

Marilyne Quéré, infirmière puéricultrice



# Bébé crème

Invitée de la Médiathèque, samedi 11 mars à 16h30, pour une conférence : « Pourquoi masser son bébé ou son enfant ? », Marilyne Quéré, instructrice certifiée IAIM, membre de l'association française de massage pour bébé, vous invite à découvrir tous les bienfaits du massage.



« En atelier, je ne masse jamais les bébés. Je montre tous les mouvements sur "Lola", mon poupon de massage »

## Quelle formation avez-vous reçue ?

Infirmière puéricultrice, j'ai tout d'abord découvert le massage bébé avec mes enfants, il y a un peu plus de 20 ans. Convaincue des bienfaits, j'ai suivi la formation de l'Association Française de Massage pour Bébé (AFMB) afin d'animer des ateliers avec les familles. L'AFMB est une branche de l'Association Internationale de Massage pour Bébé (IAIM) qui a été fondée en 1981 par Vimala McClure en Californie. Présent dans plus de 60 pays, le programme est régulièrement validé par des professionnels et met un point d'honneur à ce que tous les instructeurs en massage bébé soient formés de la même manière quel que soit le pays où ils exercent. C'est un vrai gage de qualité. Lors de cette formation, j'ai retrouvé toutes mes valeurs de puéricultrice : la bienveillance, l'écoute et le respect.

## Quand a-t-on découvert l'importance du massage sur les bébés ?

Le massage des bébés est pratiqué depuis la nuit des temps dans de nombreux pays, notamment en Inde et en Afrique. En Amérique, Vimala McClure a révélé les bienfaits du massage en 1976, après la naissance de son premier bébé. Quand elle est devenue maman, elle a cherché des solutions pour soulager les coliques de son bébé. Elle s'est rappelée des gestes qu'elle avait vu en Inde lors d'un voyage à l'âge de 16 ans et les a pratiqués sur son enfant. Elle s'est alors aperçue que son bébé était soulagé, et qu'elle-même se sentait apaisée. Soucieuse de comprendre l'impact des massages sur les bébés, elle a réuni les connaissances dans le domaine du massage suédois, du yoga, et de la réflexologie à son expérience du massage indien pour créer une technique de massage pour bébé simple et complète. Ainsi qu'un programme d'application et d'enseignement adapté à notre mode de vie occidental.

## Quels sont ses bienfaits physiques et psychologiques ?

Ils sont très nombreux. Ils le seront d'autant plus si l'enfant est massé au moins 5 à 10 minutes, tous les jours. Tout au long du massage, les parents sont à l'écoute de leur bébé et répondent à ses besoins au fur et à mesure : manger, dormir, câlin... Le massage va déclencher la sécrétion d'hormones relaxantes chez le bébé mais

également chez le parent. L'une d'entre elles, l'ocytocine est l'hormone de l'attachement. Tous les systèmes de l'organisme (cardio-vasculaire, respiratoire, digestif, locomoteur...) sont stimulés. Tous les sens du bébé sont en éveil. Le massage va venir soulager différents maux (coliques, constipation, douleurs dentaires, tensions...). Au quotidien, j'incite les parents à porter leur bébé et à faire du peau à peau pour bénéficier des bienfaits du toucher bienveillant.

## Cela concerne les bébés jusqu'à quel âge ?

Dans les ateliers, nous accueillons les bébés jusqu'à l'âge de 1 an, voire jusqu'à 6 ans pour les enfants porteurs de handicap. Quand les parents ont pris l'habitude de masser leur bébé régulièrement, le massage ne s'arrête pas à 1 an. On leur apprend à s'adapter, à inclure des comptines, des histoires et des jeux. Par la suite, dès 2 ans, ils peuvent participer à des ateliers familles pour apprendre une routine de massage développée par Misa International, en lien avec la philosophie de l'IAIM. L'atelier massage bébé n'est que le début d'une longue histoire autour du toucher bienveillant. ■ se

Plus d'infos sur  
[www.massage-bebe.asso.fr](http://www.massage-bebe.asso.fr)  
[www.mouvharmonie.fr](http://www.mouvharmonie.fr)

Pour contacter Marilyne Quéré :  
[mouvharmonie@orange.fr](mailto:mouvharmonie@orange.fr)