

Comment accompagner  
votre bébé dans ses  
explorations du mouvement  
pour l'aider à grandir en  
bonne santé

Service de santé  
de l'enfance  
et de la jeunesse

Recommandations  
à l'usage des parents



## Favoriser une croissance en bonne santé est au cœur de la mission du service de santé de l'enfance et de la jeunesse (SSEJ) du département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse

L'unité de psychomotricité du SSEJ a conçu le film «Bébé aime bouger!». Ce dépliant en reprend les messages principaux.

Pour en savoir plus, voir le film «**Bébé aime bouger!**» : [www.ge.ch/document/bebe-aime-bouger](http://www.ge.ch/document/bebe-aime-bouger)

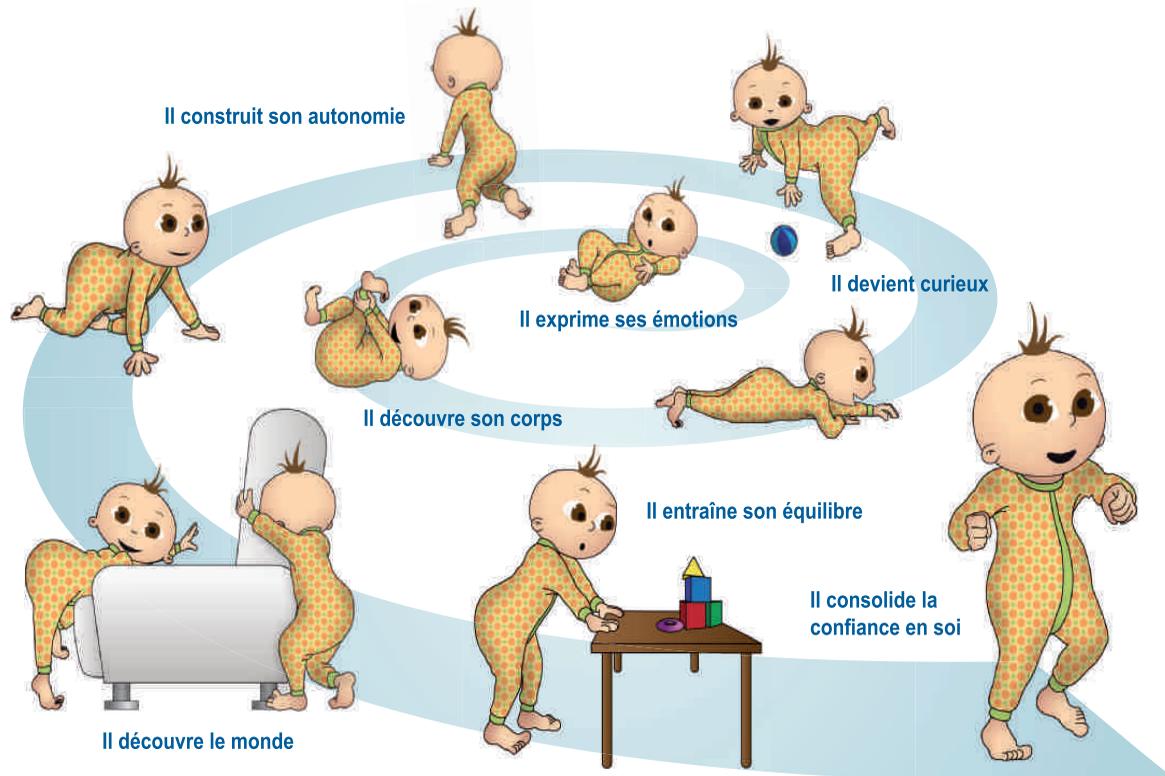


Dans le cadre de *Marchez et mangez malin!* un programme du département de l'emploi et de la santé (DES) et soutenu par Promotion Santé Suisse [www.ge.ch/marchez-manger-malin](http://www.ge.ch/marchez-manger-malin)

Avec le soutien de :



## Le mouvement est essentiel au bébé. En bougeant, il développe son intelligence



Quand le bébé découvre des mouvements par lui-même, comme se retourner, s'asseoir, se déplacer, se tenir debout, il contribue au développement de ses cellules nerveuses et des connexions dans son cerveau. Cela lui permet de grandir en bonne santé.

