



FORMATION PRATICIENNE

NOS VALEURS CÔTÉ CLIENT

Notre souhait est de développer un réseau et de nous entourer de professionnels passionnés comme nous .
Donner du sens à ce métier valorisant et incontournable dans nos vies. Nos valeurs:



HUMANITÉ



CONFIANCE



PROFESSIONALISME

RESPECT DE LA
PERSONNE



ÉTHIQUE

NOS VALEURS CÔTÉ PRATICIENNES



EXCELLENCE DES SOINS
ET SERVICES



PROFESSIONALISME



EXPERTISE



HUMANITÉ



COMPÉTENCES
ACCRUES

Crée en 2005 dans les Monts du Forez, Néobulle est né de la passion pour les bébés et de la volonté d'utiliser les ressources d'une région florissante. Dans une optique de respect et d'adaptation à un public fragile, Néobulle fabrique des porte-bébés physiologiques et des produits de soins à partir de plantes aromatiques.

" Répondre aux besoins des nourrissons, des femmes enceintes et des parents... "

Infirmière, consultante en lactation et formée en aromathérapie, Séverine Martial est à l'origine de l'entreprise. Elle développe le portage parce qu'il offre une relation unique entre les parents et l'enfant. Grâce au savoir-faire des meilleurs tisseurs de la Loire, les porte-bébés créés garantissent le meilleur confort et la plus grande qualité. Très vite, la fondatrice de Néobulle crée d'autres produits associés à la richesse de la nature du Forez. Des soins biologiques fondés sur l'action des plantes afin de subvenir aux besoins et soucis du quotidien des tout-petits. Ces précieux élixirs sont soigneusement dosés dans une distillerie voisine pour les peaux délicates des bébés et de leurs mamans.

Le bouche à oreille fait vite son œuvre ! Séverine est lancée, elle se perfectionne, concrétise ses idées à travers de nouveaux produits puis s'entoure d'une équipe féminine motivée.



garantit la composition des vrais cosmétiques bio et met en visibilité les marques les plus engagées.



garantit un produit naturel, sans matières synthétiques, mais également sans composés polémiques pour la santé ou l'environnement.



Made in France

Les marques: les gammes de produits


Neobulle®

La gamme Urgence



La gamme Anti poux



La gamme Anti moustiques



La gamme toilette et change



La gamme Hiver



La gamme détente et dodo





Les marques

*"Imaginé et rêvé à Bandol, dans le Var, le concept Origine a pris forme face à la Méditerranée. Dans la chaleur de l'été, Origine est née un an plus tard, en Août 2011.
L'histoire nous a conduits à Gémenos, nous y avons établi notre laboratoire et vivons de son terroir.
Cette terre d'accueil nous a révélé ses charmes, sa douceur de vivre et sa nature provençale.
Par notre histoire, nous sommes fiers de nos origines."*

Un voyage polysensoriel grâce à des textures de qualité et des fragrances envoûtantes
Sélection d'actifs spécifiques, d'ingrédients naturels et biologiques

"D'un nom portant la promesse d'une renaissance, Origine offre à vos sens ce que la nature a de meilleur.
Des cosmétiques naturels et sensoriels, érigés en art, dont nous sommes les façonniers.
L'exigence du beau, d'une texture, d'un parfum.
Tout cela constitue la signature d'Origine."



ORIGINE
— L'art cosmétique —



Rituel impérial du Japon



La Fleur de Cerisier, emblème de la Terre du Soleil-Levant, est mise à l'honneur dans notre Rituel Impérial du Japon au travers de sa douce fragrance florale.



Collection corps

Croisière à Hawaï



la fragrance envoûtante de Mangue vous transportera au cœur de ce lieu unique et paradisiaque.

Escale à Moorea



Ce rituel, aux notes exotiques de Monoï, vous transportera au cœur des plages paradisiaques de la Polynésie française.

Voyage Balinais



C'est de Bali, île des Dieux unique au monde, que notre rituel Voyage Balinais puise ses notes parfumées de Fleur de Frangipanier.

Instant cocooning en Scandinavie



S'inspirant de l'art de vivre nordique lié à une ambiance réconfortante et chaleureuse, notre rituel Instant Cocooning en Scandinavie vous apportera un sentiment de bien-être par sa douce fragrance de Fleur de Coton.

ORIGINE
— L'art cosmétique —





Les marques: les collections visage



ORIGINE

— L'art cosmétique —

Protéger la peau

Préparer la peau

*démaquillants et
nettoyants*



Sérums

Traiter la peau

Crème yeux



gommages



Masques



Crèmes visage





Les marques

La petite sœur d'Origine

Voici leur seconde marque de cosmétique: fun, colorée et ludique: Mademoiselle Bulle.

Tous les produits sont fabriqués au sein de leur laboratoire au cœur de la Provence. Dans une démarche environnementale et écologique, ils choisissent des ingrédients issus d'origine naturelle et biologique et les produits ne présentent pas de suremballage.



Les essentiels visage

Crème visage



gommage



Masque



Petite Cerise



*Biscuits aux
Amandes*



Muffin Myrtilles





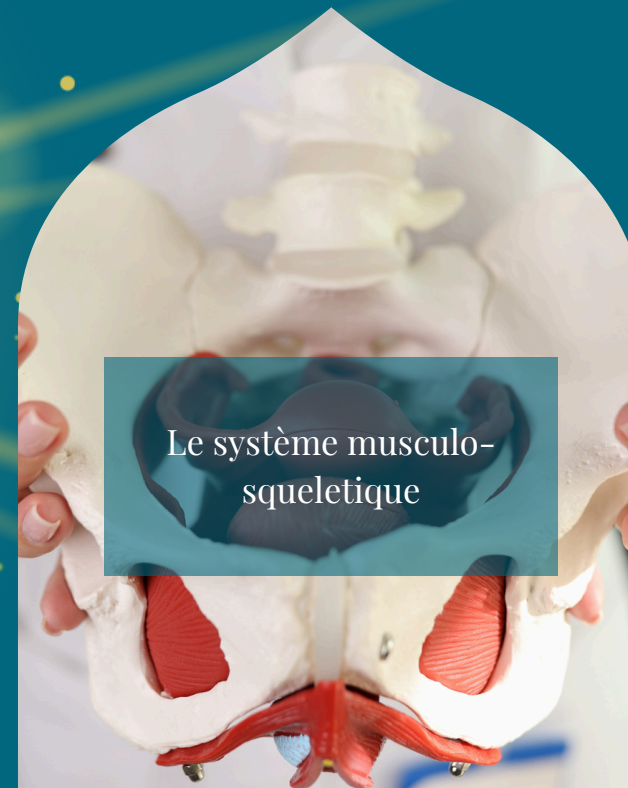
Anatomie de la femme enceinte



Le corps qui change



Les hormones



Le système musculo-squelettique

Le corps qui change

Premier trimestre

LA PEAU: LE VISAGE

L'état de peau s'améliore en raison des changements hormonaux, mais aussi d'une faible rétention des fluides et d'une meilleure circulation sanguine, qui contribuent à un grain de peau plus fin et à un teint éclatant.

En revanche, la peau est plus sèche, il peut apparaître des tâches, réclamant une attention particulière. La peau a également tendance à s'assombrir pendant la grossesse, à cause de l'augmentation du taux d'œstrogène et des hormones de stimulation des mélanocytes (à l'origine de la pigmentation de peau).

LE CHLOASMA (masque de grossesse) : augmentation de la pigmentation des joues, du nez et du menton, qui touche entre 50 à 70% des femmes enceintes. Augmentation de la production de mélanine, pigment qui donne à la peau et aux cheveux leur couleur naturelle. Les tâches s'estompent progressivement après l'accouchement.

LES DENTS

Les femmes enceintes sont plus sujettes aux caries dentaires, aux saignements des gencives et aux parodontites (déchaussement des dents).

Ce sont l'œstrogène et la progestérone qui augmentent la sensibilité des gencives et peuvent aussi affecter les ligaments et l'os qui supporte les dents.



PRÉVENTION

crème solaire indice 50. Porter un chapeau au soleil. Pas de produit photosensibilisant. Dissimuler les tâches avec un correcteur ou un fond de teint.



Le corps qui change

Premier trimestre

LA PEAU: LE CORPS

Les vergetures, localisées généralement, sur le ventre, les hanches, la poitrine. Elles sont visibles sous forme de stries roses ou violettes et peuvent démanger. Après la grossesse elles deviennent plus pâles et prennent une teinte blanc nacré. Elles sont créées par la dilatation de la peau lors de la prise de poids, mais d'autres facteurs entrent en jeu comme la génétique, et les hormones.

Prévention : Huile, crème, baume karité, et les produits contenant de la vitamine E. Application 2 fois par jour. Boire à minima 1,5 litre d'eau par jour, pour entretenir la bonne hydratation de la peau.

LES CHEVEUX ET LES ONGLES

Les cheveux connaissent une croissance accélérée pendant la grossesse, ainsi que les poils du visage et du corps. Après accouchement beaucoup de femmes perdent soudainement beaucoup de cheveux, dû à la phase de croissance qui s'arrête. Elles retrouveront leur chevelure habituelle au bout de 6 mois environ.

Les ongles deviennent souvent plus résistants, ou plus fins et cassants chez certaines femmes. Ils peuvent présenter des points blancs ou des rainures transversales, sans que cela signifie qu'elle manque de vitamine.



PRÉVENTION

Huile, crème, baume karité, et les produits contenant de la vitamine E. Application 2 fois par jour. Boire à minima 1,5 litre d'eau par jour, pour entretenir la bonne hydratation de la peau.



Le corps qui change

Deuxième trimestre

LE DÉFI DE L'HYDRATATION

Une partie des liquides bus se répand dans les tissus de l'organisme au lieu de rester comme à l'accoutumée dans le système sanguin. La meilleure façon de ne pas souffrir de déshydratation est que la femme enceinte reste à l'écoute de son corps, et notamment d'observer ses urines. Si elles sont claires ou jaunes pâle, l'hydratation est bonne, si au contraire elles sont jaunes foncé, l'hydratation n'est pas suffisante.

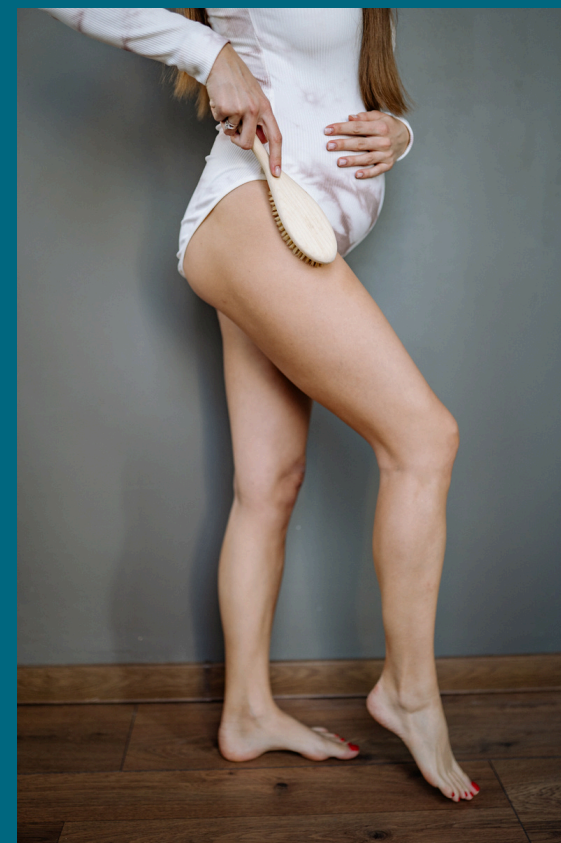
La déshydratation peut donner lieu à des contractions. En effet, l'organisme sécrète une hormone pour éviter les pertes d'eau. Or cette hormone a les mêmes effets que l'ocytocine qui déclenche le travail.

LES ONGLES

Du fait du changement hormonal qui s'opère durant la grossesse, les ongles n'ont jamais été aussi beaux et aussi durs. Attention au vernis qui contient du phtalate de dibutyle, aérer bien la pièce.

BRULURES D'ESTOMAC

Faites des repas moins copieux et mâchez soigneusement vos aliments. Eviter de consommer des plats épicés, riches et gras. Boire des infusions de menthe poivrée, de gingembre et de camomille, croquer de l'ail cru. Mâcher du chewing gum après manger. Se tenir droit après le repas et ne pas dîner trop tard. Surélever la tête de votre lit d'environ 15 cm et s'allonger sur le côté gauche.





Le corps qui change

Deuxième trimestre

LE CORPS

La prise de poids du bébé, du placenta, l'augmentation du volume sanguin, la dilatation de l'utérus et le développement des seins exercent des tensions sur le corps et notamment sur le squelette. La posture est différente suite au changement de gravité (vers la semaine 19), ce qui explique les douleurs dans les hanches, le dos et les genoux.

LES VARICES

Durant la grossesse, le volume sanguin peut augmenter jusqu'à 30% ; d'une part pour répondre aux besoins du bébé et d'autre part parce que le corps grossit. De plus, la relaxine, hormone sécrétée pour assouplir les ligaments et les articulations, assouplit également les parois des vaisseaux sanguins. Ce sont ces trois facteurs combinés qui favorisent l'apparition des varices.

Les bas de contentions : Ces bas spéciaux peuvent être bénéfiques pendant la grossesse. Ils favorisent la circulation et le retour sanguin vers le cœur et empêchent le développement de troubles veineux, notamment si présence de varices (dû au volume sanguin qui augmente de 30% et à la relaxine.) ou de télangiectasie (naevi stellaires), minuscules dilatations vasculaires. Elles sont dues à l'élévation du taux d'oestrogène et touchent généralement le visage, la poitrine, le cou, les bras et les jambes. Sans gravité, elles disparaissent souvent rapidement après l'accouchement et peuvent généralement être camouflées avec du maquillage. Afin de limiter, augmenter l'apport en Vitamine C, ne pas croiser les jambes, faire de l'exercice.

Les bas de contention soulagent les douleurs et évitent que les pieds, les chevilles et les jambes enflent en prévenant de la rétention d'eau.

Pratiquer une activité physique quotidienne (exercices cardio vasculaires, exercices dans l'eau)

Mettre un coussin au pied du lit pour dormir les jambes légèrement surélevées.



