

ENTRAÎNER BÉBÉ à marcher



Exerciseurs, sauteuses, marchettes et stations de jeux debout de tout acabit sont-ils utiles et nécessaires au bon développement de bébé ?

PAR ÉMILIE GAINARD
ET ANNE-MICHÈLE
BÉRUBÉ

« Étant donné qu'on lui impose une position limitée dans l'espace, l'enfant est aussi limité dans les possibilités d'initiatives afin d'explorer son environnement. C'est pourtant la clé de son développement : l'acquisition de stratégies afin d'atteindre des objets, de se déplacer et d'explorer son environnement. »



Une grande variété d'appareils est disponible sur le marché pour permettre aux enfants en bas âge de se faire soutenir en position verticale. Certaines vertus reliées à l'apprentissage de la station debout et de la marche sont répandues dans les cercles de mamans. Certains fabricants présentent leurs exercices ou stations de jeux debout comme étant une révolution absolument nécessaire au bon développement de votre enfant. Sont-ils réellement utiles et essentiels pour permettre le développement de la marche? Après tout, l'humanité a appris à marcher bien avant l'apparition de ces produits. Voici quelques recommandations sur les exercices, marchettes, sauteurs et autres accessoires de la même famille qui méritent d'être considérées.

La première chose à savoir est que l'enfant qui utilise ce genre de module doit être physiquement prêt, c'est-à-dire qu'il doit démontrer qu'il peut se tenir debout, au moins avec aide ou appui. Cela indique que les muscles des régions dorsale (région entre les omoplates) et lombaire (le bas du dos) sont suffisamment développés. Cette configuration favorise aussi l'absorption des impacts et des chocs par les disques intervertébraux, qui sont les structures du corps humain qui agissent comme absorbeurs de chocs entre les vertèbres. Il serait prématuré de placer un bébé dans un sauteur si son système musculo-squelettique n'est pas rendu à cette étape du développement. L'efficacité du dos à soutenir les actions de bébé ne sera pas suffisante et d'autres muscles seront sollicités trop tôt en regard des stades de développement. La station debout permet aussi d'appivoiser la bonne façon de placer le pied au sol et de répartir le poids du corps sur toute la voute plantaire. Trop

tôt, l'enfant se servira de la pointe de ses pieds pour amortir les bonds et pour se déplacer, ce qui peut entraîner des contractions trop importantes dans les muscles des mollets et de l'arrière des cuisses. Lors de la « vraie » marche, ces tensions pourraient persister et l'enfant pourrait avoir de la difficulté à placer le talon au sol en premier, car il a développé un patron de marche sur la pointe des pieds. Certains parents pourraient également être tentés d'y déposer leurs enfants avant même que leurs jambes soient suffisamment longues pour que leurs pieds puissent bien reposer au sol. Cette situation place les hanches dans une position non physiologique et pourrait également entraîner une problématique biomécanique au bassin.

Deuxièmement, attention aux jouets usagés qui se prêtent, se revendent et se donnent de famille en famille ou d'une génération à l'autre. Dans le cas de la marchette à roulette, Santé Canada a rendu illégale la vente et la revente de cet appareil depuis 2004. Le risque de chute et de blessures associées (ecchymose, traumatisme crânien et fracture) a justifié le bannissement de son usage; entre 1990 et 2002, 1935 enfants furent blessés lors de l'utilisation des marchettes. Mieux vaut être à l'affût des dernières normes et recommandations lors de l'achat et de l'utilisation d'appareils usagés.

Il est courant de penser qu'en plaçant un enfant dans une station de jeu ou d'exercice debout, cela favorise l'apprentissage de la marche. C'est en fait le contraire. Étant donné qu'on lui impose une position limitée dans l'espace, l'enfant est aussi limité dans les

possibilités d'initiatives afin d'explorer son environnement. C'est pourtant la clé de son développement : l'acquisition de stratégies afin d'atteindre des objets, de se déplacer et d'explorer son environnement. De plus, les stations debout ne lui permettent pas de travailler l'équilibre, car le support est déjà présent. Il n'apprendra pas, par exemple, l'importance de garder plus d'un point d'appui au sol ni ce qui se produit lorsqu'il bascule son poids sur le côté, l'arrière ou l'avant.

Au final, s'ils sont très pratiques, car ils libèrent les bras des parents et semblent très appréciés par les bébés, les exercices doivent être utilisés avec modération pour de très courtes périodes de temps. Il n'est pas prouvé qu'ils favorisent l'acquisition de tâches motrices plus rapidement. Si vous prenez la décision de les utiliser, l'usage devrait rester minimal et sécuritaire: ils ne remplacent pas la surveillance parentale et ne doivent pas être utilisés sur de longues périodes. Ils sont cependant une façon efficace et ludique de garder nos petits à l'œil et dans un endroit sécuritaire lors de courtes tâches nécessitant nos deux mains, comme la préparation des repas. Afin de favoriser le développement et l'apprentissage de l'enfant, rien n'est plus efficace que de le stimuler à adopter différentes postures, dans différentes situations et de le laisser lui-même progresser dans son environnement.

Si le développement moteur de votre enfant vous préoccupe, qu'il ne démontre pas de progression vers l'apprentissage de la marche, capacité qui est généralement acquise entre l'âge de 10 et 15 mois, parlez-en au professionnel de la santé responsable de son suivi. Un chiropraticien pourrait également effectuer un examen physique, neurologique et moteur afin d'identifier si un problème neuro-musculo-squelettique est à la cause de ce retard et effectuer les corrections nécessaires en plus de vous guider avec ses recommandations. Vous pourrez trouver un chiropraticien membre de l'Association Québécoise de Chiropratique Pédiatrique et Périnatale (AQCPP), près de chez vous, en visitant le site www.aqcpp.com.

Finalement, l'exploration libre d'un environnement sécurisé reste la meilleure option, et ne craignez rien, votre petit ne tardera pas à vous faire courir de toute façon. L'utilisation des stations de jeux, bien qu'elles ne soient pas, comme certains fabricants semblent le prétendre, nécessaires au bon développement de l'enfant, leur usage n'est nullement à bannir, mais comme bien des choses, la modération est la clé!



Dre Anne-Michèle Bérubé, chiropraticienne

Cacouna, 418-862-6540

Dre Emilie Gagnard, chiropraticienne

Blainville, 450-971-0888

Trouvez un chiropraticien membre de l'Association Québécoise de chiropratique Pédiatrique et Périnatale (AQCPP), près de chez vous en visitant le site aqcpp.com

Références :

Committee on Injury and Poison Prevention, Injuries Associated With Infant Walkers, AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, PEDIATRICS Vol. 108 No. 3 September 1, 2001 pp. 790-792 (doi : 10.1542/peds.108.3.790)

Thein M.M. Lee, J., Tay, V., Ling, S.L., Infant walker use, injuries, and motor Development, Injury Prevention 1997; Pediatrics, 3 : 63 – 66
Siegel, A.C., Burton, R.V., Effects of baby walkers on motor and mental development in human infants, 1999, Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics. 20(5), p.355-61



Ma grossesse, mes enfants

NOTRE santé

NOTRE chiropraticien de famille

info@aqcpp.com | www.aqcpp.com

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

Notre mission

Promouvoir des soins chiropratiques de haute qualité et sécuritaires, adaptés aux besoins particuliers des nouveaux-nés, des enfants et des femmes enceintes tout en faisant mieux connaître ces types de soins aux membres de la profession, aux autres professionnels de la santé et au public en général.

Conseil santé et soins offerts :



Femmes enceintes

Nouveau-nés

Enfants

Adolescents