



Mère Nature
SPEAKING!

Mars 2021

Dossier de presse

Résultats de l'enquête
"Charge mentale"
menée sur 295 mamans
en novembre 2020



SOUS EMBARGO
JUSQU'AU 8 MARS 2021

Le communiqué de presse

Quand maman va, tout va.... Oui, mais justement comment va maman ? C'est la question que s'est posée l'équipe de Mère Nature. Et pour le savoir, elle a mené une enquête digitale sur la charge mentale en novembre dernier auprès de 295 mamans. Angoisse, stress, fatigue chronique : les résultats sont édifiants...

Une enquête sur la charge mentale des mères

L'enquête pose une douzaine de questions et s'adresse à toutes les mamans ayant un ou des enfants de moins de 10 ans. « *Nous avons créé "Mère Nature" il y a 3 ans pour sensibiliser les mamans à ce qu'elles peuvent supprimer de leur quotidien pour éviter les perturbateurs endocriniens. Mais au fil des discussions avec les mamans, mais aussi les sages-femmes et médecins, on se rend compte que les informer sur ces sujets, c'est très bien, mais qu'au final ce qui impacte le plus les mamans, c'est la charge mentale qu'elles ressentent* », explique Ludivine Ferrer, Fondatrice de Mère Nature, qui distribue actuellement 20 000 sacs cadeaux bio dans 15 maternités partenaires partout en France. L'enquête va dans le sens des estimations publiées par le Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français. Celui-ci estime qu'entre 15 et 20 % des mères font une dépression dans les 18 mois suivant la naissance et qu'un décès maternel sur trois serait lié à un suicide dans l'année suivant une grossesse – ce qui constitue donc aujourd'hui la principale cause de mortalité maternelle périnatale, bien avant les hémorragies et les infections (1) !

Un thermomètre pour savoir quoi faire

L'enquête a pour but affiché de prendre la température des mamans. « *Tant qu'on ne prend pas la peine d'utiliser un thermomètre, on n'a jamais la fièvre...* », souligne le Dr Patrice Halimi, Chirurgien-Pédiatre à la Maternité de l'Etoile à Aix-en-Provence et auteur de l'ouvrage "La Grande Détox" publié chez Calmann Levy en 2015. Et de la fièvre, il semble qu'il y en ait un peu du côté des mamans... Plus de 90 % des mamans ayant répondu se disent fatiguées. Plus de deux tiers d'entre elles se sentent en permanence débordées et déclarent même différer au maximum le moment de faire pipi pour ne pas perdre de temps ! Du côté du sommeil, là encore près de 60 % d'entre elles déclarent passer de mauvaises nuits.

Des tendances qui ont probablement été aggravées par le coronavirus et son lot de réjouissances : deux tiers d'entre elles déclarent avoir vu leur charge mentale s'alourdir depuis le confinement du printemps. Le congé paternité rallongé qui sera bientôt mis en place est une bonne chose pour la plupart d'entre elles, mais sera-t-il suffisant ?

Une méthode professionnelle pour se sentir mieux

Cette souffrance a donné envie à l'équipe de Mère Nature de s'attaquer à cette pollution sournoise qu'est la charge mentale. Pour ce faire, elle a travaillé sur un nouveau fascicule intitulé "*La Méthode Mère Veilleuse*" téléchargeable gratuitement en ligne sur le site www.merenature.fr à partir du 8 mars 2021. Cette méthode a été mise au point avec une spécialiste du management et plus précisément, des risques psychosociaux en entreprise. « *Avec cette nouvelle méthode, nous avons voulu proposer aux mamans une suite à la "Méthode Mère Nature" qui leur donnait des conseils pour dépolluer leur quotidien. Ce second volet a pour but de les aider à alléger leur charge mentale pour enfin vivre dépolluée physiquement et mentalement !* », explique Nathalie Galloux, fondatrice du cabinet de formation Para-doxa et spécialiste de la prévention en risques psychosociaux. Pour aller plus loin, l'équipe de Mère Nature propose également des mini-séminaires, des entretiens individuels et même si besoin, des parcours d'accompagnement en ligne en groupe ou seul. Mais, elle entend aussi s'adresser aux entreprises à qui elle propose des contenus et un accompagnement sur mesure pour ses managers, mais aussi pour ses collaborateurs jeunes parents. L'objectif ? Mieux gérer ce changement de vie qu'ils s'apprêtent à vivre et par ricochet à faire vivre à leur entreprise.

