

"Ah ! Si seulement il pouvait parler ! S'il pouvait m'expliquer ce qui ne va pas..." Quelle maman ne s'est jamais dit ça ? Quelle mère ne s'est jamais retrouvée démunie quand, à bout de forces et d'arguments, après avoir tenté mille et un stratagèmes pour soulager son petit bout d'amour, elle reste sans réponse devant ses pleurs inexpliqués ? Si Bébé ne sait pas encore parler, son corps, lui, peut en dire long, à condition de savoir l'interroger. Tout un art, à laisser aux mains expertes de l'ostéopathe !

PAR SOPHIE DAUGÉ



L'ostéopathie

à l'écoute
des tout-petits



PENDANT CES NEUF LONGS MOIS passes au chaud, bien love au creux du ventre de Maman, Bébé n'en a pas loupe une miette. D'ailleurs, ça n'a pas forcément été de tout repos : l'environnement, les émotions de Maman, le déroulement de la grossesse, la position

adoptée ainsi que le traumatisme de la naissance : tout cela, c'est sûr, l'a fortement imprégné.

Le jour J, Bibou n'arrive donc pas vierge de toute contrainte.

Au contraire, il a déjà une histoire qui n'appartient qu'à lui. C'est ce qui en fait un être unique.

L'ostéopathe va s'intéresser tout particulièrement à ce parcours prénatal, et c'est pourquoi, dès la première visite, il vous posera plein de questions. Comment avez-vous vécu votre grossesse ? Y a-t-il eu des événements marquants ? Et l'accouchement, s'est-il bien passé ?

► Votre bébé est-il arrivé plus tôt que prévu ? Plus tard ? Dans quelles circonstances ? etc. De la même manière, le carnet de santé (ne l'oubliez surtout pas !) fournira à ce spécialiste des renseignements précis (poids de naissance, périmètre crânien...), soit autant de repères pour l'aider à comprendre votre enfant. **Bébé a un gros crâne et vous, un petit bassin ? Il est arrivé à terme, mais c'était un poids plume ? Tout cela n'est pas anodin.**

Après ce petit tour d'horizon, l'ostéopathe vous demandera comment vous "ressentez" votre bébé. C'est le moment de lui dire si vous le trouvez agité ou détendu ; s'il pleure beaucoup ; s'il se tortille ou a des coliques ; s'il régurgite ; s'il ronfle ; s'il a souvent des otites ; s'il a du mal à s'endormir ou à prendre le sein ; s'il a la tête toujours tournée du même côté ; s'il a les yeux larmoyants ou un strabisme ; si vous avez l'impression qu'il a tout le temps besoin de têter...

Enfin, il le prendra entre ses mains et, par des gestes très doux, le mettra dans des positions qui inciteront ses tissus à parler, à raconter leur histoire. Un peu comme s'il "scanne" son corps de la tête aux pieds !

Mieux vaut prévenir...

Petite précision : il ne s'agit pas de rechercher une quelconque pathologie. Juste de détecter les points de compression éventuels subis par votre nourrisson dans le ventre maternel et qui ont pu le gêner, de



C'EST QUOI, L'OSTÉOPATHIE ?

C'est à la fois une philosophie, une science et... un art.

Une philosophie, parce que la pratique s'intéresse à la personne dans son unité. Elle ne cherche pas un trouble mais un déséquilibre du corps pris dans son ensemble, toutes les parties étant reliées les unes aux autres.

Une science parce qu'elle exige une connaissance parfaite de l'anatomie, de la physiologie, de la pathologie ainsi que de la biomécanique.

Un art parce que le toucher, la palpation demande de l'expérience pour interpréter ce que "disent" les tissus.

repérer toute perte de mobilité de son corps (invisible à nos yeux !). Bref, de faire un bilan général qui permettra de les débloquer et donc, de les libérer. Parce que c'est un des

principes fondamentaux de cette discipline qui s'intéresse à la personne dans sa globalité : **notre corps aurait la capacité de s'auto-guérir, pour peu qu'on lui donne un petit coup de pouce en levant certaines tensions.** C'est mathématique : plus ces dysfonctionnements sont traités tôt, moins ils ont de risques de s'installer et donc, de s'amplifier... Quand on sait que ça ne peut que les aider à s'épanouir, il serait vraiment dommage d'en priver nos bout'choux.

Seulement, attention : les séances d'ostéopathie sont un plus, une approche complémentaire. Elles ne remplacent en aucun cas un suivi normal par un pédiatre.



Quand faut-il consulter ?

Inutile d'attendre l'apparition de symptômes, quels qu'ils soient, pour vous lancer. N'attendez pas non plus d'être "au bout du rouleau". De nombreux parents pren-



nent rendez-vous avec un ostéopathe pour un bambin de quelques jours seulement ! Juste pour faire

un bilan. Pourquoi si tôt ? Les premiers mois, le tout-petit n'est pas encore "ossifié", sa matière est particulièrement malléable et donc... très réceptive. **Prenez les os de la tête, par exemple, qui ont subi de grosses pressions lors de l'accouchement.** L'arrière de son crâne est constitué de pas moins de quatre parties osseuses ! S'il y a asymétrie, il est beaucoup plus facile d'agir tant que celles-ci ne sont pas encore soudées les unes aux autres que quand elles formeront un seul et même os (vers 2-3 ans)...