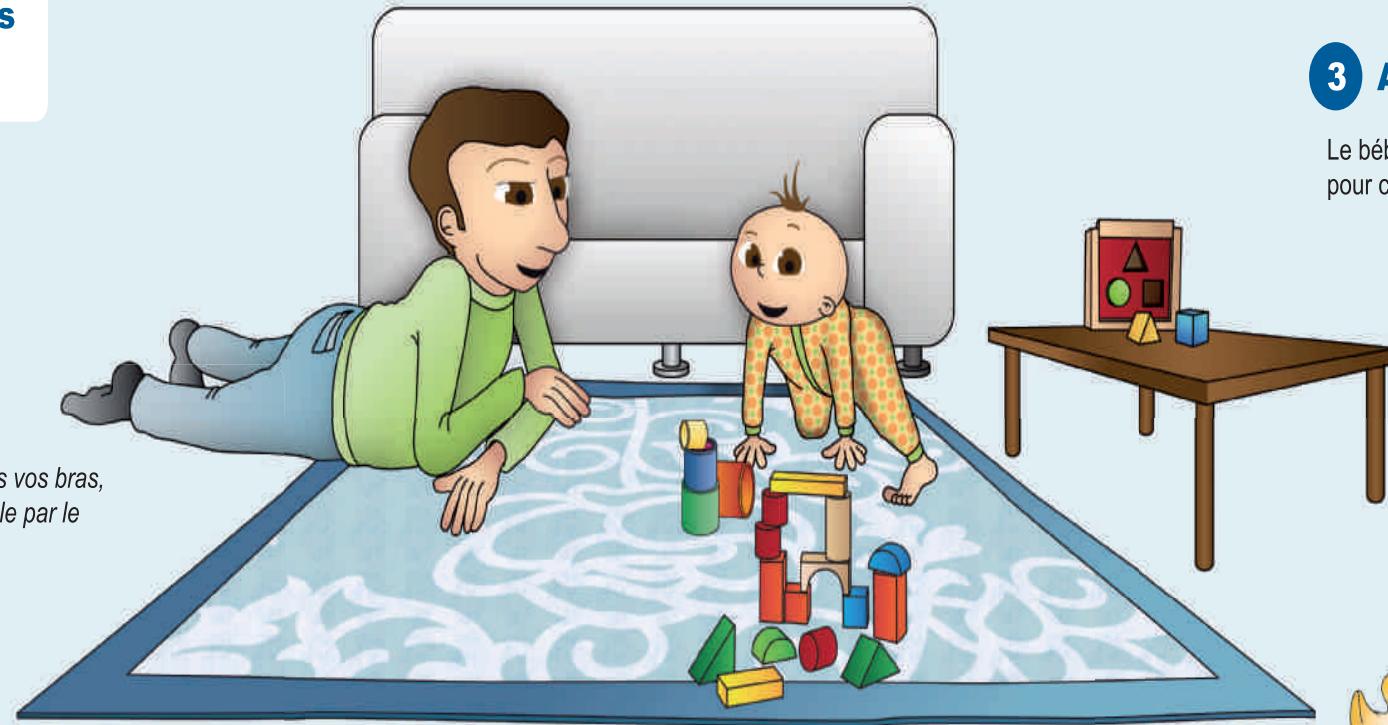
### 3 manières d'accompagner votre bébé dans ses découvertes du mouvement

#### 1 Entourer votre bébé

Le bébé a besoin de se sentir en sécurité et en confiance pour avoir envie de bouger et d'explorer le monde.