(1). <http://www.cngof.fr/patientes/presse/640-baby-blues-06032019>

Contact presse

Ludivine Ferrer : 06 23 39 62 38 ou ludivine@zoucommunication.fr

Mère Nature Speaking ! est une opération de prévention santé déployée physiquement dans 15 maternités partenaires (20 000 sacs cadeaux distribués par an) et via le site www.merenaturespeaking.fr.



Les résultats de l'enquête



Les mamans qui ont répondu...

295 mamans

—
ONT RÉPONDU À NOTRE
ENQUÊTE EN LIGNE EN
NOVEMBRE 2020



DES MAMANS ENTRE 25 ET 40 ANS

Age moyen des mères à
l'accouchement en France :
30,5 ans

86 % ONT UN OU DEUX ENFANTS

En France, 85 % des familles
ont un ou deux enfants...

SUR LE PLAN PROFESSIONNEL

- 56% en temps plein
- 24% en temps partiel
- 8% au chômage
- 7% en congés maternité
- 6 % de mères au foyer



Mieux les connaître

D'abord, nous avons essayé de mieux comprendre le quotidien de ces mamans pour mieux mesurer leur charge mentale.

Des mères qui comptent...

Premier élément : le comptage. Comme le suggère le Dr Aurélia Schneider, les femmes seraient les championnes du comptage. Dans son livre "*La Charge Mentale des femmes*"(1), elle émet l'hypothèse que l'horloge biologique mensuelle des femmes implique qu'elles soient en permanence en train de compter et donc de prévoir, et ce sans forcément s'en rendre compte. Une habitude qui aurait pour effet de surcharger leur mental. Notre enquête semble confirmer cette observation. En effet, **90% des mères interrogées déclarent avoir le sentiment d'être toujours être en train de compter, calculer, prévoir.**

Des mères fatiguées...

Quant à leur niveau de fatigue, disons qu'il va avec. La quasi-totalité d'entre elles (**88%**) se disent fatiguées. Et pour cause, puisque **57% d'entre elles confient ne pas passer de bonnes nuits.**

Des mères qui ne se sentent pas à la hauteur...

Enfin, si presque 50% des mamans s'estiment "*très fortes parce que ça n'est pas simple de tout gérer*", l'autre moitié est moins positive. En effet, presque **5% d'entre elles s'estiment "nulles et toujours en dessous de ce qu'il faudrait faire"** et elles sont **45% à se juger "passables, mais pouvant faire mieux sur bien des points"**.

(1). "*La charge mentale des femmes*", Dr Aurélia Schneider, Larousse, 2018.

Définition de la charge mentale

La charge mentale a été définie pour la première fois en 1984 par la sociologue française Monique Haicault. Elle la définit ainsi : "deux univers, l'univers professionnel et l'univers domestique qui coexistent et empiètent l'un sur l'autre". En clair, c'est devoir penser simultanément à des choses appartenant à deux mondes séparés physiquement. Par exemple, la maman qui envoie un mail en faisant les courses et qui fait faire les devoirs aux enfants en sortant la quiche du four.

Des mamans au travail !



Ensuite, nous nous sommes intéressées à la façon dont ces mamans concilient vie familiale et vie professionnelle.

L'angoisse d'annoncer son congé maternité

Et nous avons commencé par leur demander l'état émotionnel dans lequel elles se trouvaient avant d'annoncer leur grossesse à leur patron. En effet, quand on est une femme salariée et qu'on tombe enceinte, vient toujours l'angoisse d'annoncer son congé maternité à sa direction. **Pour près de la moitié des femmes (45 %), cette annonce a été source d'angoisse ou de peur (voir graphique ci-dessous).**

