

LE PORTAGE EN ÉCHARPE

ACTUEL:

UN BÉBÉ A BESOIN D'ÊTRE PORTÉ



Photo Raymund Bischof, Grub

„L'être humain est fait pour être porté, il recherche avant tout le contact corporel étroit et la proximité“. Dans son ouvrage „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“, Jean Liedloff rend compte, grâce à des observations précises qu'elle a faites dans la forêt vierge du Vénézuela, que l'être humain est fait pour être porté, et n'appartient pas à la catégorie des nidicoles. Ashley Montagu, de son côté, a confirmé ce point de vue dans un livre „La peau et le toucher, un premier langage“. Après sa naissance, le bébé humain a besoin avant tout de contact physique étroit, et de proximité.

... Suite p. 2

AVIS D'EXPERTS:

LE CONTACT CORPOREL ENTRE LE BÉBÉ ET SES PARENTS



Franz Renggli, psychothérapeute corporel, thérapeute de familles et de bébés, auteur de différents livres références concernant la relation précoce entre parents et enfants, Bâle:

„Après une longue période d'éloignement, on offre à nouveau la proximité aux bébés“.

... Suite de cet article, autres avis d'experts, et informations sur la littérature p. 5

LE SAVIEZ-VOUS?

POURQUOI L'ENFANT SE SENT-IL SI BIEN DANS UNE ÉCHARPE?



Susi Milz s'intéresse de près depuis plusieurs années au sujet du portage en écharpe. Elle forme des conseillères en portage, et donne des conférences à ce sujet. Replaçant le thème du portage en écharpe dans le contexte général de l'éducation des tout petits, elle explique pourquoi les bébés se sentent si bien lorsqu'ils sont portés dans une écharpe.

...le saviez-vous continue en p. 4

TABLE DES MATIÈRES:

Le portage en écharpe p.2

Nombreux sont les mamans et les papas qui connaissent et ressentent ce besoin d'être porté chez leur petit. Malheureusement, les formes d'éducation traditionnelles de notre société répriment souvent cet instinct. ...

Entretien avec

Corinne Stadler-Rey-Bellet p.3

Corinne Stadler - Rey-Bellet, ex-membre de l'équipe nationale suisse de ski, médaille d'argent aux Championnats du Monde de St- Moritz en 2003, porte son bébé dans une écharpe. Elle raconte son enthousiasme pour cette manière de faire.

Les cours de portage p. 3

Le saviez-vous? p. 4

Le portage en écharpe rappelle à votre enfant le temps de sa vie intra-utérine. Comment porter juste? Le portage s'apprend! Les cours permettent d'apprendre mille et une manières de porter correctement...

Avis d'experts p. 5

„La peur primitive, de même que la confiance de base sont étroitement liées au fait d'être porté“.

Le petit d'homme vient au monde avec une peur primitive. Cette peur est justifiée par le fait de sa totale dépendance à son environnement pour sa survie. ...

Test + aperçus p. 7

Dans le magazine allemand Oeko-Test, un test a été publié concernant divers porte-bébés. Sur les 28 testés, seuls 5 ont reçu la mention „recommandé“. ...

Impressum p.8

Nombreux sont les mamans et les papas qui connaissent et ressentent ce besoin d'être porté chez leur petit. Malheureusement, les formes d'éducation traditionnelles de notre société répriment souvent cet instinct... Une maman qui porte son bébé entend souvent des arguments contre sa manière de faire, tels que „tu es en train de le gâter“ ou „il n'apprendra jamais à dormir tout seul“. À ce sujet, des psychologues prétendent justement le contraire. Un enfant qui reçoit suffisamment de chaleur, et est assez porté pourra plus tard mieux se détacher, développera une plus grande confiance en lui, et pourra mieux s'intégrer socialement.

Beaucoup d'arguments parlent en faveur du portage en écharpe: des émotions redécouvertes, des avantages psychologiques, et beaucoup d'aspects pratiques.