PREVENTION

Ne pas rester debout ou assis dans la même position trop longtemps. Marcher et bouger les bras afin de favoriser la circulation sanguine.



LES MUSCLES ET LES TENDONS

Le corps qui change

Deuxième trimestre

La relaxine est l'une des hormones les plus importantes secrétées durant la grossesse. Cette hormone favorise le relâchement des tissus conjonctifs, des tendons et des ligaments et des muscles, et favorise par conséquent l'assouplissement de l'utérus et du diaphragme pour que le fœtus puisse se développer. La relaxine facilite également l'ouverture du bassin pour un accouchement par voie basse.

Elle agit sur la plupart des parties du corps. Par conséquent, la colonne vertébrale et le bassin sont moins stables, il faut donc surveiller la posture et l'alignement du corps.

La relaxine est également responsable du relâchement du système circulatoire : les parois des veines se relâchent ce qui favorise la formation de varices.

Les crampes : sensation de spasmes violents dans les jambes, notamment la nuit, et il arrive même qu'une douleur fulgurante réveille la femme enceinte. Elles sont dues à la pression exercée par l'utérus sur les nerfs pelviens. Selon certains spécialistes, les crampes survenant durant la grossesse seraient dues à une carence en calcium ou en sodium, ou à un excès de phosphore.

TROUBLES DE LA VUE

La rétention d'eau peut avoir des répercussions sur le cristallin et la cornée qui s'épaississent et provoque une accumulation de liquide dans le globe oculaire (œdème). Cette pression au niveau de l'œil entraîne une vision floue. Généralement, tout rentre dans l'ordre après l'accouchement. Il faut éviter de porter des lentilles.



PREVENTION

Lors de la crampe, mettre le pied en flexion et masser doucement la zone douloureuse. Boire beaucoup d'eau en prévention, étirer les jambes régulièrement



DOULEURS ET MAL ÊTRE

Le corps qui change

Deuxième trimestre

Les douleurs et le fait de ne pas accepter les transformations physiques et très fréquent chez la femme enceinte. Le massage est un vrai moment de détente, il favorise le sommeil et évacue le stress.

VERS 19/ 20 semaines, la station debout prolongée fatigue. Le bébé et l'utérus commencent à peser lourd et à exercer une tension sur les muscles. Le centre de gravité étant modifié, la position debout devient rapidement inconfortable, les ligaments, assouplis du fait des changements hormonaux sont soumis à une forte pression. De plus, la station debout favorise l'accumulation de sang et autres liquides dans les jambes, ce qui peut donner lieu à des douleurs et des vertiges. Faire des pauses régulièrement si la station debout est obligatoire de façon prolongée (pas plus de 3 heures par jour. S'asseoir et surélever les pieds).

LES ABSENCES ET LE MANQUE DE CONCENTRATION

Elles peuvent durer jusqu'à un an après la naissance. Cette conclusion d'une étude menée aux quatre coins du monde pourrait s'expliquer par le manque de sommeil dont souffrent les mères une fois que le bébé est né.



POUR EVITER LE MAL DE DOS :

*Prendre un bain ou appliquer une bouillotte sur la zone douloureuse, Se faire masser
Faire du yoga ou des exercices de méthode pilates*



DIGESTION DIFFICILE

La progestérone favorise le relâchement des muscles du système digestif. La digestion est ralentie alors que les sphincters, muscles annulaires situés à chacune des extrémités de l'estomac, sont de moins en moins efficaces. Par conséquent, brûlures d'estomac et constipation

Par ailleurs, plus les semaines passent, plus le bébé grossit et appuie sur l'estomac, diminuant ainsi l'espace nécessaire pour digérer les aliments. Il faut donc manger souvent mais en plus petite quantité, mâcher lentement. Boire une infusion de menthe poivrée. Elle contient du menthol qui favorise le relâchement des muscles digestifs et est un remède efficace contre les nausées et l'indigestion. Le menthol a un effet « carminatif » et a la propriété de faire expulser les gaz intestinaux. Les infusions de cardamome, camomille, de mélisse, de pelure d'orange ou de reine des prés calment également les problèmes de digestion.

GÉRER SON STRESS PENDANT LA GROSSESSE

Reconnaitre les signes : Accélération du rythme cardiaque, augmentation de la température corporelle.

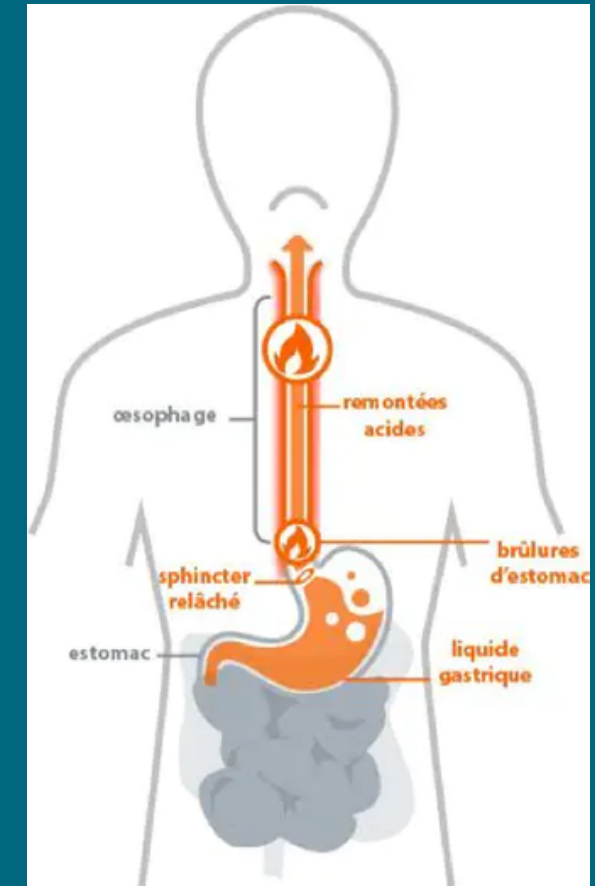
Ne pas rester trop longtemps inoccupé, avoir trop de temps de réflexion favorise la montée de stress.

Favoriser la détente : venir au spa, s'occuper de soi à la maison avec un rituel beauté

Faire de la sophrologie

Le corps qui change

Deuxième trimestre



PREVENTION

Ne pas s'allonger à plat après le repas, mais surélever la tête et les épaules.



Le corps qui change

Troisième trimestre

DOULEURS BAS DU DOS

Douleur dans le bas du dos et dans la jambe. Cela ressemble à une sciatalgie, une douleur aiguë le long du nerf sciatique, le plus long du corps, qui est pincé sur son trajet (au niveau de son émergence à la vertèbre ou par un muscle trop contracté). Afin de soulager, bain et compresses chauds, ainsi que massages doux.

VOLUME SANGUIN

le volume sanguin est de l'ordre de 5 litres entre la 25^{ième} et la 35^{ième} semaine, soit une augmentation de 25% par rapport à la normale. Cette augmentation du volume sanguin implique que le cœur bat plus vite et plu fort. A ce stade, les vaisseaux sanguins sont aussi détendus que possible pour s'adapter à ce débit de sang plus important. Elle transpire d'avantage, la température cutanée est plus élevée.

Ce volume sanguin supplémentaire est accompagné d'une circulation de fluide beaucoup plus importante qui rend les tissus plus épais. Il est normal que le visage, les chevilles et les doigts soient enflés.

FATIGUE

La tension physique va devenir évidente, la femme enceinte va se sentir mal à l'aise, hyperémotive et exténuée.





Le corps qui change

Troisième trimestre

PIEDS ENFLÉS

Les œdèmes au niveau des chevilles et des pieds sont le résultat d'une accumulation excessive de liquide dans les tissus, liée à l'augmentation du volume sanguin. Problème courant en fin de grossesse, car le volume sanguin continue d'augmenter. Le gonflement s'aggrave en fin de journée et lorsqu'il fait chaud.

LES INSOMNIES

Problème courant en cours de grossesse qui peut entraîner tension, anxiété et irritabilité.

Afin d'y remédier :

Tisanes : valériane et passiflore avant d'aller au lit

Les fleurs de bach et l'homéopathie en pharmacie.

LA PEAU

Démangeaisons au niveau du ventre accentuées liées à la déshydratation provoquée par l'étirement de la peau. Utiliser crème et baume.



PREVENTION

Surélever les jambes en position assise, s'allonger au sol et appuyer les pieds contre le mur, Porter les bas de contention, Boire beaucoup d'eau pour stimuler les reins et réduire la rétention d'eau, Masser les jambes, Fish pédicure

Récapitulatif Module 1: Le corps qui change

TRIMESTRE 1



L'influence des hormones:
la peau change, il faut donc utiliser des produits adaptés et se protéger du soleil.
Les gencives et les dents sont sujets à la sensibilisation et aux saignements.
Les cheveux et ongles sont plus résistants

TRIMESTRE 2



Changement de gravité qui a pour conséquences des douleurs dans les hanches, le dos et les genoux.

Apparition de varices dû à l'augmentation de l'afflux sanguin

L'influence des hormones:
Brûlures d'estomac, digestion difficile
relâchement des muscles et tendons pour favoriser l'accouchement, crampes nocturnes

TRIMESTRE 3



Douleurs bas du dos et jambe (sciatique).
Volume sanguin augmenté de 25%, le cœur bat plus vite, la température corporelle augmente, les chevilles, doigts et visage sont donc enflés.
La fatigue et l'insomnie accompagnent le troisième trimestre.



Les hormones



Pendant la grossesse a lieu un chamboulement hormonal dans le corps de la future maman. Et cel n'est pas sans conséquence ! Savez-vous à quoi servent exactement les hormones de grossesse ?

En fait ce sont des messagers, leur rôle est toujours le même : transmettre des ordres depuis leur lieu de production jusqu'à leur cible (un organe du corps). Une fois libérées dans le sang, les hormones se mettent à la recherche de l'organe en question, puis une fois trouvé, elles s'y fixent et transmettent l'ordre qu'elles ont reçu.



Les hormones

Bêta-hcg

Les effets débutent dès les premiers jours de fécondation, lorsque l'embryon se fixe dans l'utérus. Le taux de Bêta-HCG (ou β -HCG) va alors augmenter dès le début de grossesse, de manière exponentielle jusqu'à la fin du troisième mois de grossesse.

L'hormone chorionique gonadotrope (ou bêta-HCG) est communément appelée "l'hormone de grossesse". C'est le premier indicateur de grossesse puisqu'elle commence à être produite lorsqu'il y a une nidation de l'œuf dans la muqueuse utérine.

Cette hormone sert principalement à maintenir le corps jaune situé à l'intérieur de l'ovaire en charge de la sécrétion de progestérone et d'œstrogènes lors du premier trimestre de la grossesse. Après cela, elle stagnera puis baissera en fin de la grossesse. Elle est souvent à l'origine des fameuses nausées lors des premiers mois de grossesse, car le corps n'est pas habitué à avoir un taux de Bêta-HCG si élevé.



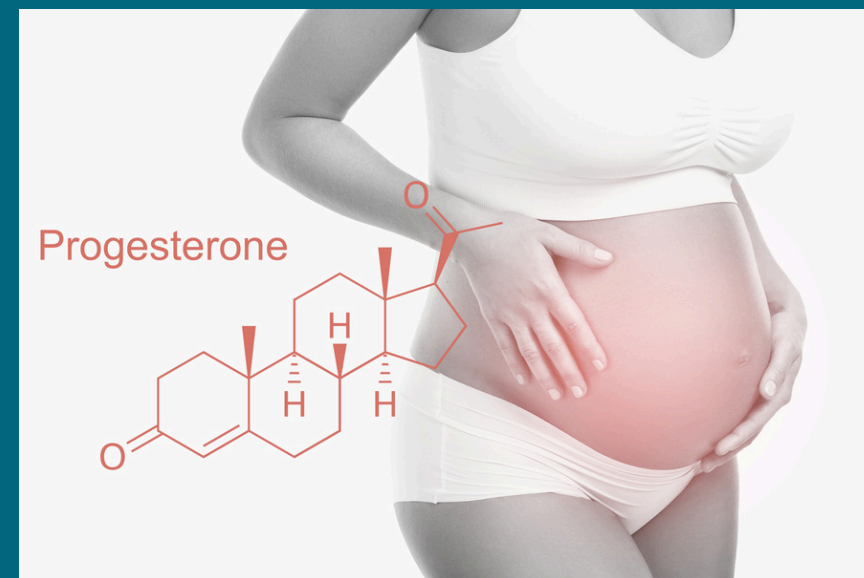
Les hormones

Oestrogènes



L'oestrogène voit son taux exploser lors de la grossesse, il peut être multiplié par 1000 ! Cette hormone permet l'accroissement du volume sanguin nécessaire à l'alimentation de bébé en nutriments et oxygène. Le petit inconvénient est que l'oestrogène peut provoquer de la rétention d'eau. Au plus fort de sa sécrétion, aidé du soleil, il peut favoriser le fameux masque de grossesse et des boutons disgracieux... Heureusement, le pouvoir hydratant des œstrogènes donne dans la majorité des cas une peau d'ange et des cheveux volumineux et brillants et une ligne brune (ou blonde) sur le ventre !

Progestérone



La progestérone est produite en grande quantité tout au long de la grossesse. Elle va permettre l'implantation de l'embryon et l'épaississement de la paroi utérine. Avec l'œstrogène, elles vont favoriser le développement des seins et la préparation à la lactation. La progestérone entraîne également le relâchement des muscles lisses. L'intestin et le cœur deviennent paresseux, ce qui peut entraîner constipation et évanouissement. Mais rassurez-vous, il n'y a pas que des inconvénient ! C'est grâce à la progestérone que viennent les sentiments de plénitude et d'épanouissement.



Les hormones

Ocytocine



Cette hormone surnommée "l'hormone de l'attachement" est sécrétée par l'hypothalamus et libérée par l'hypophyse. On dit souvent qu'elle fait "planer" et est notamment présente lors d'un orgasme.

Elle a un rôle primordial en fin de grossesse. En effet, à l'accouchement, l'ocytocine agit sur les contractions et déclenche le travail. Après l'accouchement, elle permet à l'utérus de se rétracter. À la naissance, elle aide à créer le lien mère-enfant.