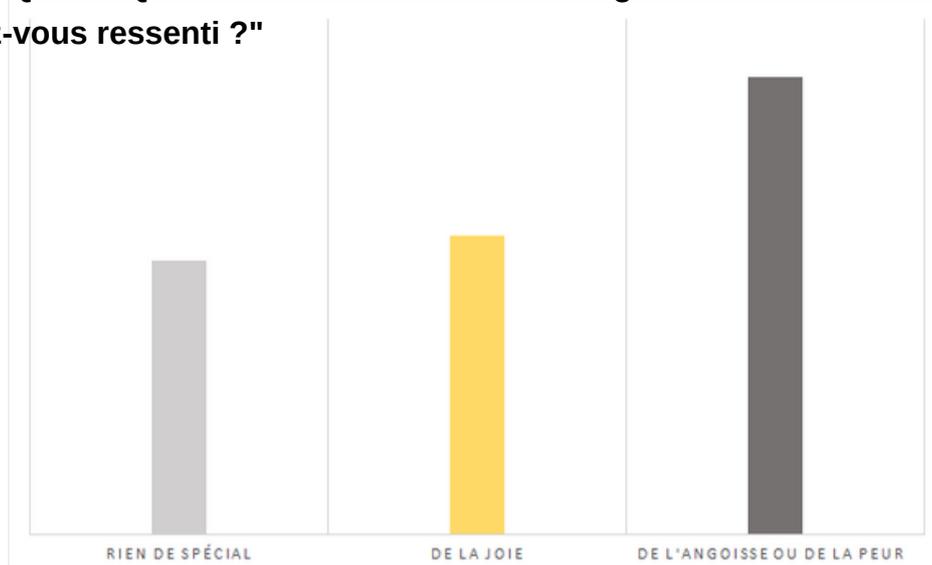
La reprise du travail : entre envie et angoisse

Puis, nous nous sommes intéressées à la reprise du travail. Parmi nos mamans, **58% ont déclaré avoir eu envie de reprendre le travail pendant leur congé maternité.** Pourtant, une fois de retour, **deux tiers disent avoir trouvé cela dur.** Un sentiment de difficulté essentiellement lié au manque de temps et à la charge générée par cette nouvelle double casquette.

Et le travail domestique, on en parle ?

Enfin, lorsqu'on s'intéresse au "travail domestique", on se rend compte que **les trois quarts des mamans déplorent que celui-ci ne soit pas reconnu par leur famille.** Un travail invisible, par définition jamais terminé, pour lequel on ne les remercie jamais selon deux tiers d'entre elles.

GRAPHIQUE : "Quand il a fallu annoncer votre grossesse à votre employeur, qu'avez-vous ressenti ?"



Des mamans chronométrées

Ensuite, nous avons demandé à ces mamans de nous parler de leur planning quotidien. Voici leurs retours.

Des mères qui courent...

On l'a vu elles comptent tout le temps, mais c'est pour mieux gérer leur planning surchargé ! Les mères interrogées surveillent en permanence leur montre. En effet, **70 % d'entre elles déclarent se sentir débordées en permanence**. Fait révélateur, **60 % d'entre elles disent reporter régulièrement leurs pauses pipi pour ne pas perdre de temps !**

Des mères qui ne prennent pas de temps pour elle

Et si elles ne prennent pas 5 minutes pour vider leur vessie, on imagine facilement qu'elles ne prennent pas non plus le temps de se détendre. Nous leur avons demandé depuis quand elles n'avaient pas pris de temps pour elles c'est à dire sortir avec des copines, lire un livre ou prendre un bain. En plein second confinement, **60% d'entre elles nous ont dit ne pas avoir eu ce luxe depuis au moins un mois voire plus !**



Et le coronavirus, on en parle ?

Et justement parlons du Coronavirus, il n'a probablement pas arrangé la charge mentale des femmes. Le télétravail, la gestion permanente des enfants, la privation d'aides extérieures, ont fait reposer sur les femmes beaucoup de poids. Et c'est donc sans surprise que **63% des femmes interrogées disent que leur charge mentale a augmenté avec la COVID-19.**

Le chiffre COVID

Entre fin septembre et début novembre 2020, le nombre de personnes dans un état dépressif a doublé, passant de 10 à 21 % selon Santé publique France.



Des mamans... et des conjoints

Enfin, nous leur avons demandé de nous parler de leur conjoint lorsqu'elles en avaient un (90 % des cas).

Des conjoints différents...

