

Massage. Des bienfaits pour les bébés

2 novembre 2011

Encore peu répandues en France, les techniques de massage pour bébé sont pourtant réputées pour leur apporter de nombreux bienfaits et favoriser leur développement. À Quimper, des mamans se sont laissé séduire par la nouveauté.



Les mouvements sont doux. Les bras et les jambes de bébé sont étirés doucement et massés.

Trois jolis bébés alignés sur des tapis. Détendus, souriants, ils ne quittent pas leurs mères des yeux. Zoé, six mois et demi, est un peu plus alerte et relève déjà la tête pour lancer un rapide coup d'œil à sa voisine de quatre mois, Ella. La plus jeune, Lilou, trois mois, n'en pince que pour sa maman. En cette matinée d'octobre, deux jeunes mamans, Virginie Buquen et Sophie Pellé, se retrouvent chez Polly Childerhouse qui initie aux massages pour bébé. Les parents peuvent ensuite répéter les gestes à la maison.

Des bébés zen et...

Lorsque sa première fille, Lilly Rose, est née, Polly Childerhouse a voulu lui prodiguer des massages. Elle s'est rapprochée de «International Association of infant massage» fondée en 1981 par une Californienne, Vimala Schneider McClure. «Elle est partie quelques semaines en Inde et a visité des orphelinats. Elle a trouvé que les bébés étaient très zen malgré la pauvreté. Elle s'est rendu compte que c'était grâce aux massages». Sa méthode est aujourd'hui très répandue en Grande-Bretagne et aux États-Unis. Institutrice en Angleterre, Polly Childerhouse s'est installée en France en 2002. Elle a suivi une formation auprès de l'association française massage bébé. Elle est aujourd'hui formatrice certifiée IAIM. En janvier et février 2010, elle a animé ses premières séances au Pôle enfance. Les prochaines, prévues en novembre, affichent déjà complet.

...des mamans relax

C'est sur le programme des activités de la MPT d'Ergué-Armel, que Virginie Buquen et Sophie Pellé, ont toutes deux découvert cette nouvelle activité devant démarrer en janvier. «Je trouvais que c'était un peu tard pour commencer avec ma fille, raconte Virginie Buquen. C'est une boule de nerfs. J'ai contacté Polly qui m'a alors proposé de suivre cinq séances chez elle». Sophie Pellé a eu la même idée et c'est ainsi qu'elles se retrouvent ensemble pour les séances de massage. Avant de commencer, les mamans effectuent quelques exercices de relaxation. Pendant ce temps, posés sur le dos et libérés de leur tenue de ville, les bébés commencent par se dégourdir leurs petites jambes potelées en les agitant dans tous les sens. Puis les mamans se badigeonnent les mains d'huile de tournesol bio. «On ne peut pas utiliser les huiles essentielles avant l'âge de 14 ans», précise Polly Childerhouse.

Stimulation du système immunitaire, nerveux...

Ce jour-là, la séance, la troisième, porte sur la poitrine, les bras et les mains. D'une voix douce, au léger accent britannique, Polly

explique les gestes à faire. «Cela permet de réguler la respiration et de tonifier les poumons et le cœur. Le massage des bras stimule le système lymphatique». Inspirés des massages indien et suédois, la réflexologie plantaire et du yoga, ces méthodes apportent de nombreux bienfaits aux tout-petits. Non seulement, il favorise la relation mère-enfant, mais ils stimulent les systèmes immunitaire, digestif, respiratoire, nerveux et circulatoire. Les massages du ventre soulagent aussi les coliques. Ils aident bébé à se relaxer, à dormir plus profondément et plus longtemps. Bébé pleure aussi moins souvent. Un petit ange. *Pratique* La formation prodiguée au domicile de Polly Childerhouse comporte cinq séances de 90 minutes. Renseignements au 06.07.19.87.11.

- Cathy Tymen

<http://quimper.letelegramme.com/local/finistere-sud/quimper/ville/massage-des-bienfaits-pour-les-bebes-02-11-2011-1485960.php>