Par ailleurs, le fait que le bébé soit bercé, câliné, consolé ou embrassé dès les premiers instants de sa vie favorise la fabrication de cette hormone pour celui-ci, ce qui engendrera un bon développement de son cerveau. C'est pour cette raison qu'on appelle l'ocytocine "l'hormone de l'amour" ou "hormone du bonheur".

Endorphine



Cette hormone dite "du plaisir" est sécrétée par le cerveau en cas de stress ou de douleur. Lors de l'accouchement, elle permet de mieux supporter les contractions.

Le pic d'adrénaline en phase finale permet la délivrance. Une fois l'accouchement terminé, les taux d'hormones vont progressivement revenir à la normale, à l'exception de la prolactine qui permet l'allaitement, dans le cas où maman allaite bébé.



Les hormones

Relaxine

La relaxine est une hormone peptidique sécrétée par les ovaires, le tissu mammaire, ou encore le placenta, et synthétisé par le corps jaune au cours des semaines précédant accouchement. Elle provoque alors l'assouplissement et la relaxation de l'utérus, des ligaments pelviens et de la symphyse pubienne, ce qui facilitera l'expulsion du bébé.

Au cours des premiers et deuxièmes trimestres de la grossesse, elle est responsable de la réduction des contractions utérines involontaires pouvant entraîner une fausse couche ou un accouchement prématuré. De plus, elle augmente les taux circulants de monoxyde d'azote, favorisant le maintien du système cardiovasculaire de la femme enceinte.

En revanche, une fois que la femme enceinte atteint la 37^e semaine de grossesse, les niveaux de relaxine atteignent leur pic maximum. De cette façon, le col de l'utérus se ramollit, se détend et se dilate, entraînant le travail. Elle est également capable d'agir sur les membranes fœtales et de stimuler leur rupture.

Chez la femme enceinte, la relaxine peut favoriser le développement d'inconforts articulaires et musculaires.



PREVENTION

Les femmes enceintes sont hyperlaxes car l'hormone de la relaxine étire les articulations. L'étirement doit donc être doux et pas poussé à son maximum



Le système muscula squeletique

Les femmes enceintes augmentent l'absorption du calcium et du phosphore pendant la grossesse et mobilisent ces deux minéraux contenus dans leurs os pour permettre le bon développement du fœtus.

Afin de comprendre les changements musculosqueletiques durant la grossesse il est essentiel de comprendre à quoi ils sont dus



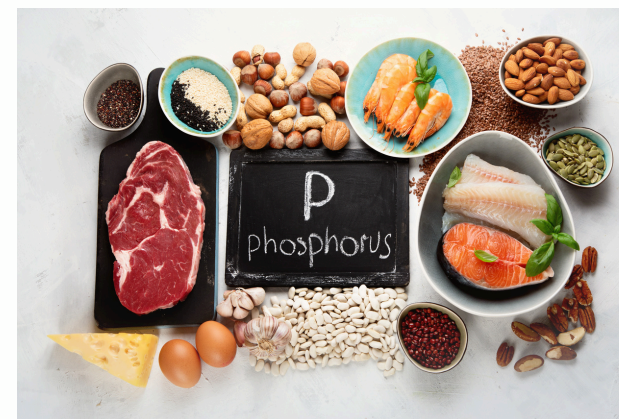


Le système muscula squeletique

LES OS

2 minéraux sont essentiels à la construction du bébé; le calcium, et le phosphore.

Les femmes enceintes augmentent l'absorption du calcium et du phosphore pendant la grossesse et mobilisent ces deux minéraux contenus dans leurs os pour permettre le bon développement du fœtus.



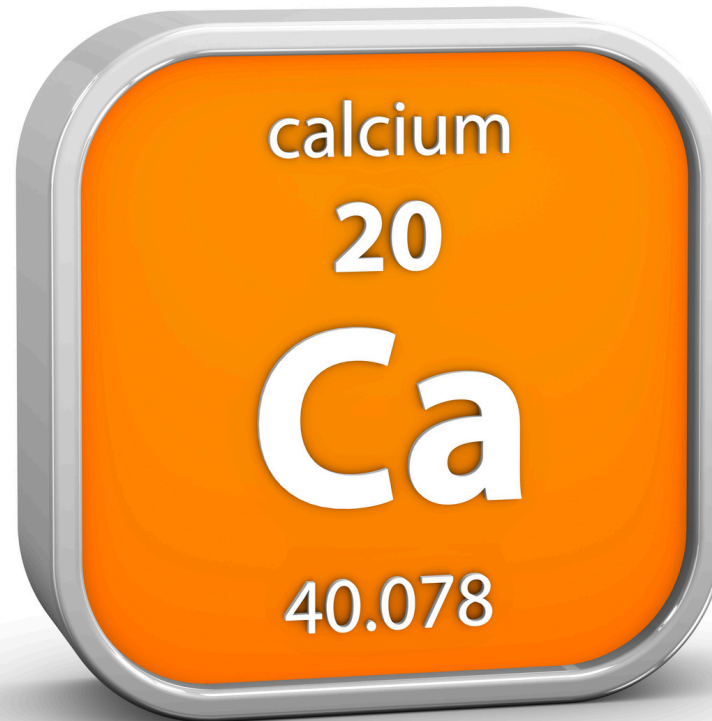


Le système muscula squeletique

LES OS

LE CALCIUM

Le calcium est un minéral qui joue un rôle important dans l'organisme. Il se trouve en grande majorité dans les os et les dents et assure également le bon fonctionnement des cellules de l'organisme, la contraction des muscles, et le fonctionnement des enzymes et des hormones . Il permet la formation des os du corps humain, qui en contient 1 à 2 kg. Il est présent à 99% dans le tissu osseux, dans le squelette et les dents. Il est également présent sous forme soluble, dans la circulation sanguine et les cellules du corps, où il joue un rôle vital en participant à la signalisation cellulaire.



Il maintient également l'équilibre du pH du corps et régule le système nerveux. 99% du Ca est censé être dans les os (1% dans le sang). Associé à la vitamine D, il se fixe sur les os et favorise ainsi la construction d'un squelette solide

Durant la grossesse, le bébé a besoin de beaucoup de calcium pour construire ses os. Le squelette de l'enfant à la naissance contient en effet environ 30 g de calcium et 17 g de phosphates ; les trois quarts de ce contenu minéral sont déposés pendant le dernier trimestre de grossesse. Il en résulte une augmentation des besoins maternels en calcium et en phosphore, surtout à partir du sixième mois. C'est en effet une période où ses os se développent particulièrement et où il grandit énormément.



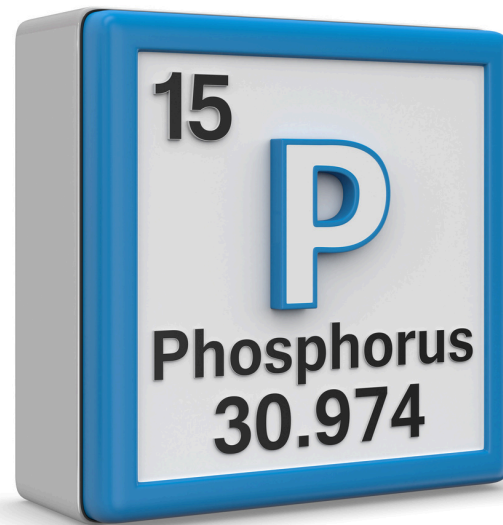
Le système muscula squeletique

LES OS

LE PHOSPHORE

Le phosphore est le deuxième minéral le plus abondant présent dans le corps et il est présent à près de 85% dans les os. Le phosphore est la clé de nombreuses fonctions corporelles telles que la réparation cellulaire, la réparation des tissus, le fonctionnement nerveux, la coagulation du sang, les mouvements musculaires, ainsi que la fonction rénale. En outre, il est crucial pour le bon développement des dents et des os. Le phosphore joue également un rôle structurel essentiel dans la membrane cellulaire et les acides nucléiques.

Il joue également un rôle majeur dans le développement correct du bébé et le renforcement des os de la mère. Il est essentiel pour empêcher une personne de se sentir épuisée et fatiguée pendant sa grossesse.



C'est un minéral nécessaire au maintien du rythme cardiaque et à la coagulation du sang. Au cours de la gestation, les besoins du corps en phosphore augmentent. Une carence de celui-ci dans votre régime alimentaire peut créer de l'irritabilité, des douleurs aux os et aux articulations et une perte d'appétit.

Le phosphore a pour rôle essentiel de normaliser le métabolisme et de convertir les aliments en énergie. Pendant la grossesse, le corps a besoin d'énergie supplémentaire pour faire face aux changements qui se produisent.



LA VITAMINE D

Le système muscula squeletique

LES OS

Tout au long de la vie, la vitamine D (ou calciférol) est essentielle pour rester en bonne santé. Lors de la grossesse et de l'allaitement, les besoins en nutriments sont accrus.

cette vitamine contribue essentiellement à augmenter les taux de calcium et de phosphore dans le sang.

Ainsi, la vitamine D joue un rôle dans la croissance et la minéralisation des os, des cartilages et des dents. Elle participe également au fonctionnement des muscles ainsi que du système nerveux, et régule l'hémostase.

la carence en calciférol favorise la survenue de troubles tels que la pré-éclampsie ou le diabète gestationnel. En outre, le risque de mettre au monde un nouveau-né prématuré serait augmenté



ASTUCE



☀️ exposer au soleil

Consommer du poisson, des œufs et produits laitiers



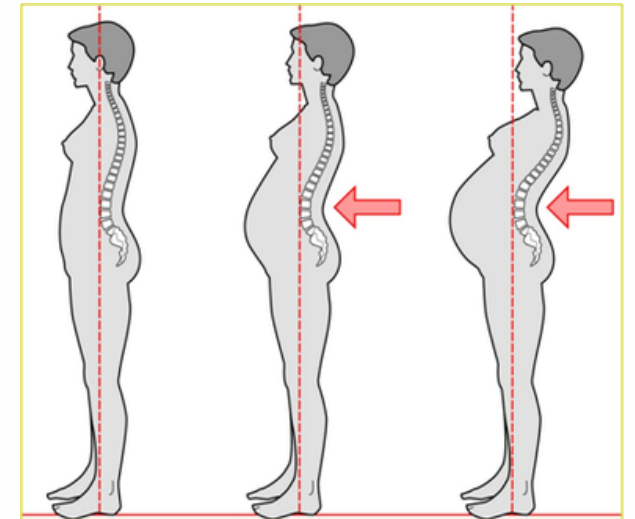


Le système muscula squeletique

LES OS

LA COLONNE VERTEBRALE

La colonne vertébrale accentue ses courbures pour s'adapter à la prise de poids. La lordose est la courbure normale de la colonne lombaire. L'hyperlordose a tendance à se créer durant la grossesse. Les futures mamans ayant une hyperlordose auront davantage de douleurs lombaires et sacro iliaques. Les racines des nerfs vertébraux peuvent être comprimés (pas détendus). Ces changements peuvent entraîner des lombalgies ou des névralgies de types sciatique ou cruralgie.



ASTUCE

*ne pas dormir sur le dos, Ne pas s'appuyer le dos sur les chaises
Faire des étirements contre un mur*



LA LOMBALGIE

La lombalgie est définie comme une douleur dans la région lombaire située au-dessous des côtes inférieures et au-dessus des plis fessiers

Le système muscula squeletique **LES OS**

Les lombalgies de la femme enceinte peuvent perturber le sommeil, empêche les femmes d'aller au travail et interfère avec les activités quotidiennes telles que se pencher, nettoyer, marcher.

La grossesse s'accompagne de profonds changements hormonaux et musculo-squelettiques qui favorisent des douleurs dans la région lombaire.

L'action hormonale synergique entre l'œstrogène, la progestérone et la relaxine entraînent, par un ramollissement des cartilages et des ligaments, une hyperlaxité indispensable aux changements posturaux. En effet, à mesure que le fœtus se développe, les muscles de la paroi abdominale se distendent entraînant un déplacement vers l'avant du centre de gravité. L'équilibre devient plus difficile et le corps s'adapte en augmentant les courbures, notamment au niveau lombaire. Cela provoque une hyperlordose lombaire avec une marche qui nécessite une base de soutien plus importante. Dans la mesure où la musculature du corps agit avec une plus grande intensité pour lutter contre la gravité, elle commence à se fatiguer et les ligaments doivent alors supporter une partie de la charge. Tout mouvement brusque peut alors blesser l'une de ces structures musculo ligamentaire déjà sursollicité. Parallèlement à cela, la démarche normale peut être altérée par une rétraction des muscles ischio-jambiers et une faiblesse des muscles fessiers, ce qui augmente les risques de souffrance lombaire. En particulier, il faut tenir compte de l'importance du muscle psoas, qui est de loin le plus puissant fléchisseur de la hanche. L'origine du muscle psoas s'attache sur les vertèbres lombaires, ce qui permet de déduire que lorsque cette musculature reste tendue pendant une période prolongée (comme la période de la grossesse), la courbure lombaire est accentuée et peut déclencher une lombalgie

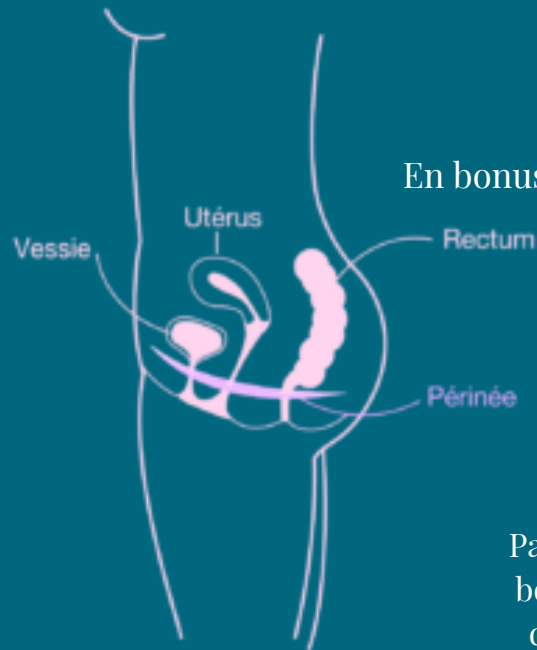




Le système muscula squeletique

LES MUSCLES

LE PÉRINÉE



Il s'agit d'un groupe de muscles qui va du pubis jusqu'au coccyx.
Il participe à la continence urinaire et fécale (avec les sphincters)

En bonus les hormones n'arrangent rien : en effet elles ont tendance à assouplir les muscles et par conséquent les muscles du périnée.

