tête, procure une sensation de bien-être et aide le visage à peler en beauté.

En France on peut concevoir à la place du bol de charbons rouges, un petit réchaud ou un gril électrique. Il ne faut surtout pas sortir à l'air froid après cette séance.

6) Les soins de feu des reins et des pieds

Ces bains de feu, couramment pratiqués au Viet-Nam, surtout à la campagne, sont malheureusement presque impossibles à réaliser en Occident. Ils sont administrés à l'accouchée deux fois par jour, au cours de la matinée et de l'après-midi, pendant les trois à quatre semaines qui suivent la délivrance.

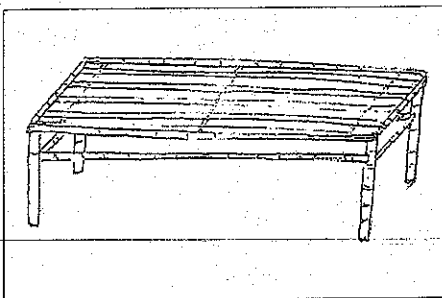
Matériel : un petit lit avec sommier à fines claies en bambou et deux petits fours en terre pouvant contenir 1 kg à 1,5 kg de charbons incandescents recouverts d'une épaisse couche de cendre qui diffuse la chaleur et que l'on place sous le lit.

La femme prend place, nue, les pieds et les reins au-dessus des fours, le corps oint d'une lotion réchauffante. Ces séances se pratiquent été comme hiver. Nos aînées prônent que la chaleur est source de vie, indispensable aux femmes en mue.

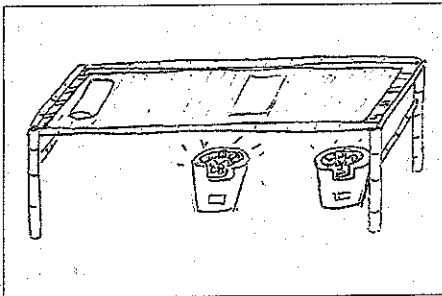
7) Les bains de feu du vagin

Ce sont des séances de chauffage du vagin que les paysannes vietnamiennes pratiquent assidûment.

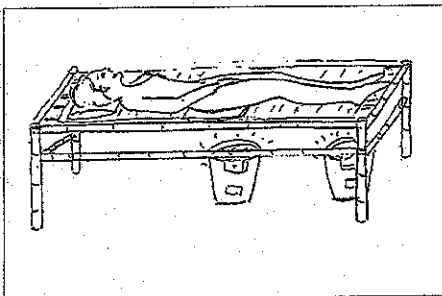
Sous une chaise ou un tabouret en bois dont le siège a été percé d'un large trou ovale, on dispose un grand bol de charbons rouges, puis on fait asseoir l'accouchée de façon que son périnée "se chauffe à nu". On pratique ce chauffage après la selle et la toilette gynécologique dès le lende-



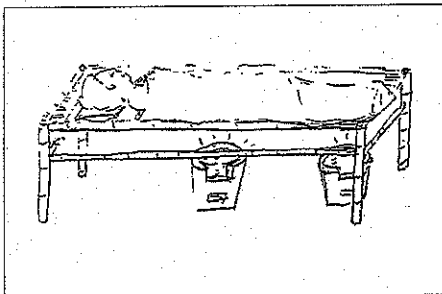
Petit lit à sommier en claie de bambou



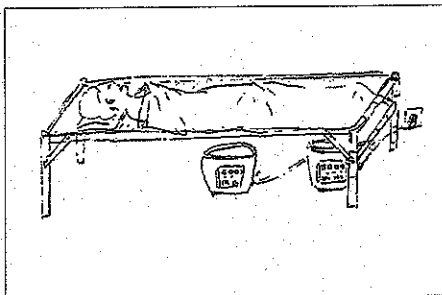
On dispose deux fours de charbon rouge recouverts de cendre sous le lit. Sur le sommier à claie de bambous on étend une natte, on dispose un mince oreiller, et une serviette usée pliée.



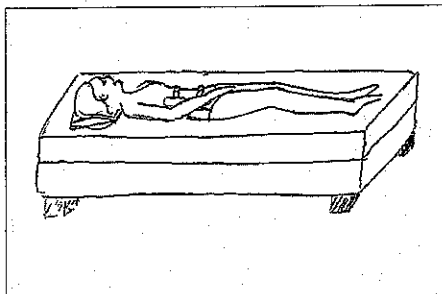
On couvre le charbon rouge d'une couche de cendre. L'accouchée s'étend sur le lit, l'oreiller mince sous la tête, la serviette usée pliée sous le postérieur, les fours placés sous ses reins et ses pieds.



