

Les massages ont des bienfaits reconnus pour l'équilibre affectif et la santé de bébé. Nul besoin d'être spécialiste: il suffit de suivre son instinct en offrant de l'amour du bout des doigts.



Les *vertus* du **massage**

Isabelle Roy



Dans notre société, le toucher a souvent été un sens négligé, voire tabou. N'oublions pas qu'il n'y a pas si longtemps encore, on conseillait aux mères de câliner leur enfant le moins possible pour ne pas le gâter. Voilà que l'on redécouvre les bienfaits du toucher sur les futures mamans et les bébés. Petit survol de cette pratique 100 % naturelle.

Il ne faut pas toujours chercher très loin pour offrir ce qu'il y a de mieux à notre enfant. Plusieurs recherches américaines effectuées par le *Touch Research Institute* (TRI), à Miami, ont en effet révélé que les enfants étaient plus heureux et moins agités après des séances de massage. Tiffany Field, directrice de ce centre de référence mondial en massothérapie, affilié à l'Université Harvard, soutient que « l'isolement tactile » serait l'un des facteurs reliés à la turbulence des enfants. « Pour arriver à cette conclusion, nous avons observé, à Paris et à Miami, des enfants seuls ou avec leurs parents dans des cours d'école et des lieux publics. Nous avons remarqué que les petits Français étaient plus touchés par leur entourage. Ils étaient aussi moins agressifs envers leurs parents et leurs camarades. D'autres études effectuées sur des rats et des singes ont aussi démontré un lien entre le manque de toucher et l'agressivité. »

Alors, comment tirer profit des bienfaits du toucher pendant la grossesse et l'accouchement ? Et surtout, peut-on favoriser la croissance des nourrissons en les caressant ?

Sens-tu mes caresses, petit bébé ?

Claudine, 34 ans, a perdu son deuxième enfant peu de temps après la naissance. Elle s'est initiée au toucher thérapeutique (TT) durant sa troisième grossesse. « J'avais peur d'être confrontée au deuil une autre fois, raconte-t-elle. En apprenant à respirer adéquatement et en concentrant mon attention et mon énergie sur mon ventre, j'ai pu me rapprocher de mon futur bébé. »

En fait, chaque fois qu'elle en ressentait le besoin, Claudine fermait les yeux pour se relaxer et caressait sa bedaine pour mieux sentir son enfant. Quelquefois, elle faisait appel à la massothérapie pour diminuer son anxiété.



Massage pour bébés 101

Quelle est la meilleure technique pour masser un enfant ? « Il est primordial de suivre son imagination », explique Julie Gravel, infirmière, massothérapeute auprès des enfants et adjointe de recherche au Centre canadien de recherche sur le toucher. « Le bébé nous amène vers ce qu'il veut. Et il manifeste rapidement son goût d'être seul s'il ne désire pas être touché cette journée-là. »

Utilisez de l'huile d'amande douce ou de pépins de raisin pour masser bébé. Vos mains glisseront sur sa peau fragile sans provoquer de rougeurs ou d'inconfort. La première fois, il est préférable de s'assurer que bébé ne fera pas de réaction allergique. Déposez une goutte sur son poignet ou sa cheville et surveillez, dans les heures qui suivent, tout signe d'irritation.

Choisissez un endroit calme et chaud et installez votre bébé confortablement.

- 1** Couchez bébé sur le dos. Avec les deux mains, effectuez un demi-cercle, à partir du milieu du thorax du bébé jusqu'aux coudes.
- 2** Bébé est couché sur le ventre. Massez-lui les épaules jusqu'aux bras.
- 3** Massez doucement les hanches et le bas du dos, en évitant de presser sur les os du bassin et la colonne vertébrale.
- 4** Faites glisser les pouces au-dessus des sourcils, du milieu du front vers l'extérieur. Massez doucement les tempes. Puis, faites de légers pincements au menton et aux joues.
- 5** Avec les pouces, massez la plante des pieds en en suivant les contours.

AIMB - QUÉBEC

Il est en effet reconnu dans le milieu de la santé que le toucher favorise le rapprochement des futurs parents avec leur enfant. « En caressant le ventre de sa conjointe enceinte, le père a la chance d'établir un premier lien d'intimité avec son bébé », dit Andrée West, infirmière, formatrice et auteure du livre *Le toucher thérapeutique*.

Les séances de toucher thérapeutique ou de massothérapie stimulent aussi le système immunitaire des femmes enceintes, diminuent leur niveau de stress, facilitent l'expression des peurs reliées à leur état et favorisent la résolution de deuils non réglés pour celles qui ont perdu un bébé auparavant.