Il y a fort à parier que le praticien vous proposera deux séances en début de vie, à un mois d'intervalle. Puis il demandera à revoir l'enfant au moment de la marche, pour évaluer et éventuellement corriger

MON FILS AVAIT LA TÊTE TOUTE PLATE !

"Moi qui avais toujours rêvé de faire un magnifique bébé avec une tête bien ronde, quelle ne fut pas ma surprise de découvrir, quelques jours à peine après l'accouchement, que... ce n'était pas du tout le cas du mien. Non seulement sa tête était toute plate derrière mais, en plus, il y avait une différence entre le côté droit et le côté gauche : le droit était bien plus aplati que le gauche. C'est simple, entre le sommet de son crâne et la base de son cou, ça faisait presque un angle droit ! Et dès que je le couchais, mon petit bonhomme prenait systématiquement la même position, la tête immuablement tournée à droite. C'est ce qui m'a mis la puce à l'oreille : en dehors de la forme inesthétique de son crâne, j'avais l'impression qu'il était un peu "coincé". Forte de ces observations et sur les conseils de son pédiatre, je suis allée consulter un ostéopathe. Théo avait 2 mois. J'ai été

très impressionnée par la séance : après une première approche, le praticien a pris très délicatement mon bébé entre ses mains et... l'a laissé faire. Au bout de quelques instants, il m'a dit : "Regardez, c'est comme ça qu'il était dans votre ventre !" J'étais sidérée : Théo avait tout le corps et la tête penchés à droite ! Et comme il avait très peu bougé en fin de grossesse, il est resté dans cette position pratiquement pendant 2 mois... Du coup, c'était la seule qu'il connaissait ! Tout s'expliquait. L'ostéopathe, par des mouvements très doux, lui a montré qu'il pouvait aller de l'autre côté. Et grâce à ses conseils (mettre ses jouets à gauche, placer une serviette roulée au niveau de l'épaule sous son côté plus aplati, tourner son lit, le porter en écharpe...), au bout de quelque temps, tout est rentré dans l'ordre."

SYLVIE, MAMAN DE THÉO, 11 MOIS

► la position du bassin et des pieds. Deux autres rendez-vous suivront : à 24 mois et à 36 mois.

Optimisez les séances !

Rien ne peut remplacer les gestes professionnels de votre ostéopathe. En revanche, de retour à la maison, vous pouvez mettre en pratique ces conseils tout simples qui auront le don de prolonger leurs bienfaits.

Un enfant, et encore plus un nourrisson, est fait pour être porté, alors évitez de le placer sur des éléments trop rigides (transat, trotteur, siège-auto, chaise haute...) ou de l'y laisser trop longtemps.

Et quand vous le prenez dans vos bras après la sieste ou un moment de jeu, ne le soulevez pas par les aisselles ! Portez-le délicatement, une main au niveau du bassin, l'autre au niveau de la nuque. Bébé n'a pas encore soufflé sa première bougie ? Même si ses jambes sont très toniques, résistez à l'envie de le mettre debout. Il n'est pas forcé-

ment prêt pour ça et c'est mauvais pour votre dos ! En outre, gardez-vous bien de faire durer ses vêtements, ses bodys en particulier : un body trop petit comprimerait ses épaules vers les bas et aura tendance à lui faire relever la tête. Une position pas tout à fait naturelle...

Tout vient à point à qui sait attendre...

Dernier petit conseil et non des moindres : respectez son rythme. En tant que parent, on est toujours un peu trop pressé de le voir gran-



COMBIEN ÇA COÛTE ?

Bien sûr, le nombre de séances est variable selon les cas. Comptez entre 2 et 3 séances la première année, de 45 min chacune (dont 30 consacrées à l'enfant). Les honoraires sont libres (entre 50 et 70 euros environ), mais il peut y avoir de fortes disparités entre Paris et la province. Depuis 2002, la pratique de l'ostéopathie est reconnue, réglementée et appartient au système de soin en France. Elle n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale, mais est parfois remboursée partiellement par certaines mutuelles.

Y A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS ?

Les manipulations étant très douces, jamais en force et toujours dans le respect des tissus, il y en a très peu. Mais si l'ostéopathie peut avoir une action sur beaucoup de choses, en revanche, elle ne traite pas les vraies urgences médicales que sont : fractures, vomissements, convulsions, perte de connaissance, déshydratation, fièvres inexpliquées, problèmes neurologiques, traumatisme crânien, paralysie, etc., pour lesquelles il convient de consulter les services appropriés. Attention donc, si Pitchoun est malencontreusement tombé de la table à langer et qu'il persiste des symptômes inquiétants : mieux vaut "perdre" quelques heures aux urgences pour s'assurer qu'il n'y a rien plutôt que passer à côté d'un problème plus sérieux...

dir, alors que ce n'est pas forcément bon pour son développement. Bibou ne marche toujours pas à 13 mois tandis que son petit voisin du même âge galope d'un bout à l'autre de l'appartement ? Ne vous inquiétez pas, votre petit diable finira bien par se mettre debout. Pour l'instant, il est juste attiré par autre chose. Chacun sa route, chacun son chemin !

CONSEILLER : GUILLAUME LATOUR,
OSTÉOPATHE DO