



## Concours de photos de bébés

avec votation en ligne.  
Sujet: «Bébé découvre la nourriture!»

Téléchargez jusqu'au 26 mai 2015 au plus tard le plus beau portrait de votre bébé (de 0 à 3 ans) sur le thème «Bébé découvre la nourriture» sur notre galerie de photos sur [www.vitagata.ch](http://www.vitagata.ch)

Les 30 bébés qui auront obtenu le plus de voix participeront à la sélection finale. Un jury désignera les six vainqueurs.

Invitez vos amis et connaissances à voter, ça en vaut la peine. Vous pouvez voter en ligne jusqu'au 31 mai 2015.

1<sup>er</sup> prix: un shooting professionnel pour votre enfant en juillet/août à proximité de votre domicile, en Suisse, d'une valeur de 1000 francs.

De 2<sup>e</sup> au 6<sup>e</sup> prix: des boîtes pour des aliments pour nourrissons d'une valeur de 250 francs chacune.

En guise de remerciement, les participants reçoivent tous un bon pour un paquet de biscuits.



**vitagata.ch**  
Un site quotidien pour votre santé.



# Des effleurages tout doux pour les tout-petits

Pour bébé, pas question de pétrissages ni de pressions comme dans le massage pour adultes. La droguiste et naturopathe Katrin Fries nous détaille les gestes fins et doux qui feront vraiment du bien à bébé.

Envie d'un moment privilégié avec votre enfant? Le massage pour bébé est ce qu'il vous faut. Le massage dispense beaucoup de chaleur, il donne un sentiment de sécurité et de tendresse et renforce le lien entre l'enfant et ses parents.

Et ce n'est pas tout, loin s'en faut! Il a été scientifiquement prouvé que les enfants qui sont massés régulièrement sont plus détendus que les autres, pleurent moins souvent et dorment mieux. En cas de maux de ventre ou de coliques, un massage peut aussi faire des miracles. Enfin, les massages stimulent la respiration, soutiennent le système immunitaire et améliorent la coordination motrice.

## Ne forcez pas votre enfant

Le massage pour bébé a donc de nombreux effets positifs. A condition de savoir comment procéder correctement et que cela plaise à bébé. Katrin Fries, naturopathe et droguiste dipl. féd. propriétaire de la droguerie Salute à Langenthal (BE), explique: «Dès que l'enfant semble ne pas être bien pendant le massage, les parents devraient soit arrêter soit chercher l'origine de ce malaise. Il se peut fort que l'enfant ait simplement faim ou froid ou encore qu'il soit fatigué.»

## Il n'y a pas d'âge pour le massage

«Pour masser bébé, montez la température de la chambre à environ 25°C et choisissez un endroit familier où l'enfant se sent bien», conseille Katrin Fries, également spécialisée en drainage lymphatique et en réflexologie plantaire. «Veillez aussi à avoir les mains bien chaudes. Si l'enfant ne sent pas bien, il peut pleurer, se tendre ou se raidir.» Il est également important que le massage se déroule toujours selon un schéma plus ou moins similaire. Les pratiques routinières et ritualisées ont un effet sécurisant sur l'enfant. «Vous pouvez masser votre enfant dès les premiers jours après la naissance»,

assure la droguiste. Il faut simplement faire des gestes plus doux. Car contrairement aux massages pour adultes, les massages pour nouveau-nés ne doivent pas comporter de pressions ni de pétrissages, mais uniquement de doux effleurages.

Il n'est certes pas nécessaire de suivre un cours de massage, mais cela peut s'avérer très utile. «Je le conseille aux personnes qui aiment apprendre en groupe et recevoir des instructions ainsi qu'à tous ceux qui ne sentent pas assez sûrs», précise notre interlocutrice. Qui a déjà préparé quelques conseils pour les parents qui se sentent prêts à masser leur nouveau-né sans aide professionnelle.

- Massez toujours dans le sens des aiguilles de la montre et de haut en bas.
- Faites des mouvements calmes, lents et souples.
- Arrêtez dès que l'enfant montre des signes de lassitude. Ne le forcez surtout pas.
- Bébé se sent généralement fatigué après le massage. Alors massez-le de préférence avant le coucher.
- Si vous avez de longs ongles, faites bien attention à ce qu'ils ne vous gênent pas pendant le massage.
- Prenez le temps qu'il faut pour que bébé et vous-même ressentiez vraiment le massage comme un événement positif.