LE PORTAGE EN ÉCHARPE, UNE IDÉE EN OR!



C'est au contact du corps de ses parents que l'enfant apprend le mieux à découvrir son environnement et les relations avec autrui. Il ne faut pas oublier que les 2/3 de la population mondiale „portent“. Le mouvement et le contact corporel sont synonymes de sécurité pour le nourrisson, et il sait ainsi qu'il n'est pas abandonné. C'est quand il est porté que le bébé, petit „être porté“, ressent le plus de sécurité et de bien-être. Le livre „La peau et le toucher, un premier langage“ d'Ashley Montagu est un ouvrage scientifique fascinant, dans lequel on se rend compte, grâce à des expériences faites avec des animaux, que le bébé humain est un prématuré physiologique. L'auteure est d'avis (et elle n'est pas la seule à ce sujet), que la grossesse devrait durer 9 mois de plus. Pendant le siècle écoulé, l'éducation des enfants s'est considérablement modifiée. Durant cette période, on a traité des petits „êtres portés“ comme s'ils étaient des nidicoles. Et cette confusion est à l'origine de nombreux problèmes. En effet, lorsque les parents reposent systématiquement leur bébé dans son petit lit, il se met à pleurer car pour un être porté, le fait d'être laissé couché, seul, est synonyme d'un très grand danger. Logiquement, le bébé se met à pleurer de plus belle. Lorsque l'on s'occupe d'un „être porté“ comme s'il s'agissait d'un nidicole, on part à tort du principe qu'un bébé peut rester de temps en temps seul, pour autant que l'on soit là pour lui donner à manger. On peut se demander si l'augmentation dans notre société du phénomène des bébés „qui pleurent tout le temps“ n'est pas liée à cette problématique.

À RECOMMANDER: LES COURS DE PORTAGE

Les cours de portage permettent d'apprendre à porter en respectant les données anatomiques du bébé. Les participant(e)s apprennent différentes techniques de portage. Le fait de s'exercer avec son propre enfant augmente le sentiment de sécurité. Les cours sont organisés en trois parties (portage devant, sur le dos, variantes), et s'orientent en fonction de l'âge des bébés et des connaissances des parents. Le fait de savoir se servir d'une écharpe offre ensuite toutes sortes de possibilités.

Les cours sont organisés en Suisse et en France, et vous pouvez trouver davantage d'informations actuelles sur Internet:

<http://www.echarpe-bebe.ch>



CONSEIL: À L'ACHAT D'UNE ÉCHARPE VEILLEZ AUX CRITÈRES DE QUALITÉ!

Il est important que les écharpes à bébé répondent à des critères écologiques stricts (coton de production biologique contrôlée, colorants sans métaux lourds, résistance à la transpiration et à la salive, pas de préblanchissage, pas de formaldéhyde). Votre enfant vous en sera reconnaissant. De plus, une écharpe de portage doit avoir une certaine élasticité dans la diagonale.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une écharpe pour participer à un cours, et il est possible, après avoir pu en tester la qualité, apprécier les différents motifs, et avoir trouvé la longueur optimale, d'en acheter sur place une qui convienne parfaitement.



CORINNE STADLER REY-BELLET

Corinne Stadler – Rey-Bellet (ex-membre de l'équipe nationale suisse de ski et vice-championne du monde 2003 à St-Moritz) a aussi participé avec son bébé à un cours de portage. „Au début, j'avais un peu peur que ce soit trop compliqué, mais je me suis vite rendu-compte, pendant ce cours, que ce n'était pas le cas. Comme mon bébé était né un peu trop tôt, je me sentais rassurée de le savoir toujours près de moi, confortable et en sécurité. Une fois qu'il était installé dans l'écharpe, j'étais libre de mes mouvements, et pouvais me déplacer à ma guise dans la maison, sans me faire de souci à son sujet. J'emploie aussi l'écharpe dans mes sorties, et je la trouve très pratique.“



Le portage en écharpe rappelle à l'enfant sa vie intra-utérine.



Mme E. Kirkilionis

Mme Evelin Kirkilionis (éthologue spécialisée de l'humain) réfute elle-aussi le mythe des dommages à la colonne vertébrale.



Une spécialiste:
Suzi Milz

Porter juste? Le portage s'apprend! Les cours permettent d'apprendre mille et une manières d'utiliser l'écharpe.

Pourquoi le bébé se sent-il si bien dans une écharpe?

Que vivait le bébé avant sa naissance? Il était bercé tout au long de la journée. Il était à l'étroit, il entendait les voix, il était au chaud, il sentait des odeurs. Il pouvait percevoir la lumière et l'obscurité. Et lorsqu'il est dans l'écharpe, il peut revivre ces impressions de vie intra-utérine! C'est pourquoi il se sent pareillement en sécurité dans l'écharpe, et peut ainsi mieux s'endormir.

Magazine „Wir Eltern“, 8/00: „Lorsque les moments de portage sont répartis sur toute la journée, les bébés pleurent moins. Le Dr. Hunziker, médecin-chef de la pédiatrie à l'Hôpital cantonal de Winterthur, l'a démontré dans une étude.“

Est-ce que les écharpes à bébé sont néfastes pour le dos des bébés?

Le Professeur Remo Largo a répondu de la manière suivante à cette question, lors de l'émission Puls de SF DRS, le 28.9.2000: „Non, au contraire. On ne peut pas rendre un bébé malade à force de le porter. Il n'y a aucune étude qui irait dans ce sens. La proximité de la mère est très positive, et la position écartée des jambes dans l'écharpe a un excellent effet sur le développement des hanches du nourrisson. D'éventuels chocs sur le dos de l'enfant sont absorbés par l'écharpe et par la mère“.

Est-ce que le portage en écharpe est mauvais pour le dos de la mère?

Porter est une charge pour la colonne vertébrale. C'est pourquoi il est important de commencer le portage le plus tôt possible après la naissance, afin que la musculature du dos s'adapte à l'augmentation progressive du poids. De façon générale, il est indiqué de porter l'enfant le plus près de soi et le plus haut possible. En effet, les lois des leviers montrent que plus la charge est portée haut, moins le poids est lourd. Ceci n'est pas possible avec les autres porte-bébés. C'est aussi une des raisons pour lesquelles les écharpes sont si confortables.

Est-ce que je vais gâter mon enfant en le portant?

Plus un enfant est maintenu à distance, plus il recherchera la proximité. Et il est si facile de lui offrir ce sentiment de sécurité et cette proximité pendant qu'il a l'âge où il aimerait être porté. L'enfant ne souhaite pas forcément une attention particulière, mais veut simplement être là.

Combien de temps peut-on porter un enfant dans une écharpe?

Les écharpes peuvent être employées dès la naissance, et jusque vers 4 ans. La plupart du temps, les bébés sont portés devant pendant les premiers mois. Nous recommandons de passer au portage sur le dos au plus tard vers 6 mois, car c'est la manière la plus saine de porter pour la colonne vertébrale. Perché sur le dos, l'enfant a une meilleure vue et davantage de liberté de mouvement, ce qui est très apprécié à partir d'un certain âge.

Pourquoi suivre un cours de portage?

Nous avons constaté que beaucoup de propriétaires d'écharpes ont de la peine à les nouer correctement en suivant des instructions écrites. Les cours de portage, organisés à l'échelon national, permettent d'apprendre les points importants auxquels il faut veiller. Et l'apprentissage par la pratique reste le meilleur. Rares sont les personnes qui arrivent à mettre du premier coup leur bébé sur le dos en lisant le mode d'emploi! Or le véritable portage „commence“ lorsqu'on met l'enfant sur le dos!