Après lui avoir oint tout le corps d'une lotion réchauffante, on la couvre d'un drap ou d'une natte, et on la laisse dormir.



Nous avons imaginé de remplacer les fours de charbon rouge, par deux radiateurs électriques que nous faisons fonctionner à vide, à 160° ou 170°. Dans ce cas, le lit sera plus bas de 35 cm.



A défaut de lit à sommier en claie de bambou et de radiateurs, nous suggérons de chauffer les reins avec deux thermocintures.

main de l'accouchement, à raison d'une séance quotidienne de 10 à 15 minutes pendant trois à quatre semaines.

Ces soins calment, détendent, raffermissent les muscles anaux, du vagin, du col et de l'utérus qui ont été distendus et la chaleur qui monte pénètre le bassin et réchauffe curieusement les extrémités en procurant une délicieuse sensation de bien-être.

Nos aînées disent que ce chauffage raffermi les muscles et prévient non seulement les descentes d'organes mais aussi les pertes blanches, les rhumes et les sinusites. Quand on sait qu'au Viet-Nam les paysannes travaillent dans les rizières et accomplissent de gros efforts physiques les pieds dans l'eau, on comprend pourquoi elles pratiquent ce chauffage.

8) Le chauffage du bassin

Il possède les mêmes vertus de détente que le précédent et s'effectue assis sur une chaise en osier tressé. Il est conseillé de le pratiquer à tout moment de la journée en cas de déprime ou d'engourdissement. A la place de charbons rouges, on peut utiliser toute source de chaleur pendant 1/4 à 1/2 heure.

9) Les bains du vagin à l'eau chaude salée

Ces bains sont pris quand on a cessé de saigner, le soir avant de se mettre au lit. Dans une bassine de 60 cm de diamètre et 25 cm de profondeur on verse 10 litres d'eau chaude et 200 grs de sel marin et on s'assoit dedans pendant 1/4 d'heure. Quand l'eau a tendance à refroidir il faut rajouter de l'eau très chaude. Au sortir, il faut s'essuyer, se regainer, prendre une infusion de gin-

gembre et se coucher.

Ce bain lave et aseptise le vagin, raffermi le périnée, et a un effet calmant qui prédispose au bon sommeil. Il est proscrit en cas de varices de la vulve.

10) Le bain de vapeur

Toutes celles qui l'ont pratiqué, le trouvent extrêmement agréable. Après on se sent "nettoyée" "allégée", comme délivrée de cette impression de tête lourde, de membres engourdis et de détresse du cœur.

Pratiqué une fois par jour, dès que l'on a cessé de saigner, ce bain affine la peau, stimule la circulation sanguine, continue les effets des bains de feu et des massages du mois précédent, et redonne de l'appétit.

La vapeur est obtenue à partir d'une marmite de 6 à 8 litres de capacité, genre cocotte-minute dans laquelle on a versé 4 à 5 litres d'eau auxquels on ajoute 200 grs de sel marin et 500 grs d'herbes diverses, thym, romarin, citronnelle, pelures séchées de pamplemousse, de citron, etc...

Recouvrir la marmite d'un journal ou s'il s'agit d'une cocotte-minute, poser le couvercle sans le visser et faire bouillir. Ensuite, placer un drap sur le carrelage de la salle de bain, s'asseoir dessus, déshabillée, la cocotte entre les jambes et se recouvrir d'une grande serviette. libérer petit à petit la vapeur en restant 5 à 10 minutes. "sous la tente". Après, prendre une douche très chaude, s'essuyer soigneusement, se r'habiller chaudement, s'étendre une demi-heure en buvant une décoction de gingembre...

Conclusion

La pratique des cures post-natales a toujours été nécessaire aux femmes asiatiques - et plus particulièrement aux Vietnamiennes - peut être parce qu'elles sont de constitution délicate.

Quelques peuples d'Afrique possèdent leurs propres cures traditionnelles, mais il m'a toujours semblé que les femmes occidentales n'ont jamais éprouvé le besoin d'en pratiquer, quoique de nos jours, quelques dizaines de Centres aient été créés en Europe et en Amérique. Mais ils ont plutôt un caractère de luxe et, réservés à un petit nombre de privilégiées, ils ne relèvent d'aucune tradition.

Madame Dang

Extraits d'un document rédigé par l'auteur, que nous remercions vivement, ainsi que Mme le Dr Odile Cotelle-Bernède qui nous a mis en contact.