« Des séances de massage adaptées à la situation des futures mères peuvent les soulager de maux de dos, de lourdeurs aux jambes et de problèmes de constipation », ajoute Julie Gravel, qui est infirmière, massothérapeute auprès des enfants et adjointe de recherche au Centre canadien de recherche sur le toucher. « Toutefois, il vaut mieux attendre d'être enceinte de trois mois pour recevoir un massage profond. On évitera aussi de masser son ventre pour limiter les risques de fausse-couche. »

Des gestes qui soulagent...

Le conjoint a quelquefois peur de se sentir inutile lors de la venue au monde du nouveau membre de la famille. Il peut soutenir sa compagne en lui administrant régulièrement des massages aux pieds, aux mains et dans le bas du dos. « Cela a pour effet de décentraliser le centre de la douleur, fait remarquer Mme Gravel. Le toucher stimule aussi la sécrétion d'endorphine, un anti-douleur naturel. »

De plus, le toucher thérapeutique ou les massages peuvent atténuer les douleurs dues aux contractions ainsi que les tensions et faciliter l'expulsion du placenta.



Toucher thérapeutique ou massage ?

Le toucher thérapeutique est une technique d'échange d'énergie où le thérapeute, habituellement à l'aide de ses mains, amène le patient à concentrer ses forces en vue d'une plus grande harmonie corporelle. Il s'adresse donc autant à une personne en bonne santé qu'à une personne malade. Alors que la massothérapie est axée sur le toucher de la peau et le pétrissage des muscles, le toucher thérapeutique repose davantage sur la notion d'énergie du corps humain. Il peut être appliqué par la personne elle-même ou par quelqu'un d'autre. Cette technique se base sur une théorie avancée par une Américaine, Dolores Krieger, à la fin des années 1960.



Moins de stress...

Depuis sa dernière grossesse, Claudine a intégré le toucher aux soins quotidiens de ses enfants. « Je leur administre instinctivement des massages selon leurs besoins, dit-elle. Je remarque que cela rend mes enfants moins turbulents et augmente leur sentiment de bien-être. »

Plusieurs recherches du *Touch Research Institute* ont aussi mis en évidence que la massothérapie facilite l'endormissement des nouveau-nés et qu'elle stimule tous leurs systèmes: circulatoire, respiratoire, digestif et nerveux.

Plusieurs problèmes de santé reliés à l'immunité, comme l'asthme et la fibrose kystique, peuvent aussi être améliorés grâce à des séances de massage. « Le toucher diminue les effets des hormones de stress, explique Tiffany Field. Cela a comme conséquence de renforcer le système immunitaire de l'enfant malade. »

Enfin, une importante étude scientifique du *Touch Research Institute* a démontré que le toucher favorise le développement physique et cognitif des nourrissons prématurés qui, étant plus fragiles, doivent généralement être isolés de leurs parents. Les auteurs de cette étude ont entre autres observé que trois séances de massothérapie de 15 minutes par jour, durant une période de 10 jours, réduisaient d'environ 6 jours la durée d'hospitalisation des nourrissons prématurés, laquelle est habituellement de 20 jours. De plus, pour les bébés massés, la prise de poids était 47 fois plus rapide, la coordination motrice, meilleure, et l'attention, plus soutenue que celle des nourrissons du groupe-témoin. Alors, n'hésitons pas à cajoler nos chérubins lorsque l'envie nous en prend! □

Fondée aux États-Unis, l'Association Internationale en Massage pour Bébés (AIMB) est présente au Québec depuis 1990. On la retrouve aujourd'hui dans plus de 30 pays. En plus de former des instructeurs, l'association offre des cours aux parents désireux d'apprendre à masser leurs enfants. Ces cours peuvent être donnés à domicile, dans des organismes communautaires, des CLSC et des hôpitaux. L'enseignement combine les anciennes techniques de massage avec les nouvelles connaissances scientifiques en la matière.

Pour les contacter :

AIMB-section québécoise, 1 877 532-2323, (514) 272-7127

Pour en savoir plus...

Site Internet du *Touch Research Institute*, www.miami.edu/touch-research

Andrée West, *Le toucher thérapeutique*, Éditions du Roseau, 2001, 443 pages.

Ashley Montagu, *La peau et le toucher, un premier langage*, Éditions du Seuil, 1979,

219 pages. D' Alan Heath et Nicki Bainbridge, *Massages pour bébés*, HMH, 2000, 96 pages.