

# ÉQUIPEMENTS POUR BÉBÉ

Cette fiche regroupe de l'information concernant les équipements qui sont recommandés pour les bébés **(EN VERT)**, ceux dont nous recommandons l'usage occasionnel seulement **(EN JAUNE)**, ainsi que ceux que nous ne recommandons pas l'utilisation **(EN ROUGE)**. \*

## UN MOT SUR LA MOTRICITÉ LIBRE

### C'EST QUOI?

C'est un concept se définissant par le fait de laisser libre cours à tous les mouvements de l'enfant sans lui enseigner les mouvements. Ce principe suggère donc de ne pas mettre l'enfant dans une position (au sol ou dans un équipement) qu'il n'a pas acquise seul ou dont il ne peut se défaire seul. La motricité libre suit le rythme du développement de l'enfant.

### POURQUOI PRIORISER CE CONCEPT?

L'enfant développera une plus grande confiance en lui et en ses capacités. Il pourra également gérer plus facilement les risques et développer par lui-même sa tolérance face aux différents obstacles qui l'entourent. En effet, c'est au sol que l'enfant prépare la marche (en se roulant, en rampant, en marchant à quatre pattes, etc.). Il est donc important de laisser l'enfant franchir les étapes à son rythme.

## TAPIS DE JEU OU D'ÉVEIL

**RECOMMANDATIONS** : Comme il s'agit d'un équipement pour jouer au sol, vous pouvez l'utiliser fréquemment.

**ÂGE RECOMMANDÉ** : Dès la naissance.

- ✓ Développe l'éveil de l'enfant.
- ✓ Permet de mettre l'enfant sur le ventre afin qu'il explore son environnement.
- ✓ Permet de mettre l'enfant sur le dos afin qu'il puisse amener ses mains et ses pieds dans les airs pour aller chercher un objet.



## TROTTEUR OU CHARIOT DE MARCHÉ

**RECOMMANDATIONS** : Comme il s'agit d'une option sécuritaire qui permet de développer les habiletés motrices de l'enfant, vous pouvez l'utiliser fréquemment.

**ÂGE RECOMMANDÉ** : Généralement à partir de 10 à 12 mois, quand l'enfant commence à chercher à se redresser sur ses jambes et à pousser pour se tenir debout

- ✓ Permet à l'enfant de découvrir les mouvements de son corps lorsqu'il est debout et de découvrir son environnement.
- 💡 Vous pouvez ajouter des poids sur le chariot (ex. : toutou lesté, poids pour poignet/cheville) dans le but de le rendre plus lourd pour ajuster la vitesse à laquelle l'enfant l'utilise.



\*Adapté de l'article Les accessoires pour bébé: Lesquels choisir? par Janie Chrétien, physiothérapeute pour SantéExtra

## SIÈGE SAUTEUR OU VIBRANT

**RECOMMANDATIONS :** L'utiliser occasionnellement et pour des courtes durées seulement (maximum 10 minutes) et attendre que l'enfant ait 3 mois avant d'utiliser le mode vibration.

**ÂGE RECOMMANDÉ :** De la naissance à 5-6 mois maximum et parfois plus jeune, si l'enfant tente de se sortir du siège pour découvrir son environnement.

- ✗ Si votre enfant présente une plagiocéphalie (tête aplatie), nous vous recommandons encore moins cet équipement, car la tête de l'enfant est continuellement en appui sur le siège.



## SIÈGE DE TYPE BUMBO® OU BÉBÉPOD®

**RECOMMANDATIONS :** L'utiliser occasionnellement, au sol (jamais sur un meuble), durant de courtes périodes de temps (moins de 5 minutes) et sous surveillance.

**ÂGE RECOMMANDÉ :** Du moment que l'enfant peut tenir sa tête seul (habituellement autour de 3 mois) jusqu'à 6 mois maximum.

- ✗ La posture de bébé dans ce type d'équipement n'est pas idéale au niveau du bas du dos, du bassin et des jambes. De plus, chez les enfants de plus de 6 mois, il y a un risque de chute et de blessures importantes, car l'enfant peut se pousser vers l'arrière.



## EXERCISEUR OU CENTRE D'ACTIVITÉS

**RECOMMANDATIONS :** L'utiliser le moins possible (5 à 10 minutes, 1 à 2 fois par jour maximum).

Il faut que l'assise soit à une hauteur où l'enfant a les genoux pliés et les pieds bien à plat au sol.

**ÂGE RECOMMANDÉ :** Plus de 6 mois (lorsque l'enfant tient bien sa tête).

- ✗ Favorise la poussée sur la pointe des pieds ce qui peut créer des déséquilibres musculaires, un retard de marche et/ou une marche sur la pointe des pieds.



## SAUTOIR OU JOLLY JUMPER®

**RECOMMANDATIONS :** Idéalement jamais.

**ÂGE RECOMMANDÉ :** Plus de 6 mois (lorsque l'enfant tient bien sa tête).

- ✗ Supporte complètement le tronc, ce qui nuit au développement des muscles du tronc.
- ✗ Favorise la poussée sur la pointe des pieds ce qui peut créer des déséquilibres musculaires, un retard de marche et/ou une marche sur la pointe des pieds.



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec 