



## Bouger depuis tout petit

*Le besoin de mouvement est inné chez le bébé. Pour un développement moteur optimal, il faut toutefois tenir compte d'un certain nombre de facteurs.*



**EN PRINCIPE, UN** bébé en pleine santé n'a pas besoin d'aide pour développer ses capacités motrices globales. Ses parents peuvent, toutefois, créer les conditions qui lui permettront d'apprendre plus facilement les diverses phases propres aux différents mouvements. Ainsi, un nouveau-né devrait passer autant de temps que possible sur une surface plane. À partir de quatre mois, l'idéal est de poser son bébé sur un tapis d'éveil posé à même le sol. Susanne Thommen, physiothérapeute pour enfant à Oberwil, BL, nous explique pourquoi: «La liberté de mouvement du bébé au sol lui permet d'essayer de nouveaux mouvements et de s'entraîner. Il parvient très rapidement à se tourner sur le côté, puis sur le ventre.» L'experte déconseille aux parents de laisser leur enfant toute la journée dans un transat pour bébé ou un siège enfant. «Ils freinent fortement le développement moteur de l'enfant. L'apprentissage du déplacement naturel de son propre poids et le jeu harmonieux de l'ensemble de la

musculature n'y sont guère stimulés». Chez les tout-petits, la tête risque en outre de basculer de côté, à cause de son poids, ce qui entraverait le développement de la symétrie.

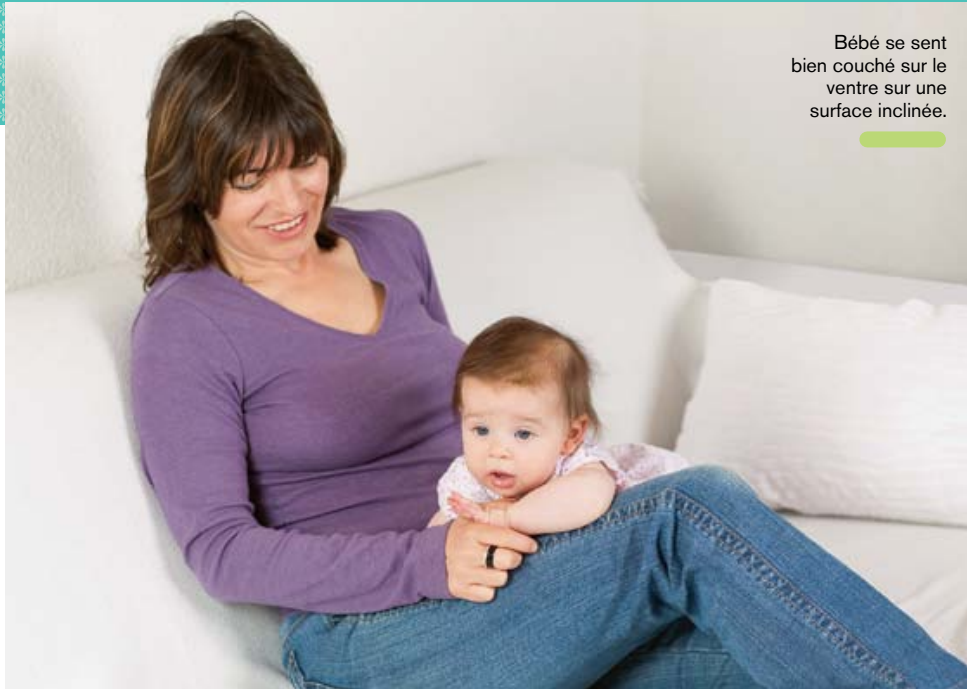
### PAS SEULEMENT SUR LE DOS

Depuis que le sommeil sur le ventre est associé à la mort subite du nourrisson, de nombreux parents n'osent plus mettre leur bébé encore éveillé dans une autre position que sur le dos. «Cela peut avoir des conséquences. Parce qu'ils sont toujours couchés sur le dos, de nombreux bébés ont tendance à tourner la tête en permanence du même côté. Nous voyons au cabinet de plus en plus d'enfants dont le crâne est aplati d'un côté. Par ailleurs, les arcades des conduits auditifs ne sont pas suffisamment activées chez les bébés couchés uniquement sur le dos, et le système de l'équilibre manque ainsi de stimulation», explique Susanne Thommen. Elle recommande donc de coucher régulièrement les nouveau-nés, éveillés, de côté et sur le ventre:

### De l'aide près de chez vous



La tête de votre enfant est-elle aplatie d'un côté? Vous demandez-vous si votre bébé se développe bien au niveau moteur? Votre petit trésor refuse absolument qu'on le couche sur le ventre? Demandez conseil à un ou une physiothérapeute pour enfant. Vous trouverez un(e) spécialiste près de chez vous sur le site de l'association Physiotherapia paediatrica: [www.physiotherapia.paediatrica.ch](http://www.physiotherapia.paediatrica.ch).



Bébé se sent bien couché sur le ventre sur une surface inclinée.

«Au début, une à deux minutes sur le bras ou le ventre de l'un des parents suffisent, mais plusieurs fois par jour.» À partir du troisième mois, il est important de poser le bébé sur son ventre sur une surface doucement inclinée, de façon à ce que sa tête soit légèrement surélevée. Il doit ainsi moins lutter contre la pesanteur. Il faudrait poser ses coudes devant ses épaules, en position d'appui. Le bébé se sentira à l'aise et voudra garder cette position de plus en plus longtemps. Couché sur le ventre, il pourra entraîner ses muscles au niveau du dos, du cou et des épaules. Dès que sa musculature et ses capacités de coordination seront suffisamment développées, il découvrira d'autres positions et des mouvements tels que ramper, aller à quatre pattes, s'asseoir et marcher.

### AIDE-MOI À LE FAIRE TOUT SEUL!

Les parents n'ont pas besoin de montrer à leur enfant comment s'asseoir. Il prend déjà cette position lorsqu'il joue avec ses petons, couché sur le dos. Sur le ventre, il entraîne ses muscles abdominaux. Dès qu'il se déplacera à quatre pattes, il sera aussi en mesure de s'asseoir de manière autonome. «De nos jours, on assied trop d'enfants trop tôt, avec des moyens peu recommandés. Leur musculature dorsale est généralement encore trop peu développée et une bosse se forme alors au bas de la colonne vertébrale», explique Susanne Thommen. Souvent, les bébés ne veulent ensuite plus se mettre à plat ventre, alors qu'ils exerceraient ainsi des mouvements de différents types. Résultat: en position assise, statique, ils deviennent paresseux. ☹

### {Conseils}

Ses premiers essais à quatre pattes ou debout:

- ☉ Veillez à ce que votre enfant ne glisse pas (jambes nues, chaussettes antidérapantes, pâte antidérapante sur les jambes des culottes-bas).
- ☉ S'il y a du parquet chez vous, installez une natte antidérapante sur les jambes dans le coin d'une pièce.
- ☉ L'idéal serait que votre tout-petit puisse se hisser à des pièces de mobilier stables à cet endroit.