Contact corporel entre parents et enfants – un bébé a besoin d'être porté –



Franz Renggli, psychothérapeute corporel, thérapeute de familles et de bébés, auteur de différents livres références concernant la relation précoce entre les parents et les enfants, Bâle:

„Après une longue période d'éloignement, on offre à nouveau la proximité aux bébés“

Dans les civilisations dites „développées“, les mères et les enfants sont séparés depuis des millénaires. Ce n'est que dans les années 1970 que les mères de notre culture ont recommencé à allaiter leurs enfants, à les porter davantage, et même à les accepter dans leur lit pendant la nuit, selon les circonstances. Les enfants peuvent maintenant à nouveau être rassurés au contact de leurs parents. Et ce serait idéal si non seulement

les parents pouvaient s'entraider pour cela, mais qu'encre au moins 10 personnes pouvaient contribuer à les décharger dans cette tâche, comme dans les cultures dites „primitives“. Car plus le lien entre l'enfant et sa mère est solide, plus l'enfant est rapidement apte à créer des relations à d'autres personnes. Un éloignement millénaire des mères et des bébés est en train d'être transformé par des parents alternatifs: on offre de nouveau au bébé la proximité dont il a besoin et qu'il souhaite ardemment! Ce „processus de guérison“ est déjà si avancé, que, dans les cliniques modernes, on ne sépare plus les mères des nourrissons après la naissance.

Portons nos bébés!



Rita Messmer-Studer, Obereg

Auteure des livres „Ihr Baby kann's!“ et „Mit kleinen Kindern lernen lernen“.

„La peur primitive, de même que la confiance de base sont liées au fait d'être porté“

Le petit d'homme vient au monde avec une peur primitive. Cette peur est justifiée par la totale dépendance du nourrisson à son environnement pour sa survie et son épanouissement. À part ses pleurs et ses cris pour attirer l'attention sur lui, le petit d'homme n'a aucune possibilité d'influencer sa survie. Cette peur primitive peut être désamorcée lorsqu'une confiance de base peut être développée. Cette confiance de base se développe lorsque le nourrisson peut compter sur nous de manière inconditionnelle. Le bébé a besoin de proximité, de chaleur, d'amour et de nourriture. Lorsque ceci lui est garanti à n'importe quel moment de la journée (et de la nuit), sa peur du début disparaît au profit de la confiance de base. Le portage contribue dans une large mesure, pendant ces premiers mois, à offrir au bébé ce dont il a besoin pour se développer sainement. La cha-

leur, la proximité, le sentiment d'appartenance, le mouvement (stimulation vestibulaire) et la stimulation des sens de l'ouïe, du toucher, de l'odorat et de la vue, contribuent aussi à un développement optimal du cerveau. Le fait de porter les bébé, de même qu'une attitude bienveillante à leur égard permettent d'éviter qu'ils souffrent des fameuses coliques des 3 mois, les aident à pouvoir mieux dormir. Le bébé vit ce sentiment de sécurité absolue, et profite d'un départ optimal dans la vie: il peut ainsi se développer sans angoisses supplémentaires, ce qui, de nouveau, a une action bénéfique sur la chimie de son cerveau. Si pendant sa première année et les suivantes, le bébé ne bénéficie pas d'un lien positif entre lui et une personne de référence, il arrive, dans des cas extrêmes, que l'enfant ne puisse plus jamais développer des relations normales avec autrui, ni se développer moralement.

... suite à la page suivante

„Le besoin d'être bercé“, Rita Messmer



Le mouvement et le fait d'être bercé correspondent à des besoins physiologiques. Depuis la nuit des temps, on sait que rien ne calme aussi bien un bébé que lorsqu'on le berce. D'ailleurs, de magnifiques berceaux ont été créés, mais le plus efficace reste le corps humain. Une fois installé dans l'écharpe, le bébé est bercé en permanence, ce qui influence de manière significative son développement physique et neurologique. Chacun sait combien les enfants apprécient le mouvement, combien ils aiment se balancer, être „envoyés en l'air“. On a constaté qu'en cas de problèmes d'apprentissage ou d'échec scolaire, de simples mouvements peuvent aider à surmonter les difficultés. Les enfants apprennent mieux et plus rapidement lorsqu'ils bougent en plus et peuvent se balancer (contrairement aux idées reçues... et appliquées, qui voulaient que les enfants restent parfaitement immobiles pour pouvoir rester concentrés).

