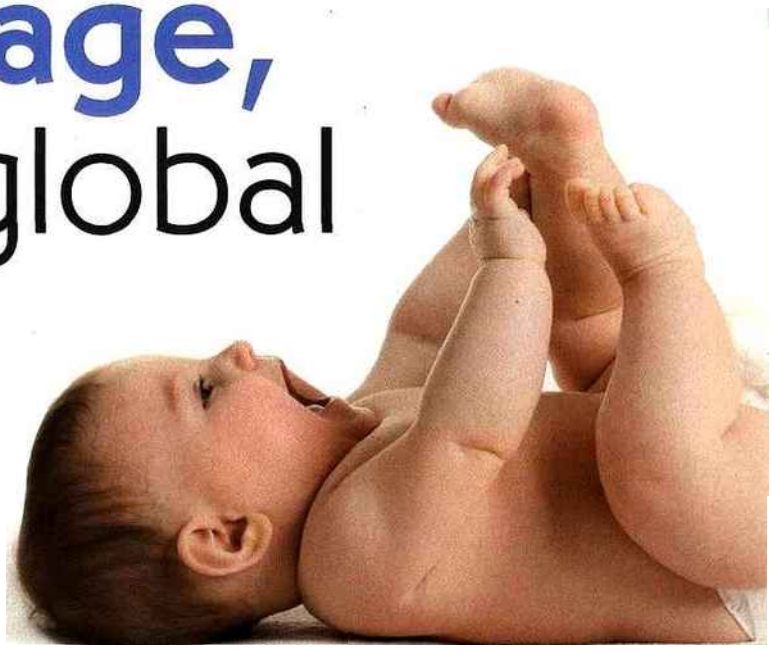
maman!
12/14 RUE DE L'EGLISE
75015 PARIS - 01 45 71 75 00

JUIN/JUIL 09
Mensuel
OJD : 58446

Surface approx. (cm²) : 805

soins

Le massage, un soin global pour bébé



Gros chagrin, petit bobo ou juste envie de rigoler avec maman : dans tous les cas, le massage permet de réconforter bébé et de renforcer notre complicité. Des petits gestes d'amour qui ont aussi une action bénéfique pour la santé à condition d'être effectués dans le bon ordre…

Par Guylaine Coeffier, avec la collaboration de Catherine Delannoy, sophrologue

Quand on n'a pas de sous et pas plus de médicaments, que reste-t-il pour soigner ses malaises ? Eh oui, le massage. En Orient, depuis des millénaires, le massage était utilisé pour prévenir les maladies et soulager les douleurs physiques et psychiques. Pour les grands comme pour les petits. En Occident, l'affaire était plus complexe car l'influence de la religion, diabolisant le plaisir charnel, a coupé court aux velléités d'y recourir. Sécularité oblige, depuis un siècle, le massage regagne du terrain et, depuis une bonne dizaine d'années, les bébés en profitent à leur tour. D'autant que le massage est un moyen idéal pour renforcer les liens entre la maman (et le papa) et le bébé tout en lui faisant du bien physiquement. « *Les massages renforcent le système immunitaire et hormonal*, explique Catherine Delianoy, sophrologue et auteur de *Masser bébé* (éditions Eyrolles). *Cela aide aussi le tout-petit à se consolider et à fortifier ses fonctions corporelles. Notamment grâce aux mouvements toniques qui lui permettent de renforcer son squelette, aux gestes doux sur le ventre qui régulent son appareil gastro-intestinal et apaisent les coliques, aux pressions le long de sa mâchoire qui apaisent les élancements des poussées dentaires…* »

Cap sur la détente !

C'est bien connu, sur la table de massage, on s'endort… comme un bébé ! Chez le tout-petit, le massage réduit la tension et favorise ainsi le développement neurologique, permet une détente articulaire qui participe à un endormissement profond et paisible. Nuits blanches à répétition ? Combinez massage et berceuse ! À condition d'être soi-même prête pour ce moment de complicité. Bébé ressentant nos émotions d'un simple effleurage, il est impératif d'être soi-même détendue pour bien masser bébé. Quant à l'horaire, peu importe, ou presque. Les seules exigences étant d'éviter de le solliciter alors qu'il rêve de son bib et au moment de la digestion (régurgitation garantie !). Le moment du change, après la sieste ou après le bain, reste le moment le plus indiqué. La pièce devra être suffisamment chauffée (25 °C), avec un éclairage doux (lumière du jour ou tamisée), fond musical relaxant en prime. Avant de commencer, on ôte ses bijoux, qui peuvent blesser bébé, et on se lave soigneusement les mains avant de réchauffer un peu d'huile ou de lait hydratant dans ses mains. On utilisera d'ailleurs le plus possible la paume des mains dont l'une doit toujours rester au contact de la peau de bébé. Ensuite, place au rêve et à la tendresse…

maman!
12/14 RUE DE L'EGLISE
75015 PARIS - 01 45 71 75 00

JUIN/JUIL 09
Mensuel
OJD : 58446

Surface approx. (cm²) : 805

Nos petits chouchous

Détente
Huile de massage (noisette, macadamia, amande douce, jojoba, soja, lavande) et fleurs de Bach (bruyère, chêne, dame de onze heures, tremble et verveine).
Songe de douceur, Les sens des fleurs bio, 17,55 €.

Digestion
Huile de massage pour le ventre (marjolaine, camomille bio, cardamone et amande douce).
Weleda, 8,20 €.

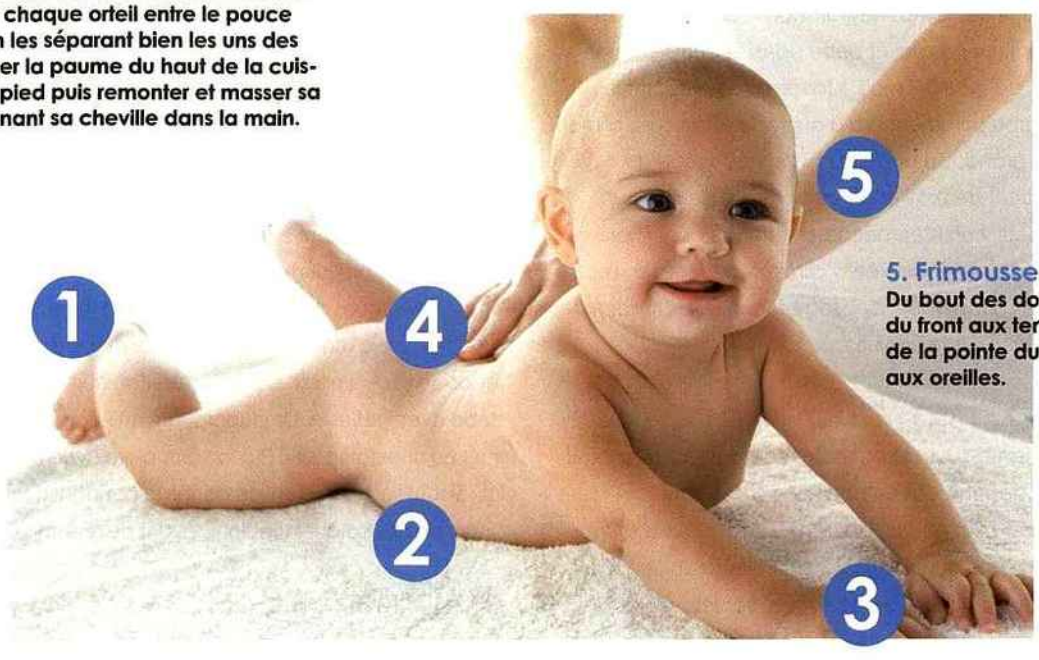
Peau douce
Huile de massage bio (onagre, bourrache, jojoba).
Alpaderm, 10,50 €.

Sommeil
Baume aux huiles végétales adoucissantes (macadamia, amande douce, olive) et vitamine E associés à cinq huiles essentielles (cyprès, lavande, marjolaine, orange, thym).
Puressentiel, 16 €.

5 étapes pour un massage zen

1. C'est le pied! Frictionner le dessus du pied en remontant vers la cheville. Masser doucement chaque orteil entre le pouce et l'index en les séparant bien les uns des autres. Glisser la paume du haut de la cuisse jusqu'au pied puis remonter et masser sa cuisse en tenant sa cheville dans la main.

4. Plein le dos! Retourner bébé sur le ventre et masser son dos de haut en bas en osant de petites pressions plus affirmées afin de stimuler ses réactions.



5. Frimousse soignée Du bout des doigts, masser du front aux tempes, puis de la pointe du menton aux oreilles.

2. P'tit bidon Lisser le ventre de bébé dans le sens des aiguilles d'une montre (en sens inverse en cas de diarrhée) dix fois de suite. Remonter vers la poitrine en appuyant délicatement la paume de la main sur la cage thoracique, toujours en rond. Remonter jusqu'aux épaules et recommencer cinq fois de suite.

3. Tout dans les mains Redescendre sur ses bras et sur ses avant-bras en les alignant avec ses épaules. Arrivée à la main de bébé, masser doucement sa paume et le dos de sa main entre le pouce et l'index. Écarter ses doigts et masser en insistant légèrement et en les séparant les uns des autres.