Bien qu'il soit passé sous silence en dehors de la grossesse, le périnée a pourtant un rôle ultra-important : soutenir la vessie, le vagin, l'utérus ainsi que le rectum. C'est lui qui assure la continence urinaire et anale. Vous comprenez mieux l'avantage qu'il peut y avoir à le connaître et à en avoir conscience ? À noter que ce muscle est présent chez la femme... mais aussi chez l'homme. Il est néanmoins un peu plus complexe chez la femme.

Pourquoi en parler pendant la grossesse ?

Parce qu'il est très fortement sollicité, voire malmené lors de la grossesse. Le poids de bébé pèse sur les organes... et donc sur le périnée. En bonus, les hormones n'arrangent rien : en effet, elles ont tendance à assouplir les ligaments. Comme le périnée est justement suspendu par des ligaments, il peut s'affaisser... C'est pourquoi il peut y avoir quelques problèmes de fuites urinaires, notamment en fin de grossesse, à l'effort, lors de rire ou d'éternuement.

Et pour finir le tout, le jour de l'accouchement, avec les poussées, il en prend encore un coup.



LE PÉRINÉE

Le système muscula squeletique LES MUSCLES

Comment savoir si le périnée doit être rééduqué ?

Une fois l'accouchement passé, lors du rendez-vous de contrôle qui a lieu 6 à 8 semaines après la naissance chez le gynécologue ou la sage-femme. Mais même si le périnée est plutôt en forme ou qu'il y a eu une césarienne, quelques séances peuvent s'avérer judicieuses afin de le tonifier et lui redonner une seconde jeunesse

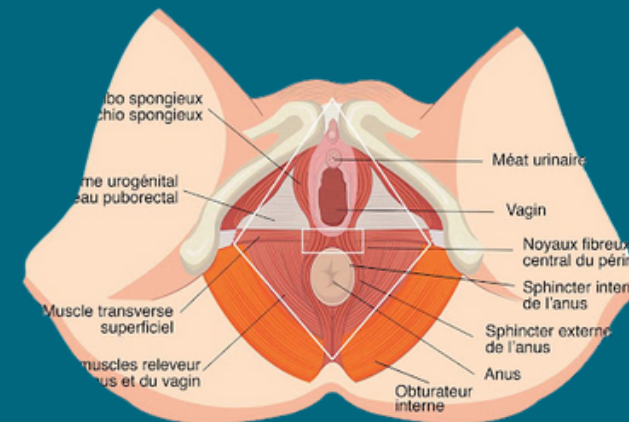
Avis sage femme:

Pourquoi pratiquer un massage périnéal régulièrement?

Masser 5 minutes par jour le périnée avec l'huile, cela réduit les risques de déchirure et d'épisiotomie au moment de l'expulsion, ainsi que les douleurs postnatales à cet endroit sensible, même après une épisiotomie. Massage à continuer après la naissance.

Étapes du massage:

Se laver les mains, appliquer l'huile sur le périnée avec les pouces, glisser les deux pouces de deux centimètres à l'intérieur du vagin. Étirer délicatement le vagin jusqu'à sentir une légère brûlure. Maintenir la pression sans bouger jusqu'à ce que la sensation disparaisse, puis masser délicatement la partie basse du vagin avec les pouces et tirer vers l'avant avec les pouces crochétés pour étirer la peau.



À utiliser pendant la grossesse et après la naissance pour aider à assouplir la peau. À partir de 7 mois de grossesse. Flacon pompe 20ml. 100% des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique. Compatible avec l'allaitement. Flacon pompe 20ml. 100% des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique.



L'éveil de l'enfant



DE 0 À 3 MOIS



DE 3 À 6 MOIS



DE 6 À 9 MOIS



Introduction

Dès le jour de sa naissance, le bébé va chercher activement à prendre conscience de ce qu'il est, et de ce qu'est son entourage. Dès sa naissance, et même avant, le bébé est un être de relation.

Un bébé est fragile, il peut rapidement devenir inquiet, voire angoissé, pas forcément à cause de l'angoisse de sa mère, mais parce qu'il ne peut pas réussir ce à quoi son dynamisme interne le pousse : comprendre le nouveau monde dans lequel il se trouve et développer ses capacités

A la naissance, il ne fait pas la différence entre son corps, ses bras, ses jambes et son lit, ou entre lui et le nounours que vous placez à côté de lui.

La répétition régulière des sensations, des mouvements, des odeurs, des paroles, va lui permettre d'évoluer et de comprendre. Ce travail ne se fait pas automatiquement comme la digestion ou la croissance.

A 3 ou 4 mois, vous le verrez passer 50 fois son bras devant son visage. Ce ne sont pas des gestes incohérents et hasardeux. Il expérimente une sensation.



Chaque enfant se développe différemment. C'est pourquoi l'un développera le langage alors que l'autre du même âge pourra développer la marche. Ces cours ne sont qu'une base générale et ne doivent en aucun cas influencer votre jugement quant à l'enfant que vous avez en séance.



1 mois

L'éveil de l'enfant

De 0 à 3 mois

Le sommeil

Bébé dort de 15 à 20 heures environ quotidiennement.

Les enfants ont besoin de temps pour distinguer le jour de la nuit et se réveillent toutes les deux ou trois heures pour manger

Motricité fine:

Le plus souvent, bébé garde les poings fermés. Et, jusqu'à l'âge de 2 mois, il possède une motricité réflexe. Par exemple, si on stimule la paume de sa main, il serrera les doigts.

Il s'agit du réflexe de grasping. Ses mouvements restent donc pour le moment des mouvements involontaires. Sa vision est d'environ 20 à 30 centimètres

Motricité globale:

A 1 mois, les nourrissons présentent une hypotonie axiale au niveau du tronc (manque de tonus) et agitent les bras et les jambes quand ils sont excités. A ce stade, bébé possède encore les réflexes archaïques constatés à la maternité. Si on met bébé un instant sur le ventre, il lève et tourne la tête pour dégager son nez : c'est le réflexe de survie.

Développement intellectuel

L'enfant "accroche du regard" plus longtemps un visage humain qu'un objet. Il s'agit au son de la voix de ses parents. Il sourit aux anges, mais pas de façon intentionnelle, ils expriment le bien-être ou la satisfaction, notamment au moment de la tétée ou du rot. Il est attiré par les couleurs, les lumières contrastées et les motifs. Il communique ses besoins par les pleurs (la faim, la couche sale..)

LE SAVIEZ-VOUS?

UN BÉBÉ NE PLEURE JAMAIS POUR MANIPULER SES PARENTS. LE CONSOLER CHAQUE FOIS QU'IL PLEURE NE RISQUE D'AILLEURS PAS DE LE GÂTER. LORSQU'UN PARENT RÉPOND RAPIDEMENT ET CALMEMENT À SES PLEURS, BÉBÉ SE SENT AIMÉ ET EN SÉCURITÉ, CE QUI PERMET AU LIEN D'ATTACHEMENT DE SE DÉVELOPPER.



*Les astuces : Faites dormir bébé d'un côté puis de l'autre du lit afin qu'il regarde les objets sous un autre angle et pour éviter le phénomène de tête plate
Parler pour que bébé reconnaisse ses parents et masser pour réconforter. Sécuriser aux pleurs.*

L'éveil de l'enfant

De 0 à 3 mois



LE SAVIEZ-VOUS?

les tout-petits pleurent parfois par ennui : ils ont besoin d'interaction et de présence

LE MASSAGE PERMET DE DÉCOUVRIR DIFFÉRENTES SENSATIONS ET DE SÉCURISER

Imiter ses sons (gazouillis) permet de faire comprendre à l'enfant qu'ils ont autant de valeur que les nôtres.

Le sommeil:

A ce stade, les enfants ne font pas encore leurs nuits, mis à part pour les parents très chanceux. Il y a les « gros dormeurs » et les « petits dormeurs », et selon son cas, bébé dort entre seize et vingt heures par jour.

Motricité fine:

A ce stade, les enfants prennent progressivement conscience de leurs doigts et observent attentivement leurs mains. Il dirige sa tête en fonction de ce qu'il voit. Il préfère les couleurs contrastantes et les visages humains.

Motricité globale

: Les muscles de sa nuque et de son cou se développent et se raffermissent. Cela permettra à votre enfant de tenir progressivement sa tête lorsque vous soutiendrez son torse. Si vous tenez votre enfant en position assise, son dos sera aussi plus droit. Votre bébé coordonne également mieux ses gestes : les mouvements saccadés de ses bras et de ses jambes deviennent plus souples. Il frappe et accroche les objets, mais ne les agrippe pas encore.

Développement cognitif:

Bébé reconnaît les visages familiers. Il gazouille et produit des pleurs différents en fonction de ses besoins. Il fait volontairement des actions agréables qu'il avait d'abord découvert par hasard, comme sucer son pouce). Il anticipe ce qui l'attend grâce à la création de sa routine.



Pour aider l'enfant à différencier le jour de la nuit, votre tout-petit peut faire sa sieste du matin dans le salon. En revanche, le soir, donnez-lui son dernier biberon ou allaitez-le dans sa chambre, et dans la pénombre. Évitez également toutes stimulations extérieures.

Pour développer les muscles du cou, placez bébé sur le ventre et lui parler. Il voudra lever la tête pour voir qui lui parle.



L'éveil de l'enfant

De 0 à 3 mois

Le sommeil:

Bébé arrive de mieux en mieux à distinguer le jour et la nuit, et donc plus enclin à dormir la nuit (6 heures d'affilées).

Motricité fine:

Le réflexe d'agrippement s'estompe, ce qui permet à bébé d'ouvrir d'avantage sa main.

Les gestes pour manipuler ou relâcher un objet reste involontaire.

Motricité globale:

Il soutien de mieux en mieux sa tête et peut la tenir droite s'il est en position assise.

Il peut fixer un objet et le suivre du regard de droite à gauche. Il tente de se dresser sur ses bras et tend les mains vers les objets.

Développement cognitif:

Il commence à exercer sa mémoire. Il anticipe un geste ou une activité à venir.

Il aime jouer à des jeux répétitifs et/ou refaire une activité nouvellement apprise.

Il commence à prononcer des syllabes « ma », « da »..

Et des sons aigus. Ce sont les premiers « rires aux éclats ».

Dans la découverte de ce qui l'entoure, il tourne la tête au moindre son ou mouvement, même pendant la tété

LE SAVIEZ-VOUS?

Utiliser la même chanson pour apaiser bébé des pleurs



Se servir de peluches ou de marionnettes pour raconter de petites histoires à l'enfant.

Utiliser la même chanson pour apaiser bébé des pleurs



4 mois



L'éveil de l'enfant

De 3 à 6 mois

Le sommeil:

Il commence peu à peu à faire ses nuits. Entre environ 23h et 6/7 heures du matin. A cet âge là ils font en moyenne 3 siestes par jour. Matin, après-midi, soirée.

Motricité fine:

La main de bébé devient peu à peu le prolongement de ses yeux. On parle de **coordination oculo-manuelle**. Il fait des efforts pour attraper les objets qui se trouvent hors de sa portée. Si on lui tend un jouet, il l'attrape des deux mains. Les mains sont de plus en plus ouvertes. Il porte des objets à la bouche ce qui lui permet d'assimiler certains réflexes et mouvements (machouillage), qui le prépare à la diversification alimentaire.

Motricité globale:

Il bouge de plus en plus, il se tourne sur le dos et sur le ventre. Il adore donner des coups de pieds. Il va tenir sa tête droite sans maintien entre le 4 ième et le 5 ième mois. Il peut porter des jouets à la bouche. Il peut préférer la position assise à la position couchée.

Développement cognitif:

Les expressions du visage sont de plus en plus variées. Il commence à reconnaître son nom. Il voit et reconnaît les couleurs de la même manière qu'un adulte. Mais il acquiert surtout la vision "binoculaire", qui lui permet de voir en relief. Il commence à percevoir les mouvements des personnes et objets. Il reconnaît ses parents et les personnes qui s'occupent régulièrement de lui .

LE SAVIEZ-VOUS?

METTRE BÉBÉ SUR LE VENTRE AU MOINS 3 PÉRIODES DE 10 À 15 MINUTES PAR JOUR. BIEN QUE LES PREMIÈRES FOIS NE DURENT QUE QUELQUES MINUTES CETTE POSITION EST IMPORTANTE PUISQU'ELLE PERMET DE:

- . PRÉVENIR LA TÊTE PLATE
- . L'AIDER À DÉVELOPPER LE CONTRÔLE DE SA TÊTE
- . RENFORCER LA MUSCULATURE DU HAUT DU CORPS (COU, DOS, ÉPAULES, BRAS, MAINS)
- . DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ GLOBALE, POSITION FAITE POUR RAMPER, ROULER OU S'ASSOIR.
- . FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE SES SENS, EN CHANGEANT L'ANGLE DE VUE ET DONC SA PERCEPTION HABITUELLE DES CHOSES QUI L'ENTOURENT



Il utilise sa voix et fait des gestes comme tousser ou claquer la langue pour attirer l'attention. Il réagit aux caresses et massages qui permettent de favoriser le lien entre le parent et lui. Il lève les bras pour se faire prendre, d'abord par hasard puis de plus en plus volontairement.



5 mois

L'éveil de l'enfant

De 3 à 6 mois

Le sommeil:

Il doit avoir prit un rythme et des horaires réguliers de sommeil. Il dort probablement toute la nuit soit 6 à 8 heures sans se réveiller. Il est éveillé une bonne partie de la journée. En général à cet âge ils font une petite sieste le matin et une plus longue l'après midi, ou l'inverse.

Motricité fine:

c'est l'âge de « la préhension », c'est-à-dire que l'action de saisir des objets devient volontaire. Il tente de saisir des objets hors de portée. La notion de « cause à effet » prend une place plus importante. Il comprend par l'expérience par exemple que s'il tire le tapis sur lequel il joue, le nounours au bout se rapprochera et il pourra le saisir.

