



# Cours de **massage** pour **bébé**

Fiches techniques à l'attention des parents

## Les états de conscience

Au fil de la journée, votre bébé va modifier son comportement. Il va passer par plusieurs "états de conscience". Ces états permettent d'avoir un indicateur sur ses besoins et sa tolérance aux différents stimuli extérieurs. Ils sont au nombre de six.

### Trois états d'éveil

#### 1. Veille calme :

votre enfant est pleinement éveillé. Il est tranquille et observateur. Il respire normalement et ses mouvements sont calmes.

➔ C'est la période idéale pour débiter le massage !

#### 2. Veille active :

cet état arrive lorsque votre enfant fatigue des stimulations. Il va détourner le regard, se tortiller ou se cambrier. Il peut avoir une respiration plus rapide et sembler grognon.

#### 3. Pleurs :

ils sont le plus puissant mécanisme de communication pour votre bébé. C'est un véritable appel à intervenir. Il ne faut évidemment pas pratiquer de massage lorsque votre bébé pleure et stopper celui-ci s'il pleure durant une session de massage.

### Un état de transition

Somnolence : votre bébé est entre le sommeil et l'éveil. Il n'est pas présent. Il peut soit s'endormir ou soit se réveiller quelques instants plus tard.

### Deux états de sommeil

**1. Sommeil léger/paradoxal :** c'est un état de sommeil où votre bébé fait des mouvements, des sourires, peut parfois pleurnicher, le tout en dormant. C'est un sommeil important car c'est un sommeil qui aide au développement du cerveau. Votre bébé va intégrer les informations qu'il a reçues pendant ses moments d'éveil.

#### 2. Sommeil profond :

la respiration de votre bébé va être régulière, son corps sera super détendu. Son corps se repose et les hormones de croissance sont secrétées.

## Les conditions favorables au massage

Pour qu'un massage soit bénéfique et se déroule au mieux, il faut veiller à respecter quelques points :

- Trouver le moment opportun et propice au massage
- Se trouver dans une pièce calme et chauffée (25°C jusqu'à 6-7 mois puis 20°C)
- Votre enfant doit avoir une bonne température
- Votre enfant doit être éveillé (« état de veille calme »)
- Prévoir un linge pour couvrir votre enfant si besoin
- Laisser un certain temps après le repas avant de pratiquer le massage
- Etat de sérénité pour le parent
- Le massage peut se dérouler avant le bain ou une sieste

**Ces critères sont à réévaluer avant de commencer le massage afin de voir si votre enfant est prêt et réceptif pour se faire masser**

#### Ne pas pratiquer le massage si :

- Votre enfant a de la fièvre
- Votre enfant a froid
- Votre enfant est fatigué
- Votre enfant a faim
- Durant les 48 heures après un vaccin
- Votre enfant présente un état inflammatoire, une irritation étendue, la maladie pieds-mains-bouche
- Votre enfant a une douleur importante

## Les huiles

L'huile recommandée : une huile végétale non parfumée, pressée à froid et de préférence biologique.

### ➔ Avantages

- Elle nourrit la peau et elle contient des éléments bénéfiques (vitamines, minéraux...). Une huile pressée à froid permet de préserver ces vitamines et minéraux.
- Elle est comestible (et donc reconnue par le corps comme nourriture assimilable) et c'est très important car bébé risque souvent de mettre ses mains en bouche.
- Elle n'a pas d'odeur pour éviter d'une part, une surstimulation et d'autre part, de masquer l'odeur corporelle naturelle des parents, qui est bénéfique pour le lien d'attachement.

### ➔ Inconvénients

- L'huile peut être de qualité variable en fonction de la récolte et de la méthode de traitement.
- Elle peut s'oxyder, nous vous conseillons de toujours la sentir avant utilisation.

### ➔ Recommandations

- L'huile doit être conservée au frais et à l'abri de la lumière (voir conditions sur le flacon).
- L'eczéma n'est pas une contre-indication mais il faut éviter de mettre de l'huile sur une blessure ouverte ou sur une peau infectée.

Exemples d'huiles : huile d'amande douce, huile de noyaux d'abricot, huile d'olive, huile de tournesol, huile d'avocat, huile de jojoba, huile de sésame, huile de pépins de raisin...

### ➔ Les huiles à éviter

- Huiles minérales et synthétiques : car elles sont soit dérivées du pétrole ou soit produites en laboratoire. De plus, elles rendent la peau grasse et très glissante. Elles contiennent très souvent du parfum et n'ont pas de valeur nutritive.
- Huiles essentielles : à éviter fortement car elles sont trop concentrées et sont utilisées en thérapie.

## 4. Les mouvements de massage

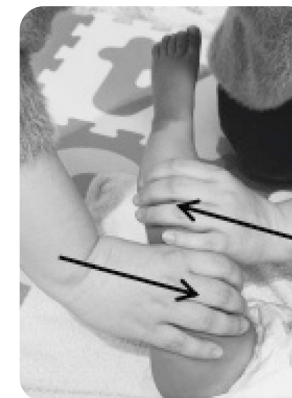
### Les jambes et les pieds

Commencez avec les mains posées sur les jambes de votre bébé

Massage indien



Câlins glissés



Massage suédois



Roulement de la jambe (roulou-roulou)



## Les mouvements de massage

### Les jambes et les pieds

Talons vers orteils



Roulement des orteils



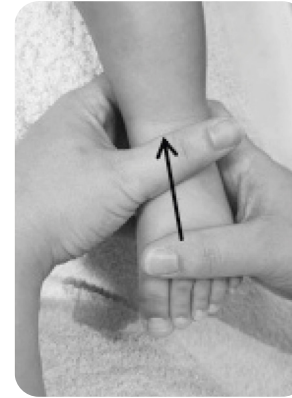
Points de pression



Pouces



Dessus du pied



Massage des chevilles



Détente des fesses



Terminez par  
un mouvement  
d'intégration

## Les mouvements de massage

### Le ventre

Commencez avec les mains posées sur le ventre de votre bébé

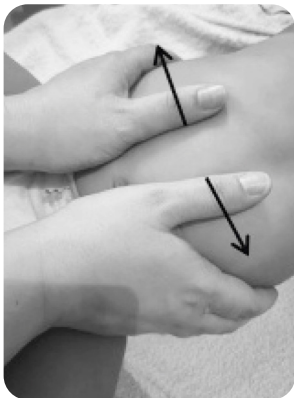
Moulin à eau



Moulin à eau en soulevant les jambes



Pouce et nombril



Soleil et lune



## Les mouvements de massage

### Le ventre

Marche des doigts



Terminez par  
un mouvement  
d'intégration

## Les mouvements de massage

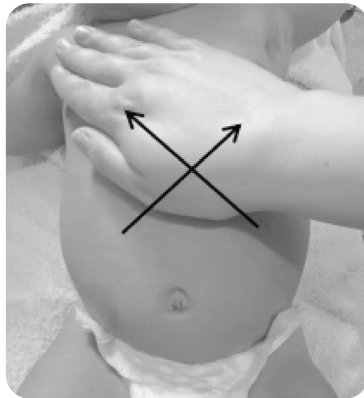
### La poitrine

Commencez avec les mains posées sur la poitrine de votre bébé

Livre ouvert



Le croisé



Terminez par  
un mouvement  
d'intégration

## Les mouvements de massage

### Les bras et les mains

Commencez avec les mains posées sur les bras et les mains de votre bébé

Massage indien



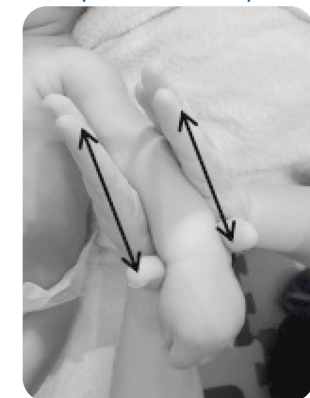
Câlins glissés



Massage suédois



Roulement de la jambe  
(roulou-roulou)



## Les mouvements de massage

### Les bras et les mains

Pression des pouces



Massage des phalanges



Massage du poignet



Terminez par  
un mouvement  
d'intégration

Massage du dos de la main



Massage des doigts



## Les mouvements de massage

### Le dos

Commencez avec les mains posées sur le dos de votre bébé

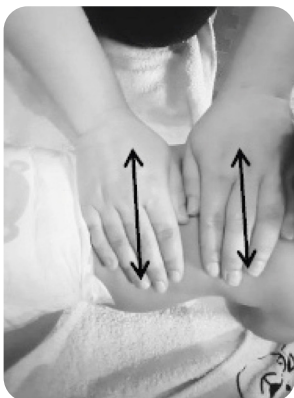
Glissade



Glissade jusqu'aux pieds



Va-et-vient



Petits ronds



## Les mouvements de massage

### Le dos

Massage du poignet



Terminez par  
un mouvement  
d'intégration

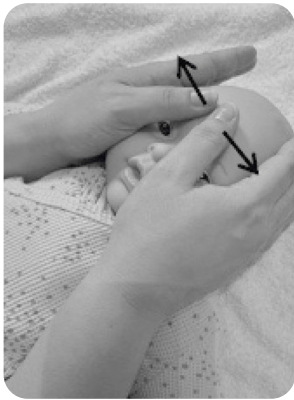


## Les mouvements de massage

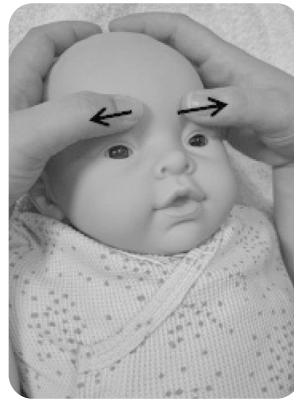
### Le visage

Commencez avec les mains posées sur le dos de votre bébé

Livre ouvert



Sourcils



Racine du nez et pommettes



Sourire au dessus des lèvres



## Les mouvements de massage

### Le visage

Sourire en dessous des lèvres



Lobe de l'oreille et menton



## Les mouvements de massage

### Le bébé rampant et trotteur

Quand votre bébé va commencer à ramper et marcher, c'est la période où il aura le goût de l'exploration. Cela risque d'être moins évident de le masser. Il sera alors important de choisir le bon moment et le bon lieu. L'idéal est de vous adapter à la position dans laquelle il se trouve ou qu'il aime bien. Vous pouvez également le tenir sur vos genoux afin qu'il puisse observer ce qu'il se passe. N'hésitez pas à le divertir avec des jouets, objets, livres, chansons ou comptines. Nous vous conseillons de privilégier le massage sur une zone du corps que l'enfant préfère.

### Le bébé qui devient un enfant

Vous pouvez demander à votre enfant sur quelle partie du corps il a envie d'être massé. Il est possible qu'il refuse certaines parties. N'hésitez pas à continuer d'utiliser des chansons, des comptines, des histoires ou des jeux lors du massage. Le moment avant d'aller se coucher peut être un temps opportun pour masser. Ce moment pourrait également être un moment de confidences.

## Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Service de soins intensifs néonataux (SIN)

+32 2 764 96 04  
+32 2 764 96 03

Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication  
Mise en page : Rudy Lechantre  
Illustrations : Shutterstock

---

## Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[saintluc.be](http://saintluc.be)

---

## © Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?  
Merci de nous contacter préalablement.