Seulement 23 % des mamans interrogées disent avoir "un conjoint qui s'occupe autant des affaires de la famille qu'elles, si ce n'est plus". Ce qui veut dire que pour plus des trois quarts restant, c'est plus compliqué... Pour 40 % d'entre ces femmes, elles peuvent lui "déléguer des choses à faire". Mais, pour presque un quart, le conjoint "fait quelques trucs quand il y pense...". Enfin pour 6 %, il ne fait rien du tout. Comme il travaille plus qu'elles, elles trouvent normal de s'occuper de tout !

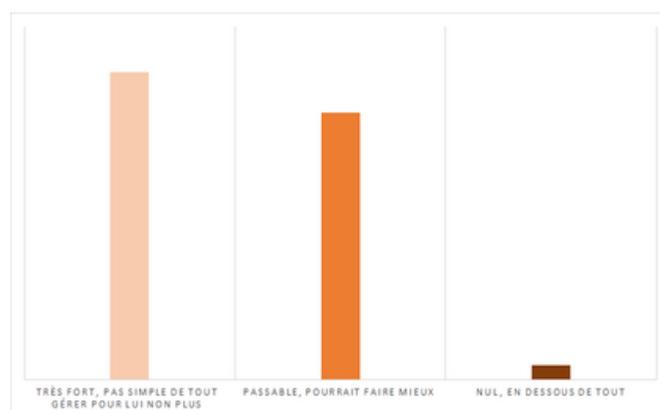
L'allongement du congé paternité

Des éléments que la nouvelle loi allongeant le congé paternité va peut être permettre de modifier. En effet, le congé paternité passera à partir de juillet prochain à un mois. Une mesure saluée par la quasi totalité de nos mamans. Même si 36 % d'entre elles regrettent que celui des femmes n'ait pas été lui aussi allongé pour favoriser l'allaitement notamment.

Des conjoints à la hauteur ?

Enfin, lorsqu'on leur demande comment elles évaluent leur conjoint, les femmes répondent à plus de 52 % qu'elles les trouvent très forts. Quant aux autres : 45 % les jugent "passables, mais capables de faire mieux" et 3 % les classent dans la catégorie "nuls".

GRAPHIQUE : Sincèrement, votre conjoint vous le trouve ?





"Mère Nature" en quelques mots

L'idée est simple : informer les futurs parents des options qui s'offrent à eux pour éviter un maximum de polluants du quotidien.

Pour ce faire, une maman, Ludivine Ferrer, et plusieurs professionnels de santé bénévoles, ont rédigé la méthode "Mère Nature" en 2017, complétée cette année par la méthode "Mère Veilleuse".

La méthode "Mère Nature" est ensuite distribuée dans un petit sac en début de grossesse à toutes les mamans s'inscrivant dans l'une des maternités partenaires.

A l'intérieur du sac, les mamans trouvent bien sûr le fascicule mais aussi des cadeaux offerts par nos marques partenaires (Love & Green, Rainett et Babybio) – toutes en cohérence avec les recommandations de la dite méthode.

Le but ? Montrer qu'il est possible de consommer de façon plus saine.



Les rédactrices de la méthode "Mère Veilleuse"



Ludivine Ferrer
Fondatrice de Mère Nature et maman de deux enfants au planning chargé

Nathalie Galloux
Spécialiste en management et en prévention des risques psychosociaux



Notre réseau de maternités partenaires

En 2020, ce sont **20 000 sacs**
qui ont été distribués via notre réseau de maternités partenaires.



Maternité de l'Etoile
Aix-en-Provence (13)

Maternité catholique Sainte Félicité
Paris (75)

Hôpital Privé Beauregard
Marseille (13)

Clinique Sainte Thérèse
Paris (75)

Clinique de Vitrolles
Vitrolles (13)

Clinique Gaston Métivet
Région parisienne (94)

Centre Hospitalier de Grasse
Grasse (06)

Hôpital Privé Nord Parisien
Région parisienne (95)

Clinique Saint George
Nice (06)

GHC Portes de l'Oise
Région Parisienne (95)

Polyclinique Sainte Thérèse
Sète (34)

Centre Hospitalier de Denain
Denain (59)

Clinique Saint Vincent de Paul
Bourgoin-Jaillieu (38)

Hôpital Privé Le Bois
Lille (59)

Hôpital Privé de Villeneuve d'Asq
Villeneuve d'Asq (59)



Mère Nature
SPEAKING!



@merenaturespeaking

www.merenaturespeaking.fr