Motricité globale:

Il se tonifie, il tient désormais assis avec appuis. S'il ne le faisait pas encore, il commence à se tourner du dos sur le ventre et du ventre sur le dos. Bébé porte ses pieds à la bouche pour découvrir son corps. Il appuie sur ses mains lorsqu'il est couché sur le ventre. Désormais, il tient sa tête droite sans soutien.

Développement cognitif:

Peut importe son état émotionnel il babille. Il produit de plus en plus de sons et essay de reproduire ce qu'il entend. Il mime également les expressions du visage qu'il a en face de lui.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le 5e mois de la vie marque le début d'un développement beaucoup plus interactif qu'avant.

Le plus gros du travail est sur la motricité des mains et poignets.

Masser les différentes parties du corps pour qu'il apprenne à les situer

Il sait qu'il est une personne distincte



Social: il utilise sa voix et des gestes pour exprimer ses émotions, par exemple il manifeste son impatience, envoie la main et lève les bras pour se faire prendre.



6 mois

L'éveil de l'enfant

De 3 à 6 mois

Le sommeil:

Il a acquis un rythme de sommeil régulier. Dans la journée, il fait 3 siestes. Chaque cycle de sommeil dure environ 70 minutes.

Motricité fine:

le poignet tourne pour observer des objets. IL agrippe et renverse des objets, il les frappe contre d'autres objets. (cueillère contre la table..). Il découvre que ses deux mains sont indépendantes. Attraper un objet, le laisser tomber, le ramasser, le passer d'une main dans l'autre ... Pour lui, il s'agit d'expérimentations nouvelles. Il a besoin de les répéter pour les assimiler.

Motricité globale:

Il contrôle ses gestes, et sa tête dans toutes les positions. Ses mouvements deviennent volontaires et ne sont plus seulement "archaïques" ou automatiques. Il fait régulièrement des roulades « dos-ventre/ventre-dos ». Il veut commencer à ramper, et avancer, mais en général, il pousse plutôt vers l'arrière avec ses mains. Il peut commencer à se positionner à quatre pattes et se balancer.

Développement cognitif:

Il peut se détourner de quelque chose qui le dérange et réagit aux émotions désagréables. Il découvre ses goûts et exprime ses préférences alimentaires. Il se montre inquiet lorsqu'il est séparé d'un parent. Pour attirer l'attention du parent, il pousse des cris, ou des sons. Il arrive à associer le son de voix au visage d'une personne qui lui est familière.

LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous hésitez à acheter une veilleuse, sachez qu'à ce stade, les bébés n'ont pas peur du noir ! Cette crainte surgit chez certains enfants seulement, entre 8 et 12 mois. Avant cet âge, cet accessoire vous permettra surtout de vous repérer dans la chambre.

Diversification 4 à 6 mois



(digestifs et intestinaux sont sensiblement pareil...)

Arrivée des premières dents. Chez certains elles percent dès 3 mois, et chez d'autres plus tard. Les toutes premières dents, les incisives centrales inférieures, ne sont généralement pas douloureuses. Cependant, leur venue peut entraîner des petits problèmes digestifs et intestinaux.



L'éveil de l'enfant

De 7 à 9 mois

Motricité globale:

Les mouvements de bébé deviennent intentionnels. Il bouge beaucoup et se retourne. Il commence à se tenir quelques instants assis et se maintient pour laisser ses mains libres. Certains commencent à se mettre en position de reptation, pour ramper.

Motricité fine:

Il va passer un jouet d'une main à l'autre. Il essaie de tenir sa cuillère et peut parfois tenir sa tasse à 2 anses si on lui tend. Il délaisse l'utilisation de sa paume et améliore ses capacités à utiliser son pouce, son index et son majeur.

Langage:

Il redouble les syllabes: « tatata, papapa.. ». Il reconnaît son nom. Il commence à lever les bras pour que le parent le porte. Il reconnaît certains mots dans des situations familières, ex: il s'agit lorsqu'il entend le mot biberon.

Développement cognitif:

Il reconnaît les visages familiers sous différents angles. Il apprend ce que signifie "dedans" et "dehors" en laissant tomber plusieurs grosses billes dans un bol et en répétant ce geste. Il peut montrer qu'il sait à quoi sert un objet; en appuyant dessus s'il fait du bruit par exemple.





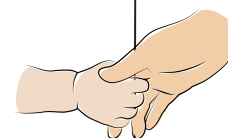
Fiche récapitulative 1 à 2 mois

LE SOMMEIL:

Il dort 15 à 20 heures par jour et se réveille en moyenne toutes les 2 ou 3 heures pour manger.

MOTRICITE

Mouvements involontaires. Reflexe de "grasping", les poings sont fermés.
Pas de tonus musculaire.
Vision 20 à 30 cm



INTELLECT ET SOCIAL

Il produit des pleurs en fonction de ses besoins; NEH, EH...
Il est attiré par les couleurs contrastées et les motifs



ASTUCES

Faire dormir bébé d'un côté puis de l'autre du lit afin qu'il regarde les objets sous un autre angle et pour éviter le phénomène de tête plate.

Masser pour réconforter et sécuriser aux pleurs.

Mettre bébé à plat ventre et lui parler pour développer les muscles du cou.

Pour l'aider à différencier le jour et la nuit, lui faire faire la sieste du matin dans le salon, et le soir dans sa chambre dans la pénombre.



SHOPPING LIST:

- ☒ DOUX LINIMENT
- ☒ HUILE CALM'BIDOU
- ☒ HUILE BIEN ETRE
- ☒ PTITE LOTION



Fiche récapitulative 3 à 4 mois

LE SOMMEIL:

Il distingue de + en + le jour et la nuit, peut donc dormir jusqu'à 6H de file.
En moyenne 3 siestes par jour.

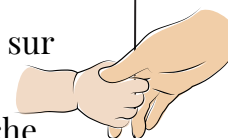


INTELLECT ET SOCIAL

Il gazouille
Il exerce sa mémoire
Il reconnaît les gens à distance
Il produit des voyelles
Il montre ses émotions
Il joue avec sa bouche
Il commence à reconnaître son nom

MOTRICITE

Il fixe un objet.
Il soulève sa tête et s'appuie sur ses avant bras.
Il porte des objets à la bouche.
Il préfère la position assise.
La main s'ouvre, coordination occulo-manuelle.



ASTUCES

Avec son Doudou il apprend à se calmer seul.
La routine le rassure, car il anticipe ce qu'il va se passer.
Le "coucou", lui permet de s'habituer à vous voir partir et revenir.
Ne présenter qu'un jouet à la fois pour favoriser l'attention et la concentration.
Mettre bébé sur le ventre 3 fois par jour, pour le maintien de la tête et éviter la tête plate.
Utiliser toujours la même chanson pour reconforter bébé.

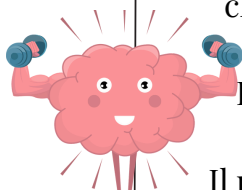




Fiche récapitulative 5 à 6 mois

LE SOMMEIL

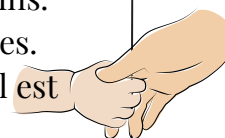
Rythme et horaires de sommeil régulier.
Normalement il fait ses nuits.
La veilleuse n'est pas nécessaire car à cet âge ils n'ont pas peur du noir (entre 8 à 12 mois)



Il contrôle sa production de sons et produit des syllabes.
Prise en compte du "cause à effet". A chaque fois qu'il pleure quelqu'un vient.
Il utilise sa voix+ses gestes pour exprimer ses émotions.
Il préfère jouer avec des gens plutôt que seul.
Il sait qu'il est une personne distincte

MOTRICITE

Il attrape ses pieds avec ses mains.
Ses actes deviennent volontaires.
Il se retourne sur le dos lorsqu'il est sur le ventre.
Il contrôle sa tête dans toute les positions.
Il commence à utiliser son pouce.
Il agrippe et secoue les objets.
Il apprend par l'expérience.



ASTUCES

masser les différentes parties du corps pour qu'il apprenne à les situer.
Apparition possible de problèmes digestifs lié aux premières dents.
Le féliciter lorsqu'il se met à genoux ou qu'il se lève pour l'encourager

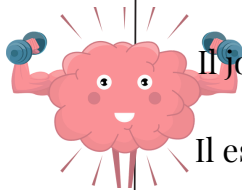




Fiche récapitulative 6 à 7 mois

LE SOMMEIL

Il commence à refusé de dormir le soir et se réveille de plus en plus la nuit.
En cause, l'angoisse de séparation ou les poussées dentaires.

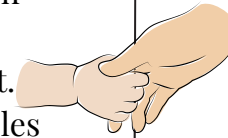


INTELLECT ET SOCIAL

Il reconnaît certains mots dont son prénom.
Il pointe du doigt.
Il commence à secouer la main pour dire "au revoir".
Il joue avec d'autres enfants (de façon affectueuse ou agressive)
Il est anxieux face aux personnes qu'il ne connaît pas.
Il imite les gestes des autres et cri lorsqu'il veut de l'attention.

MOTRICITE

Il s'assoit seul et se déplace en roulant.
Il se met debout si on le tient.
Il joue accroupit et se met sur les genoux pour s'accrocher.
Meilleure motricité des doigts.
Il mange seul les aliments qu'il peut prendre avec les doigts.



ASTUCES

Le massage permet en effet d'établir une véritable communication avec lui et participe au développement de ses facultés motrices, à son apaisement et à sa détente.

Lorsqu'on utilise les gestes qu'il connaît pour communiquer comme « bravo » ou « bye bye », bébé trouve cela amusant et peut avoir envie d'imiter.



SHOPPING LIST:

- ☒ HUILE P'TITS BOBOS
- ☒ HUILE BADABOUM
- ☐
- ☐



Le développement des bébés



LE SOMMEIL



LE STADE ORAL



LE LANGAGE SECRET
DES BÉBÉS



LE JEU DU
"COUCOU" "CACHÉ"



L'ANGOISSE DE LA
SÉPARATION



LA PEUR DU NOIR



Le sommeil

Entre la naissance et l'âge de 3 ans, la structure du sommeil de l'enfant évolue. Connaître les différents cycles de sommeil et comprendre leurs fonctions permet de mieux accompagner les petits dans leur endormissement. Et d'éviter de les lever au mauvais moment. Car tous les réveils ne sont pas les bons !

À la naissance : des cycles courts avec une alternance de sommeil agité et calme

A la naissance, le bébé dort beaucoup (environ 16 heures par jour) et ses cycles de sommeil ont la particularité de durer 50 à 60 minutes, contre 90 minutes chez l'adulte. Entre deux cycles de sommeil, le nourrisson peut se réveiller et pleurer quelques instants.

Autre différence notable : plus de la moitié du temps de sommeil du nourrisson est consacrée au sommeil agité, qui deviendra plus tard le sommeil paradoxal. Contrairement à l'adulte, le nourrisson commence son cycle par cette phase de sommeil agité, avant de tomber dans le sommeil calme, qui deviendra le sommeil lent de l'adulte. Un cycle de sommeil chez un nourrisson correspond donc à une première phase de sommeil agité (25 à 40 minutes), suivie d'une seconde phase de sommeil calme (environ 20 minutes en fonction de la durée du cycle).

Si l'enfant débute son cycle par le sommeil agité, c'est parce qu'il en a particulièrement besoin car il est très intéressant pour la maturation du système nerveux central. Le sommeil agité se reconnaît chez les petits par un ensemble de mimiques qui font parfois croire que l'enfant n'est pas endormi, mais ces mouvements sont le signe d'une activité cérébrale intense.

Le sommeil calme a quant à lui un impact sur l'homéostasie du sommeil. Il joue un rôle important dans la création des hormones, notamment des hormones de croissance, et sert à la restructuration physique (réparation des tissus et des cellules). Lorsqu'il est plongé dans ce sommeil calme, l'enfant ne bouge presque pas, ses yeux sont fermés, sa respiration est régulière et il peut serrer les poings.



Respecter le rythme de chaque enfant car il n'existe pas de modèle prédéfini et une variabilité assez grande entre les enfants.





Le sommeil



À partir de 2 mois : des cycles plus longs et une alternance sommeil paradoxal

A partir de 2 mois, les cycles de sommeil vont se rallonger : ils vont durer environ 70 minutes. Le sommeil agité va se transformer en sommeil paradoxal vers l'âge de 3 mois, et le sommeil calme en sommeil lent. « C'est une étape de maturation très importante pour le petit », note le Dr Vecchierini, médecin au Centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu à Paris. Le bébé va s'endormir dans une première phase de sommeil paradoxal. Des études ont démontré que pendant les phases de sommeil paradoxal, les petits peuvent reproduire les 6 émotions fondamentales de l'adulte : la peur, la colère, la surprise, le dégoût, la tristesse et la joie, comme cela a été montré dans des études vidéos, suivie d'une phase de sommeil lent, puis de sommeil lent profond. Le sommeil lent va prendre une place de plus en plus importante. A 6 mois, on estime que le sommeil paradoxal ne va plus représenter que 35% du sommeil. A 9 mois, le sommeil paradoxal va carrément disparaître du sommeil de jour. D'après le Dr Vecchierini, le sommeil de sieste, chez les enfants jeunes, joue un rôle dans la mémorisation des acquis, du vocabulaire et du langage.

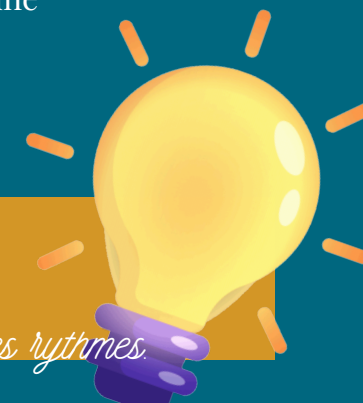
Aux alentours de 2, 3 mois, l'horloge biologique va devenir plus mature (température centrale, mélatonine etc.). A mesure que le temps de sommeil global du bébé diminue (environ 14 heures par jour entre 6 et 18 mois), le sommeil de jour va considérablement se raccourcir, et le temps de sommeil nocturne s'allonger (avant de rediminuer lorsque l'enfant aura moins besoin de dormir). « Peu à peu, les périodes de sommeil continu sans éveil vont s'allonger la nuit, notamment autour de l'âge de 12 mois », explique le Dr Vecchierini.