L'importance de la stimulation vestibulaire (par le mouvement) est démontrée par les observations faites dans les cultures où les bébés sont portés par leur mère: ils ne pleurent presque pas. Lorsque l'on pense que les bébés ont été portés par leur mère pendant toute leur vie intra-utérine, on peut se demander si de nombreux nouveaux-nés ne sont pas simplement incapables, pendant leurs premiers mois de vie terrestre, de survivre sans contact corporel ni stimulation vestibulaire constante. Il se peut

même que l'enfant, couché seul comme c'est la règle dans notre société, soit mis dans une situation non physiologique pour lui, ce qui l'amène entre autres à pleurer.

En résumé:

Si le nourrisson et le petit enfant, grâce à une éducation pleine d'amour, et à un sentiment de sécurité fort, peuvent élaborer une confiance primitive, et ainsi permettre aux cellules du cerveau de se développer le mieux possible, les meilleures bases sont jetées pour pouvoir, plus tard, apporter à leurs semblables acceptation, tolérance et amour.

L'OMS (Organisation Mondiale pour la Santé) s'est aussi intéressée au portage en écharpe.



La brochure „kangaroo mother care – a practical guide“ est parue en 2003, en anglais (ISBN 92 4 159035 1).

DES ÉCHARPES ET D'AUTRES PORTE-BÉBÉS... À QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION?

„Différents porte-bébés ont été testés par Oeko-Test“.



Les labels IVN et bioRe garantissent les plus hautes exigences en matière de qualité et d'écologie: vous en apprendrez davantage sur Internet: www.biore.ch www.naturtextil.com

Le magazine allemand Oeko-Test a publié un test concernant divers porte-bébés. Sur les 28 articles examinés, seuls 5 ont reçu la mention „recommandé“... et 4 de ces 5 étaient des écharpes à bébé. Pourquoi les porte-bébés n'arrivaient pas à mieux se classer? En premier lieu, on leur a reproché un manque de soutien à différents endroits, de même que l'impossibilité d'installer les jambes du bébé en position physiologique (écartées – repliées), ce qui est important pour le développement physique du bébé. Au contraire, une fois que le bébé est assis dans l'écharpe, ses petites jambes sont écartées de manière douce et naturelle. Cette position favorise le développement des os du bassin, et complète la thérapie de la luxation de la hanche (malposition de la tête du fémur).

L'écharpe est aussi imbattable pour celui qui porte, au niveau de l'ajustement des „bretelles“, ce qui assure un très grand confort. Dans une écharpe, le bébé est complètement entouré. Ainsi, pourvu que la technique appliquée le soit correctement (cours de portage), le bébé est entièrement soutenu. Plus tard, lorsque l'enfant grandit, on peut adapter la tension du tissu.

Du point de vue de l'orthopédie

Lorsque l'on pense au portage, la crainte la plus fréquemment exprimée est celle de dommages à la colonne vertébrale du bébé. Cette crainte est balayée (cf p.4: le saviez-vous?). En effet, les peuples qui portent exclusivement leurs enfants semblent souffrir nettement moins de maux de dos que nous, dans nos pays soi-disant civilisés. D'un point de vue médical, on peut affirmer que s'il est inutile d'emmailoter les jambes naturellement repliées du bébé pour qu'elles se redressent en grandissant, il est tout autant inutile de vouloir redresser le dos des bébés avant qu'il ne soit temps pour lui de se redresser tout seul. Il est d'ailleurs tout à fait faux de s'imaginer que la colonne vertébrale doit être étirée après la naissance. Finalement, le nouveau-né a passé plusieurs mois tout recourbé dans le ventre de sa mère!

La forme de double-S de la colonne vertébrale ne se développe qu'avec les progrès du bébé sur le plan moteur: tout d'abord, il commence à soulever la tête, et la colonne cervicale se „creuse“ (lordose). Ensuite, le bébé apprend à relever le haut de son corps. C'est alors que la cyphose totale (position en C du bébé à la naissance) se redresse, ce qui permet au bébé de tenir assis tout seul. Quant à la lordose lombaire, elle se développe une fois que l'enfant commence à se tirer en haut pour se lever. En règle générale, toute cette évolution dure une année ou plus. Il n'y a donc aucune raison de forcer le redressement de la colonne vertébrale dans les premiers mois de vie!

Le portage influence aussi le développement des hanches. La position idéale des jambes est la suivante: écartées et repliées à 90°-92°. Autrefois, les bébés étaient langés large, dans des couches en tissu, et ils avaient la bonne position pour les hanches. De nos jours, la plupart des bébés ont des couches jetables en papier qui ne garantissent plus du tout cette position. C'est pour cela qu'il est d'autant plus important de veiller à la position des jambes des bébés lorsqu'ils sont portés. Le Dr. Hefti, professeur de chirurgie orthopédique à l'Université de Bâle, résume la situation en ces mots:

„Porter correctement un bébé, c'est influencer positivement le développement de ses hanches“!



Pourquoi n'y a t'il pas de dysplasie des hanches chez les peuples „primitifs“?

On considère que l'absence de dysplasie des hanches chez les peuples „primitifs“ est liée au fait que les nouveaux-nés sont portés latéralement sur le bassin de leur mère, ou sur leur dos, avec les jambes écartées. Par contre, les Lapons ou les Indiens d'Amérique du Nord montrent un taux élevé de dysplasie des hanches, et leurs bébés sont emmaillotés serrés.

On a aussi constaté que les enfants portés se développent bien plus rapidement sur le plan moteur, car leurs muscles sont davantage entraînés que chez les enfants qui restent couchés. Celui ou celle qui porte son enfant depuis tout petit verra aussi avec plaisir sa musculature se renforcer étonnamment vite. Le sens de l'équilibre est activé par les constants changements de position. Le petit développe une habileté physique et ses facultés de perception sont stimulées de manière optimale.



Photo Raymund Bischof, Grub



IMPRESSUM ET ÉDITION:

Susi Milz (CH-Grub SG).

Nous nous efforçons depuis 6 ans de faire connaître le portage en écharpe. Dans ce but, nous avons mis sur pied une organisation de cours, et rassemblé un vaste savoir à ce sujet particulier.

Plus de 150 formatrices LANA donnent des cours de portage en Suisse et en France. Les cours coûtent entre SFR 35.- et SFR 45.- en Suisse, ou entre €25 et €35 pour les pays de l'Union Européenne.

N'hésitez pas à nous contacter pour vos communications, réactions ou critiques: Susi Milz, écharpes à bébé et articles pour enfants LANA, Sonnenbergstrasse 19, CH-9036 Grub, T ++41 (0)71 890 05 08, F ++41 (0)71 890 05 07. Vous pouvez aussi vous adresser à la formatrice de votre région. Vous trouverez leur liste (par région) sous:

<http://www.echarpe-bebe.ch>



Les documents suivants peuvent être obtenus gratuitement:

- les exposés complets de Rita Messmer, Franz Renggli, Willi Maurer et Felix Stauffer
- le CD Audio de l'émission de la RSR „La Smala“, qui présente un cours de portage
- les catalogues d'écharpe et la présentation des cours „Porter son enfant?... naturellement“
- la liste des lieux de cours et des formatrices.