Avant de commencer, allongez confortablement l'enfant sur le dos. Vous pouvez alors lui adresser un petit signe de douce connivence pour le préparer à la suite. Posez votre main pendant quelques secondes sur son ventre ou sur son buste pour prendre contact. Et voilà, vous pouvez commencer.

## Quatre mouvements très simples

### Buste et ventre

- L'enfant est couché sur le dos
- Faites des effleurages doux en partant



Un moment privilégié pour les parents et bébé: effleurer le buste à deux mains en allant du sternum jusqu'aux épaules et terminer en douceur par le haut des bras.

du thorax vers l'extérieur, sur le buste et jusqu'au haut des bras.

– Posez les mains sur le buste de bébé et faites des effleurages avec les deux mains simultanément vers l'extérieur jusqu'au bassin ou à l'aîne.

– Posez une main sur l'épaule gauche et glissez-la doucement en diagonale jusqu'à la hanche droite. Faites ensuite de même de l'épaule droite à la hanche gauche.

– En cas de coliques et de ballonnements: faites de lents mouvements circulaires (dans le sens des aiguilles de la montre) avec la paume de votre main, en

partant sous l'arc costal et en passant autour du nombril. Elargissez de temps en temps le mouvement jusqu'à la jambe gauche. Faites alors simplement un effleurage du haut de la jambe gauche en direction du pied.

### Jambes et pieds

– L'enfant est couché sur le dos.  
– Maintenez doucement la jambe gauche de bébé par la cheville et effleurez sa jambe avec l'autre main, en partant du haut jusqu'au pied. Attardez-vous alors un peu sur la plante du pied. Pour bien la

chouchouter, massez-la avec votre pouce en faisant des petits mouvements circulaires. Pour terminer, massez doucement chaque orteil. Passez ensuite à l'autre jambe, en allant toujours de haut en bas.



Les huiles de massage rendent les gestes plus fluides et font du bien à la peau de bébé. Votre droguiste vous aidera volontiers à choisir le bon produit.



### Bras et mains

– L'enfant est couché sur le dos.  
– Soulevez un peu le bras en le tenant doucement par le poignet. Vous pouvez commencer, à votre gré, par le bras droit ou le bras gauche. Faites un effleurage du haut du bras jusqu'à la main. Pliez ensuite doucement la main de l'enfant vers le haut puis vers le bas. Puis massez la paume de la main comme la plante des pieds, avec de petits mouvements circulaires toujours dans le sens des aiguilles de la montre. Attendez cependant que bébé n'ait plus le réflexe de fermer les mains pour masser ses paumes.

### Dos

– L'enfant est couché sur le ventre.  
– Faites des effleurages à deux mains des épaules jusqu'aux fesses. Ne touchez pas la colonne vertébrale, au milieu du dos. Les bébés apprécient aussi souvent les effleurages transversaux, autrement dit à 90 °C de la colonne vertébrale.

Pour terminer le massage en douceur, faites quelques gestes pour prendre congé. Pour ce faire, allongez de nouveau l'en-

fant sur le dos et faites de grands effleurages en partant du haut du corps jusqu'aux pieds. Et si bébé apprécie le geste, vous pouvez même caresser sa tête.

Texte: Vanessa Naef / trad: cs

Photo: Corinne Futterlieb

### En savoir plus:

Découvrez sur [vitagate.ch](http://vitagate.ch) tout ce dont votre bébé a besoin.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



## A télécharger: la nouvelle App droguerie



Vous n'avez pas de pansement alors que votre fils se blesse en randonnée par une belle journée de printemps? Ou vous remarquez que vous avez oublié votre déo préféré en allant à votre cours de gym?

La nouvelle App droguerie, rapide et fiable, est là pour vous aider! Vous pouvez à choix rechercher la droguerie la plus proche, une marque ou une prestation. Téléchargez gratuitement la nouvelle App droguerie sur votre iPhone!



Le nouveau Bimbosan HA lait de suite:  
**Protège en cas de risque d'allergie.**



Le lait maternel est le meilleur pour le bébé. Juste après vient Bimbosan: grâce à un procédé spécial de scission des protéines de lactosérum, le nouveau lait de suite hypoallergénique (HA) convient parfaitement aux nourrissons sujets aux allergies ou particulièrement sensibles. A base d'excellent lait suisse, il a un goût délicieux, est sans gluten, rassasiant et contient tous les éléments nutritifs essentiels dont votre bébé a besoin.

**Important: le lait maternel est le meilleur pour le bébé. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.**

Commandez votre échantillon gratuit sur [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch) ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.



**Bimbosan** swiss product  
Pour bébé, jour après jour.