Après 12 mois : davantage de sommeil lent nocturne

L'évolution du sommeil de l'enfant se poursuit avec davantage de sommeil nocturne, et de moins en moins de sommeil en journée, jusqu'à arriver à une sieste unique l'après-midi aux alentours de 2 ans. Le sommeil lent continue à progresser la nuit. De manière générale, le sommeil de l'enfant va ressembler de plus en plus à celui de l'adulte, même si ce n'est que vers l'âge de 5 ans qu'il s'en approchera véritablement dans sa structure.

Ne pas se précipiter sur un enfant qui pleure en se réveillant car il est peut-être simplement entre deux phases de sommeil.

- *Essayer autant que possible de maintenir une régularité dans les heures de repas et de jeux.*
- *Privilégier les endroits très lumineux pour les repas et les jeux, et l'obscurité pendant les phases de repos, afin d'améliorer la synchronisation des rythmes.*





Le stade oral

Vers 5-6 mois, tous les enfants (ou presque) adoptent le même comportement : ils mettent à la bouche tout ce qu'ils attrapent. Une habitude nécessaire au développement du tout-petit et dont il serait dommage de le priver.

0-1 an : quand bébé met tout à la bouche

Que ce soit pour satisfaire sa faim ou pour se réconforter en tétant, les plaisirs éprouvés par bébé passent tous par sa bouche. C'est ce qu'on appelle en psychologie le « stade oral ». Une période durant laquelle, selon Freud, la succion est source de toutes les jouissances. Très naturellement, c'est donc à travers sa bouche qu'un bébé cherche à s'approprier le monde qui l'entoure. Complément de sa vue et de son toucher, sa bouche lui permet de mieux découvrir son corps (ses doigts, ses pieds...), mais aussi tous les objets qui lui tombent sous la main.

Pourquoi met-il tout à la bouche ? Bébé aime parfois mordiller l'épaule ou le menton lorsque l'on joue avec lui ? C'est tout à fait normal, et en aucun cas une marque d'agressivité. Il ne fait qu'assouvir ses plaisirs pulsionnels, une période que les spécialistes appellent le stade « sadique oral » ou « oral cannibalique ». Des termes un peu effrayants qui signifient seulement que votre bébé découvre à présent le plaisir de mordre. Une drôle d'envie qui peut aussi parfois coïncider avec des périodes de poussée dentaire. En faisant pression sur ses gencives, bébé cherche à les apaiser. C'est le bon moment pour lui acheter un anneau de dentition, il sera efficace pour le soulager.

Quand se termine ce stade de développement de l'oralité chez le bébé ? Quelle durée et fin ?

Chaque bébé est différent, mais en général, on considère que le stade oral de l'enfant se termine aux environs de ses huit ou neuf mois. En effet, c'est au moment où bébé va commencer à marcher à quatre pattes qu'il va commencer à s'intéresser à autre chose que mettre des objets à sa bouche.

Psychologie : quelle est la signification chez l'enfant qui passe au stade oral ?

D'un point de vue psychologique, que cache la phase orale chez l'enfant ? Il faut se tourner vers les travaux de Sigmund Freud pour en savoir plus. Le célèbre psychanalyste considère qu'il existe différents stades et phases de sexualité qui commencent dans les premières années de la petite enfance et se déroulent jusqu'à l'âge adulte. Le premier, c'est le stade oral. Pour Freud, le plaisir sexuel du bébé va passer par la bouche et la cavité buccale, d'où le fait qu'il mette des objets à sa bouche. Cette étape de l'expression de la sexualité rejoint notamment le complexe d'Oedipe. Bébé a en effet une relation d'amour buccale forte avec sa mère via l'allaitement ou le biberon. C'est en exprimant ce désir via le suçotement que l'enfant va développer son expérience érotique.

Pour Françoise Dolto, le stade oral chez le bébé est une très bonne chose. En effet, celui-ci permet à l'enfant de se sevrer de sa mère et de son sein. Ce sevrage va ainsi permettre au bébé de développer son langage notamment.



Le stade oral



Le besoin d'expérimenter des bébés

Les jeunes enfants progressent en permanence. Pas de façon linéaire : il y a des bonds en avant, des stagnations, des retours en arrière... Mais tous s'acheminent vers l'acquisition des compétences fondamentales qui leur ouvrent les voies de l'autonomie. Quels que soient leur rythme et leur "style" propres, ils procèdent selon la même méthode.

L'enfant s'appuie sur ses acquis pour progresser. Il attend d'avoir assimilé une nouveauté pour passer à l'étape suivante. Sage précaution ! Mais qui n'a rien de réfléchi. Une fois lancé, les difficultés ne l'arrêtent plus. Ses acquis s'accumulent. Il lui arrive de négliger un domaine au bénéfice d'un autre qui l'accapare (le langage au profit de la marche, le dessin au profit du langage...) car il ne peut se concentrer sur tout à la fois. Mais ce qu'il sait, il le possède, et il repartira le moment venu sur les bases précédemment assimilées.

Autre principe d'acquisition: le tout-petit procède par expérimentation. Il agit d'abord, il pense ensuite. Jusqu'à 2 ans, n'existe pour lui que le présent immédiat. Peu à peu, il tire les enseignements de ce qu'il a expérimenté. Sa pensée se structure, mais toujours à partir du concret. Il teste inlassablement. Il répète les mêmes gestes, les mêmes mots... et les mêmes bêtises ! Ceci dans le but de vérifier : d'abord ses observations, ses connaissances, puis, plus tard, les limites fixées par le parent. Même s'il manifeste de l'impatience devant les échecs, rien n'entame sa pugnacité. Conséquence : le parent est condamné à se répéter !

Encore une caractéristique: il n'évalue pas très clairement ses possibilités. Tantôt l'enfant recule devant un obstacle qu'il pourrait, aux yeux du parent aisément franchir. Tantôt il fait fi du danger, tout simplement parce qu'il n'en a pas la notion. Jusqu'à ses 2 ans, pour l'encourager comme pour le retenir, il faut compter sur la persuasion du ton de sa voix, plutôt que sur les mots, dont le sens lui échappe. Puis jusqu'à 4 ans environ, réalité et imaginaire se confondent dans son esprit.

Âge où bébé met tout à la bouche : quelles mesures d'hygiène adopter ?

Sur ce point, les pédiatres sont unanimes : le tout à la bouche n'a jamais rendu un enfant malade. Même si bébé adore mâchouiller la poignée du chariot pendant les courses ou lécher les vitres qu'il trouve sur son chemin, ne pas paniquer. Il n'est pas en train d'avaler tout un stock de microbes.



Le stade oral

Il ne ment pas : il communique les productions de son cerveau fertile. C'est au parent de démêler le vrai du faux ! Mais il ne sert à rien de le réprimander.

Son égocentrisme naturel, étape incontournable de son développement psychologique, et qui perdure jusqu'à 7 ans, le rend imperméable aux explications. Il n'envisage tout simplement pas qu'on pense différemment de lui. Il reçoit pourtant les interdits cinq sur cinq ; il les apprécie même car ils lui signalent que l'adulte veille sur lui. Il ne faut pas renoncer à expliquer, mais sans en attendre d'autre bénéfice que celui, déjà énorme, d'instaurer entre vous un climat de confiance et de dialogue.

Très tôt, il s'achemine vers l'autonomie, avant même la "crise d'opposition" qui fera de lui, vers ses 2 ans (et pour deux bonnes années !), un rebelle systématique qui mettra la patience parentale à rude épreuve. A défaut d'avoir la maîtrise des situations, il aime se le faire croire. Voilà donc le parent investi d'une mission impossible : assurer sa protection et son éducation, sans trop manifester sa présence. Autrement dit, l'élever de manière à ce qu'il puisse se passer de l'adulte... Cruel, mais inévitable !





Le langage secret des bébés

Un besoin derrière chaque pleur

Aujourd'hui, grâce aux récentes découvertes scientifiques, notamment en neurosciences, nous savons qu'il se cache toujours un besoin derrière un pleur de bébé.

Il s'agit de son seul moyen de communication. Un bébé n'est pas capricieux et n'est pas manipulateur, il est dans l'incapacité physique d'assouvir ses besoins vitaux seul.

Un bébé est dépendant. Pour survivre, il a besoin de quelqu'un (un adulte) qui puisse prendre soin de lui. Ce petit être est autocentré sur lui et sur ses besoins physiologiques : s'alimenter, boire, éliminer, dormir et recevoir de l'affection.

Il peut également exprimer une douleur ou un inconfort lié à des coliques, des gaz, un vêtement trop chaud ou trop froid, un bouton de moustique, une couche souillée...ou même exprimer des émotions.

Un bébé pleure ou gémit pour alerter l'adulte qui prend soin de lui afin que celui-ci lui vienne en aide. L'adulte fait de son mieux pour répondre efficacement aux besoins du bébé et ce n'est pas toujours évident de comprendre rapidement ce qu'il demande. Cela peut aussi prendre un peu de temps avant que la professionnelle noue une relation de proximité avec le bébé nouvellement accueilli.

Une maman musicienne à l'origine de cette « méthode »

En 1998, Priscilla Dunstan, musicienne australienne à l'oreille absolue (capacité d'entendre et de reconnaître des notes sans identification préalable à une autre note. On parle aussi de mémoire photographique des Sons) s'est retrouvée en difficulté dans sa maternité.

Son bébé ne faisait que pleurer et elle ne savait pas pourquoi. Elle s'est épuisée au point de ne plus comprendre ses demandes.

Un jour, alors qu'elle était à bout, elle a eu l'idée de mettre à profit son oreille et cette facilité qu'elle a à entendre et décrypter les sons.

Pendant plusieurs jours, elle a écouté les sons qui sortaient de la bouche de son bébé, elle a noté sa posture, ses gestes, puis les réponses qu'elle apportait et comment son bébé réagissait à celles-ci, à savoir si elles étaient satisfaisantes pour lui ou non, si les solutions apportées répondaient bien aux besoins de son bébé.





Le langage secret des bébés

De 0 à 5 mois, tous les bébés pleurent de la même façon

Cette découverte a été déterminante pour la suite de sa maternité puisqu'au bout de quelques jours seulement, elle s'est rendue compte qu'elle était capable de répondre plus efficacement et plus rapidement aux pleurs de son bébé. Son bébé était plus serein et plus apaisé, et elle aussi !

Elle a décidé, avec l'aide de son père, Le professeur Max Dunstan (Ph doctor) de l'Université de Sydney, de lancer un protocole de recherche scientifique pour valider le Dunstan Baby Language. Après plusieurs années d'études et de tests avec des milliers de familles, ils ont conclu que tous les bébés du monde émettent les mêmes sons entre 0 et 5 mois. Un bébé né en Afrique ou en Amérique s'exprime de la même façon (mêmes sons et mêmes postures), qu'un bébé né en Europe ou en Asie !

Comment intégrer le Dunstan Baby Language dans la pratique professionnelle ?

Tous les professionnels de la petite enfance ont à cœur de répondre aux besoins des enfants qu'ils accueillent à domicile ou en structure tout en se sentant parfois démunis et frustrés de ne pouvoir répondre à plusieurs bébés en même temps. Certains savent intuitivement interpréter les pleurs des bébés, d'autres peuvent avoir besoin d'éléments concrets : c'est l'une des forces du Dunstan Baby Language. Certains bébés peuvent s'autoréguler alors que d'autres pleurent immédiatement de faim, de sommeil ou d'inconfort. Cet outil aide à comprendre rapidement les besoins d'un ou plusieurs bébés et d'y répondre facilement.





Le langage secret des bébés

Les bébés sont moins stressés, leurs pleurs diminuent en intensité et en durée, ils dorment mieux ...et l'ambiance du lieu d'accueil s'en ressent ! Par ailleurs cette approche favorise les liens d'attachement et soutient le développement de l'estime de soi des bébés, en leur montrant que leur besoin est entendu, qu'il est valide et qu'on y apporte une réponse.

Une formation spécifique nécessaire

La méthode se montre et se transmet aux parents comme aux professionnels, sous forme d'ateliers à distance ou en présentiel

Au cours d'une formation au Dunstan baby language, les stagiaires apprennent à décrypter les besoins cachés derrière les 5 pleurs du nourrisson âgés de 0 à 5 mois :

- « Nèh » signifie qu'il a faim
- « Owh » signifie qu'il a besoin de dormir
- « Eairh » signifie qu'il a des coliques
- « Eh » signifie qu'il a besoin de faire un rot
- « Hèh » signale un inconfort

Ces différents pleurs sont toujours perceptibles après 5 mois mais ils peuvent être mêlés à du babillage ce qui peut rendre l'interprétation des sons un peu moins évidente.

Les stagiaires apprennent également à décoder les sons préliminaires aux pleurs et la gestuelle de l'enfant : ainsi, les bébés n'ont plus besoin de pleurer abondamment pour être entendus et sécrètent moins d'hormones de stress.





Le langage secret des bébés

LA FAIM



« NEH » est un son produit par la langue qui monte vers le palais pour téter. Il peut y avoir un mouvement de tête, le bébé cherche à téter ses poings, ou fait des bruits de bouche. Il faut alors nourrir bébé.

LES COLIQUES



Pleurs urgents et stridents qui traduisent un stress. Le son est guttural, en « RRRHHH » qui racle la gorge. Proposer des massages ou des bouillottes. Porter bébé en appui ventre sur l'avant bras ou faire du peau à peau.

LE SOMMEIL



Ce son est issu du réflexe de baillement. Observez la forme ovale de sa bouche en forme de « ballon de rugby ». Ce son vient souvent avant d'autres signes de fatigue.

Mouvements désordonnés de la tête, il se frotte les yeux, se tire les cheveux ou les oreilles, se jette en arrière, se tortille...

L'INCONFORT



Un son haleté, il faut identifier le « H ». C'est un réflexe tactile d'inconfort. Il faut changer bébé, vérifier s'il a chaud ou s'il a froid, vérifier si quelque chose le gratte (étiquette, eczéma, piqûre de moustique...)