**Conseil :** prenez-le dans vos bras, jouez avec lui, valorisez-le par le regard et la parole.



#### 2 Laisser du temps à votre bébé

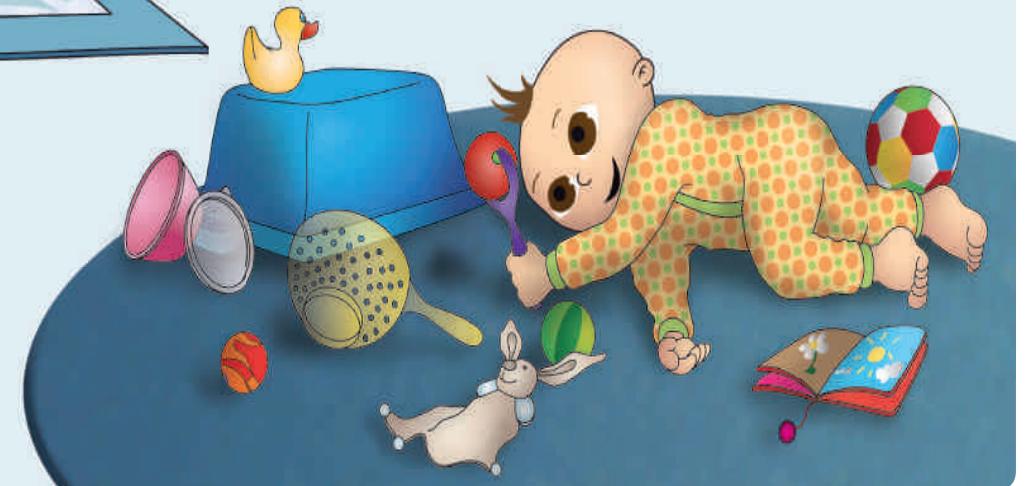
Le bébé a besoin de découvrir ses mouvements par lui-même, à son rythme, pour développer confiance en soi et autonomie.

**Conseil :** observez-le, suivez son rythme, laissez-le répéter ses gestes et découvrir ses propres mouvements. De cette façon, votre bébé ressent, explore, s'exerce pour développer sa personnalité et comprendre le monde qui l'entoure.

#### 3 Aménager l'espace de jeu de votre bébé

Le bébé a besoin d'être actif, de toucher, regarder, manipuler les objets pour comprendre et découvrir son environnement.

**Conseil :** déposez-le dans des positions qu'il connaît bien et dans lesquelles il peut bouger et être détendu. C'est dans des habits confortables et sur un sol ferme que votre bébé est le plus à l'aise pour jouer et pour bouger. Des objets de la vie quotidienne et des jouets, adaptés et variés peuvent être posés au sol autour de lui.



## Notre société moderne propose des objets qui sont à éviter car ils rendent le bébé passif et cela a des conséquences négatives sur sa croissance



### Le siège auto

sert à la sécurité du bébé dans la voiture mais il le bloque dans tous ses mouvements.

**Conseil :** hors du véhicule, pour l'aider à bouger, prenez votre bébé dans les bras ou utilisez un couffin. S'il est endormi, sortez-le du siège auto et couchez-le à plat.



### Le youpala

ne favorise pas l'acquisition de la marche et de l'équilibre du bébé. Cet objet le maintient debout et l'empêche de s'exercer à se relever.

**Conseil :** pour que votre bébé puisse se redresser en sécurité, proposez-lui des objets stables, à sa hauteur, comme un tabouret, une table ou un parc à barreaux.



### La télévision

est nocive pour le développement du bébé avant l'âge de 3 ans. Il ne peut pas comprendre ce qu'il voit et entend, car son cerveau est en construction.

**Conseil :** pour stimuler sa curiosité, proposez-lui des objets à manipuler (boîte vide, balle, petit livre) ou partagez des moments de jeux, comme écouter de la musique ou danser ensemble.