LE ROT



Souvent entendu comme une petite série de « Eh! Eh! », il peut se tortiller s'il est sur le dos. Le rot peut aider à soulager les reflux gastriques et prévenir des coliques.

Pour aider au rot: position sur l'épaule, verticalisation, sur le bras..



Le jeu du "coucou" "caché"

Avant toute chose c'est un jeu de plaisir partagé, le plaisir d'être en relation avec l'autre. C'est l'un des premiers jeux, et il permet l'individualisation.

En effet, le nouveau né est indifférencié de sa mère, il ne sait ni où commence son corps, ni où il s'arrête, il ne sait pas que sa mère n'est pas lui.

C'est petit à petit que le bébé réalise que la maman est une personne à part entière. C'est pour cela qu'il fait l'expérience de l'angoisse de la séparation vers les 8/9 mois. Il comprend qu'il peut perdre sa mère.

Au fur et à mesure il va comprendre que s'il entend la voix de maman dans une autre pièce mais qu'il ne la voit pas, elle est toujours là.

Le jeu du « coucou-caché » permet alors l'acquisition de « la permanence de l'objet ». Il est présent psychiquement et absent physiquement. Cette permanence de l'objet se construit petit à petit et prend place vers les 18 mois. Ce jeu permet justement d'en faire l'expérience « je ne te vois pas mais je sais que tu es là ».

Il permet ainsi de revivre le traumatisme de la séparation avec la mère, et de s'en défaire progressivement.

Le « coucou, caché » permet aussi aux enfants de s'inventer des histoires. L'imaginaire se met en marche et par la même occasion leurs pensées. Ce jeu permet aux bébés de mentaliser, de penser l'être absent et donc de penser tout court. Ainsi apparaissent les capacités de représentation, de mentalisation, de symbolisation et de pensée. Le développement des fonctions de symbolisation et de l'imaginaire fait partie du développement intellectuel et affectif de l'enfant. Elles s'élaborent grâce à la séparation mère-enfant et sont permises au moment de l'individualisation.





L'angoisse de la séparation à 8 mois

À cet âge, un bébé commence à comprendre qu'il est une personne à part entière et non un prolongement de ses parents.

Il se rend donc compte que ses parents et lui sont des personnes distinctes. Il fait aussi de plus en plus la différence entre les personnes de son entourage (parents, frère, sœur, grands-parents) et celles qu'il ne connaît pas. C'est pourquoi bébé souriait auparavant à tous les étrangers et, qu'à présent, il a l'air sérieux et intimidé en présence d'inconnus.

bébé a aussi, et surtout, peur d'être abandonné. Quand il ne voit pas ses parents, il pense qu'ils sont partis pour toujours. En effet, il ne comprend pas que lorsqu'il ne voit plus une personne ou un objet, cette personne ou cet objet existe toujours. C'est pourquoi l'on dit qu'il n'a pas encore acquis la « permanence de l'objet ».

Lorsqu'il croit que ses parents ont « disparus pour toujours », la peur et les pleurs de l'enfant augmentent. Cette inquiétude peut se prolonger jusqu'à 18 mois.

LES MANIFESTATIONS DE L'ANGOISSE DE SEPARATION:

Se mettre à pleurer lorsqu'il ne voit plus son parent, quand il est seul dans une pièce ou en présence d'une personne qu'il ne connaît pas ou peu.

Ne plus sourire au premier venu et ne plus vouloir se faire prendre par n'importe qui.

S'agiter ou pleurer dans de nouveaux endroits.

Ne plus aimer prendre son bain, car il perçoit désormais l'eau comme un milieu « étranger ».

NE PAS LAISSER PLEURER BEBE:

A cet âge là, les enfants n'ont pas la réflexion suffisante pour faire des caprices. Lorsqu'il pleure donc, c'est par manque d'un besoin spécifique, il a besoin de la présence parentale, le laisser le rendrait encore plus anxieux.

LUI PERMETTRE D'AVOIR DES REPERES:

Mettre en place des rituels pour sécuriser l'enfant et l'apaiser

LAISSER SON EMPREINTE:

Donner un vêtement imprégné de l'odeur du parent en cas de séparation (chez la nounou par exemple)

LES JEUX:

Coucou: les mains sur les yeux, cacher le visage et réapparaître. L'enfant comprendra au fur et à mesure du temps que même si le parent disparaît du champ de vision il réapparaît toujours.

Utiliser un jouet d'éveil assez gros... l'important étant que l'objet fasse du bruit.

Le cacher sous un coussin le bébé va le trouver, en s'aidant du bruit qui sort de l'appareil. Mais il aura surtout appris que, même lorsqu'il ne les voit pas, les choses (et les gens aussi) continuent d'exister.



La peur du noir, à partir de 18 mois

Plus l'enfant grandit et plus il développe son imagination, et c'est cette imagination qui va développer ses craintes: découverte de son ombre, peur du loup..

Il a peur de se qui se cache dans le noir, ou de ce qui pourrais surgir.

Mais la peur du noir renvoie aussi à la peur de la séparation, la peur de se retrouver seul dans une pièce sans figure parentale. En effet quand l'enfant dort avec ses parents, il n'a plus peur du noir.

A noter que l'enfant qui n'a pas eu assez de temps passé avec ses parents durant la journée, va réclamer plus d'attention au moment du coucher: câlins, histoires. Il leur dira à ce moment là qu'il a peur afin de les retenir.

Pour autant, l'enfant, dans l'apprentissage de son autonomie, doit dormir seul.

La peur du noir cache d'autres peurs. Si la veilleuse ne calme pas la peur du noir, par exemple, c'est qu'une émotion sous jacente transpire au le moment du coucher (de la colère par exemple, de la solitude).



Faire en sorte que l'enfant verbalise ses émotions

Lui faire dessiner sa peur, et le rendre rigolo d'un coup de crayons. Créer un jeu de rôle avec le dessin.

Qui es-tu? Comment puis-je te rendre le sourire? Le déchirer et le mettre à la poubelle.

Brumisez la chambre avec des huiles essentielles relaxantes

Masser l'enfant pour favoriser la production d'ocytocine.

Ranger succinctement la chambre de l'enfant afin qu'il s'approprie les lieux et qu'il n'aie pas peur des ombres une fois les lumières éteintes.

Lires des histoires sur les peurs.

Jouer aux ombres chinoises



La peur du noir, à partir de 18 mois

Comment accompagner l'enfant

Respecter son émotion

L'écouter: et c'est aussi l'accompagner. Lorsque l'enfant exprime une peur, par exemple « j'ai peur du chien », il faut le réorienter, « qu'est ce qui te fais peur chez le chien? », afin de préciser son émotion. Il faut reformuler ces phrases et ne pas demander « Pourquoi ? », ce mot sera bloquant puisque cette peur est irrationnelle et il ne pourra donc pas vous l'expliquer.

Accepter et comprendre: « je comprends », « je vois à quel point ça te touches ». Avec ces mots, il se sentira en sécurité et n'aura pas peur d'être moqué. Il saura qu'il a le droit de ressentir ses émotions, et que le parent est là pour l'aider.

Dédramatiser: Raconter une expérience personnelle de peur au même âge. Trouver une peur que l'enfant n'a pas mais que l'on a, et lui demander conseil sur « comment fais tu pour ne pas avoir peur de ça? », ainsi il se sentira plus fort

Chercher ses ressources: rappeler à l'enfant des souvenirs de peurs qu'il a dépassé et les émotions liées (la joie, la fierté..)

Libérer son énergie: Lorsqu'on a peur, le diaphragme se contracte, on peut donc respirer profondément, masser ou chanter pour le détendre.

Satisfaire sa curiosité: le stress est passé, on va donc chercher des informations sur sa peur « d'où viennent ces ombres? » « comment savoir si ce chien est dangereux? » et cela pour développer l'autonomie de l'enfant, qui est acteur de son expérience.

Chercher différentes réponses possibles face à la peur: « Qu'est ce qui pourrait te donner envie de caresser le chien? » Ainsi, la tonalité des images mentales associées à la peur change. La contrainte disparaît au profit de l'envie.



La respiration Koala, permet à votre enfant de synchroniser sa respiration avec la votre, qui doit être profonde et lente





Module sur la peau





Le type de peau est déterminé par notre patrimoine génétique. L'état de santé de notre peau peut cependant considérablement varier en fonction des divers facteurs internes et externes auxquels elle est exposée.

Le type de peau, passé l'adolescence ne change pas.

Il en existe 4.



LA PEAU SÈCHE



LA PEAU NORMALE



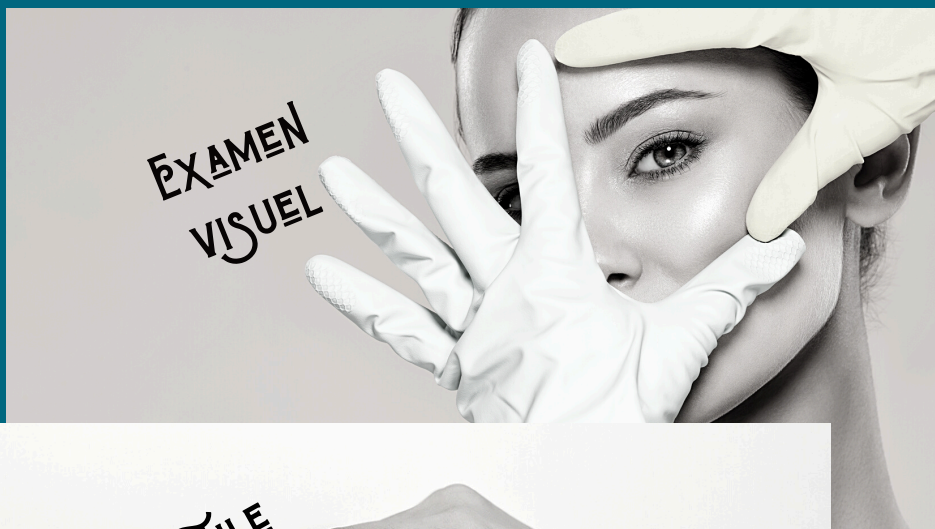
LA PEAU MIXTE



LA PEAU GRASSE



Le diagnostic de la peau s'effectue en 3 étapes.



Le teint (ou éclat de la peau) : terne ou luisant

Le grain de peau : (correspond au positionnement des ostiums folliculaires) pores visibles ou invisibles à l'œil nu : grain de peau régulier ou irrégulier.

Imperfections dues à différentes origines : - Origine sébacée : point noir, papules... - Origine vasculaire : érythrose, rosacée... - Origine pigmentaire : taches de rousseur, grain de beauté...

Liées au vieillissement : rides, ptôse (perte de fermeté) ...



Épaisseur de la peau : fine ou épaisse

Confort, souplesse de la peau : peau confortable ou sensation d'inconfort.

Relief cutané : lisse ou granuleuse.



Découverte des besoins et analyse



La peau Sèche

La peau sèche ou peau alipidique est une peau qui manque de lipides, de gras.

Elle ne produit pas de sébum en assez grande quantité.

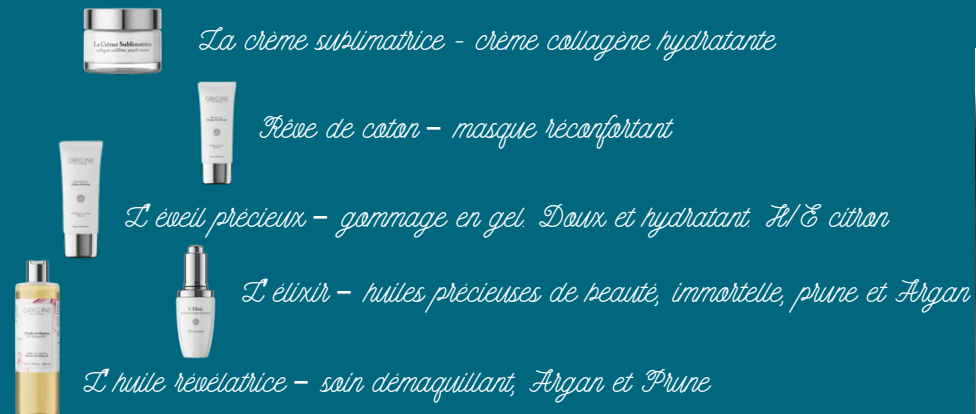
Or qui dit manque de sébum, dit ciment lipidique défaillant. Le film hydrolipidique de la peau n'est alors plus hermétique, et ne peut plus assurer convenablement ses fonctions protectrices de la peau.

Effectivement, sans cette barrière naturelle :

La peau perd en élasticité.

Les agents irritants peuvent plus facilement pénétrer l'épiderme. C'est pourquoi la peau sèche est souvent également sensible, rouge, sujette aux démangeaisons, aux irritations...

L'eau contenue dans les cellules de la peau s'évapore, ce qui entraîne une déshydratation. On peut donc avoir la peau sèche ET déshydratée à la fois.



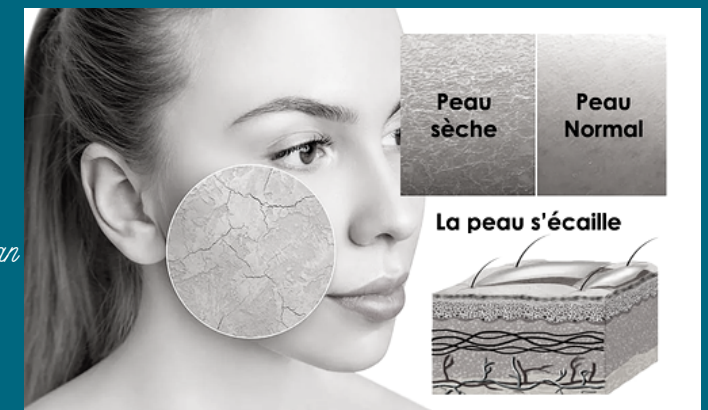
La crème sublimatrice - crème collagène hydratante

Rêve de coton - masque réconfortant

L'éveil précieux - gommage en gel Doux et hydratant H/E citron

L'élisir - huiles précieuses de beauté, immortelle, prune et Argan

L'huile révélatrice - soin démaquillant, Argan et Prune



Pour résumer, à cause de l'insuffisance de sébum, la peau sèche est moins souple, n'est plus correctement protégée et a tendance à se déshydrater.



La peau Grasse

La peau grasse est due à un excès de sébum (hypersécrétion sébacée ou séborrhée) donc une augmentation de la phase lipidique du film hydrolipidique de surface.

Un des facteurs responsable : le déséquilibre hormonal. Se manifeste sur la région médio faciale (front, nez menton) où les glandes sébacées sont les plus nombreuses et volumineuses.

On en distingue 2 formes :

Peau grasse à séborrhée fluente : peau luisante mais peu d'imperfections car le sébum est fluide et s'écoule librement à la surface de la peau.

Peau grasse à séborrhée rétentionnelle : peau sans luisance mais le sébum cireux reste bloqué dans le canal pileux obstrué par une hyperkératinisation et provoque des imperfections.



Lumière originelle – sérum glycolique purifiant, micro peeling à l'acide glycolique



La crème Originelle – fluide matifiant hydratant (acides de fruits)



L'obscur clarté, masque peeling au charbon, régénérant et purifiant



Pour résumer, à cause du dérèglement de la glande sébacée, la peau est luisante ou crée des imperfections liées à l'hyperkératinisation.



La peau Mixte

La peau mixte est liée à la localisation des glandes sébacées plus nombreuses sur la zone médiane.
On distingue donc la peau mixte à tendance sèche et la peau mixte à tendance grasse.

DEGRADATION CUTANEEES

Peau déshydratée : peau inconfortable qui présente une desquamation intense et des stries de déshydratations.

Peau dévitalisée : teint brouillé, gros comédons, légère déshydratation.

Peau sensible : rougeurs, sensibilité à la chaleur et aux frottements, fine et souvent chaude au touché.

Peau ridée : présence de rides et ridules, peau fine, manque de souplesse. Peau atones : perte de fermeté au niveau de l'ovale du visage.





La peau Normale



C'est la peau jeune, la peau de l'enfant avant la puberté (lorsque les glandes sébacées fonctionnent au ralenti).



C'est la peau idéale!!

Histologie :

Epiderme : le processus de kératinisation aboutit à une couche cornée homogène, fine et protectrice.

Derme : les fibroblastes assurent la production de la matrice intercellulaire responsable de l'élasticité, de la souplesse et de l'hydratation de la peau.

Hypoderme : constitué de lobules adipeux, ce tissu donne au visage son galbe et sa fermeté.



L'eau fraîche de beauté – lotion botanique, idéale pour parfaire le démaquillage, thé vert et citron



Soin collagène 3x contour des yeux, l'œil est repulpé, lissé, hydraté



Squalane essentiel – booster d'hydratation (extrait de canne à sucre)



Tableau récapitulatif

Peau normale

Peau grasse

Peau sèche

Peau mixte

Examen tactile

EPAISSEUR

ni fine, ni épaisse

épaisse

fine à très fine

Épaisse sur la zone T et fine ailleurs

AU TOUCHER

Lisse et rebondit

huileuse, collante et ferme

Rêche et rugueuse, plaques, darts, squames

Grasse sur la zone T et à tendance rugueuse et sèche sur les joues & pommettes

TEINT /
ASPECT PEAU

Uniforme et lumineux

Luisant et terne

Mat et à tendance terne, rougeurs

Brillant et terne et sur la zone T*, mat ailleurs

Examen Visuel

PORES

Plutôt réguliers et serrés

Plutôt apparents et dilatés
Points noirs, boutons, imperfections

Plutôt serrés et invisibles

Dilatés sur la zone T* et plutôt serrés sur le reste du visage
Points noirs, boutons sur la zone médiane

Ressenti

SENSATION &
SENSIBILITÉ

Confort, souplesse

Pas de sensibilité particulière

Inconfort, ~~possibilité d'inconfort~~ et de tiraillements localisés (joues)
tout le visage, démangeaisons, manque de souplesse



Les états de peau

Ce sont des dégradations passagères ou définitives

La déshydratation (passagère)

La sensibilité (définitive)

La dévitalisation (passagère)

Le vieillissement (définitif)





La peau déshydratée

La peau déshydratée est un état qui peut survenir pour tous les types de peau.

Elle perd plus d'eau qu'elle n'en absorbe.

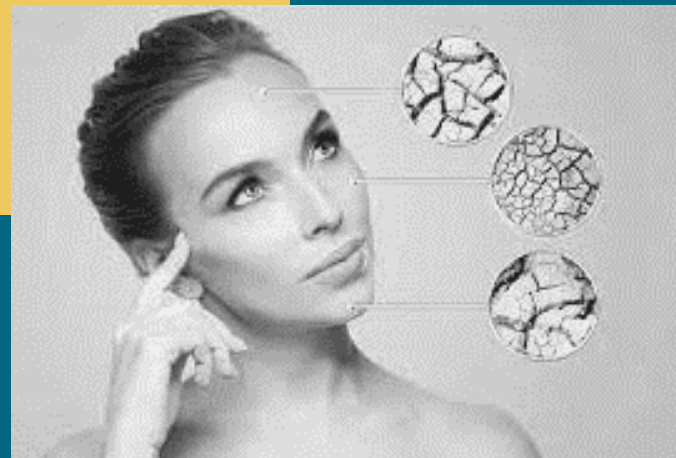
Une barrière cutanée saine aide la peau à retenir l'eau et une couche cornée (la couche externe de la peau) efficace doit contenir 10 à 15 % d'eau. Lorsque ce pourcentage tombe en dessous de 10 %, la peau se déshydrate.

Pour compenser, l'eau peut remonter à la surface, ce qui peut créer un déséquilibre de l'hydratation de la peau.

La peau n'arrive pas bien à retenir l'eau au sein des cellules cutanées, soit parce que sa barrière cutanée est endommagée, soit à cause de divers facteurs extérieurs : pollution, tabac, maquillage, stress.

En général, la peau déshydratée est sujette à des inconforts, souvent sur les joues ou le front. Elle est assez terne et a des ridules de déshydratation, qui disparaissent dès lors qu'on l'hydrate.

Néanmoins, et c'est la différence avec la peau sèche, elle peut toujours être sujette à des excès de brillances et donc une surproduction de sébum, peut avoir des pores dilatés, et elle tiraille pas en permanence, mais seulement après l'exfoliation ou le nettoyage par exemple.





La peau sensible

La réactivité cutanée peut avoir plusieurs causes. Elle peut-être :

Environnementale : la chaleur, le froid, le vent, le soleil, ou encore les brusques changements de température et la pollution atmosphérique peuvent entraîner des sensations de picotements, de brûlures, des rougeurs ou des échauffements.

De contact : l'application d'un produit contenant un ingrédient mal toléré, le contact avec une eau très calcaire ou certains textiles peuvent provoquer des sensations d'inconfort : démangeaisons, picotements, tiraillements ou rougeurs.

Vasculaire : les parois des vaisseaux sanguins sont fragilisées. Le tout, sous l'influence de certains facteurs externes, comme les changements de température, ou internes, comme la consommation d'épices ou d'alcool. L'apparition de flushs, de rougeurs et de sensations d'échauffement peuvent être des signes révélateurs.

Causes internes: changement hormonaux, stress, déshydratation.

C'est une peau naturellement vulnérable aux agressions extérieures, face auxquelles elle réagit de manière excessive. Cette hyper-réactivité est directement liée à l'excitabilité des terminaisons nerveuses de l'épiderme.

Selon chaque profil, la peau sensible peut alors se traduire par la présence de différents types de réactivité, susceptibles de se cumuler:

picotements, tiraillements, démangeaisons, sensations d'échauffement et/ou de brûlures, parfois associées à des rougeurs.





La peau dévitalisée

Lorsque l'on parle d'une peau dévitalisée, on parle avant tout d'une peau qui manque de tonus.

Les traits du visage sont plus marqués, les signes de fatigue ou de mauvaise santé sont plus apparents, le teint est gris et brouillé.

Une peau dévitalisée, c'est le signe que le corps a besoin de se ressourcer et d'une hygiène soignée.

Les principaux signes d'une peau dévitalisée est un teint grisâtre, brouillé. Une peau dévitalisée, qui manque d'hydratation et de tonus, est généralement sèche et laisse apparaître les pores ainsi que les signes de fatigue, notamment les cernes.

Outre les effets de l'âge, des agressions extérieures peuvent endommager la peau et laisser des marques visibles.

Il y a le tabagisme et la pollution qui vont empêcher la peau de garder tout son tonus, et qui vont surtout détériorer le bon fonctionnement du corps.

Des causes moins palpables vont entraîner une peau dévitalisée : la fatigue et le stress.

En effet, le manque de sommeil empêche votre peau de se régénérer correctement et altère la protection de la peau.

Le stress quant à lui, va en quelque sorte négliger l'état de la peau. Le stress libère des hormones qui vont agir sur la couche cutanée.

De plus, dans un tel état psychologique, les éléments vitaux seront prioritaires. La peau n'étant pas un élément vital à la survie comme le cœur ou les poumons, elle ne recevra pas les molécules qui favorisent la reconstruction cutanée.





La peau mature

Une peau mature n'est pas seulement une peau ridée : sa caractéristique principale est un manque de tonicité, un relâchement, provoqués par la perte d'élasticité. Celle-ci est due à la fois à la diminution des fibroblastes (cellules qui produisent le collagène et l'élastine) et à la diminution de leur activité.

Il est notamment lié aux modifications hormonales. Comme il y a moins d'élastine, les rides d'expressions – normalement réversibles chez une peau jeune dont les muscles sous-cutanés fonctionnent bien – deviennent permanentes chez les personnes plus âgées.

D'autres manifestations sont également typiques de ce nouvel état de la peau : la sécrétion de sébum diminue et, la croissance des cellules ralentissant également, la peau devient plus fine. Le taux d'acide hyaluronique, ce glucide complexe qui est un véritable réservoir d'eau dans la peau où il joue entre autres un rôle de « repulpant », diminue également.

Le manteau protecteur de la peau n'étant plus optimal, la peau se déshydrate (perte de lipides) et se dessèche (perte d'hydratation).

Nouvelle conséquence : la peau devient plus sensible, plus irritable. Sans parler du dérèglement de la production de mélanine, provoquant l'apparition des fameuses taches brunes, dites « taches de vieillesse », même si elles peuvent apparaître à tout âge. Elles sont plus fréquentes à partir de 40 ans, par l'effet combiné du vieillissement et de l'exposition aux rayons UV, ces taches étant des amas de mélanine en surproduction qui apparaissent sur les zones les plus exposées au soleil (visage, mains, décolleté...).





La peau mature, les facteurs aggravants

À noter que si ces signes du temps qui passe sont surtout visibles à partir du début de la ménopause chez la femme, c'est-à-dire aux alentours de 45-50 ans, dès la trentaine cependant, le ralentissement du métabolisme cutané se manifeste par des fines lignes de sécheresse et autres ridules.



Le soleil est encore plus préjudiciable aux peaux matures. Ses rayons UV produisent l'apparition de radicaux libres, qui agressent les membranes et même l'ADN des cellules, accélérant le processus de vieillissement, sans parler des risques plus graves, comme les cancers cutanés.

Le tabac est un autre facteur aggravant. La nicotine exerce un effet vasoconstricteur, ce qui n'est pas bon pour les échanges cellulaires via le sang, et elle provoque ce que l'on appelle un « stress oxydatif » : moins oxygénées, les cellules vieillissent aussi plus rapidement et leur métabolisme se ralentit.

L'alimentation : pour se défendre et/ou se reconstruire, notre corps a besoin d'acides gras essentiels, de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments. Si ceux-ci sont en quantité insuffisante, notre peau en paiera aussi les conséquences.



La peau mature, les influences extérieures



La pollution (qui peut aussi être cause de radicaux libres) jusqu'à une atmosphère trop sèche ou trop froide, en passant par les eaux traitées, trop riches en chlore par exemple... Sans oublier l'abus de consommation d'alcool.

Ces facteurs n'en restent néanmoins qu'aggravants. Car le vieillissement est un phénomène biologique inéluctable, qui commence même plus tôt qu'aux âges évoqués plus haut : à partir de 25 ou 30 ans en fait.

Mais la peau est alors encore capable de se défendre et de réagir, et les conséquences de l'âge ne sont donc pas apparentes.

Notons enfin que ne sommes pas tous égaux devant l'apparition des signes de l'âge, car cela dépend aussi de l'hérédité.





Tableau récapitulatif

		Peau déshydratée	Peau sensible	Peau dévitalisée	Peau mature
Examen tactile			rugueuse	rugueuse, abimée	peau fine
	AU TOUCHER	granuleuse	dartres, sèche	grasse	rides visibles, petits vaisseaux sanguins
	TEINT / ASPECT PEAU	terne	érythèmes	teint grisâtre	blème, moins lumineux
Examen Visuel	PORES	ridules de déshydratation	squames	pores dilatés (fumeur) ou abimée	ovale du visage moins net
	SENSATION & SENSIBILITÉ	inconfort	démangeaison, tiraillement, brûlure ou picotement	fatigue générale	



Les changements de la peau lors de la grossesse

Enceinte, le taux d'œstrogène et de progestérone peut être multiplié par 1000 ! Ce changement hormonal ne passe bien sûr pas inaperçu. Si certaines futures mamans ont des cheveux plus épais, des ongles forts, un teint radieux et une peau parfaite, chez d'autres, c'est tout le contraire...



De l'acné peut apparaître.

La sécrétion importante d'hormone booste l'activité des glandes sébacées, qui produisent donc plus de sébum.

Résultat, la peau brille, a du mal à rester nette et matifiée, et se couvre d'imperfections plus ou moins importantes (rougeurs, comédons, boutons...) sur la zone T ou sur l'ensemble du visage.

La peau peut devenir plus sèche :

L'effet contraire peut se produire, et ce quel que soit votre type de peau à l'origine.

L'épiderme présente alors des signes de déshydratation (tiraillements, ridules...) et d'inconfort.

Le masque de grossesse peut apparaître:

Le mélasma se caractérise par l'apparition de taches brunes, variables en nombre, en taille et en intensité, sur les zones exposées au soleil (visage, épaules, décolleté). Cette hyperpigmentation est de surcroît difficile à estomper. Certaines mamans en gardent même la marque plusieurs mois après l'accouchement.

