Interview

Rita Messmer, pédagogue spécialiste du développement et auteure

L'hygiène naturelle infantile

Lors de cet entretien, Rita Messmer nous explique ce que les parents doivent savoir sur le réflexe d'élimination des enfants et comment ils peuvent en tirer parti.

Vous prônez l'hygiène naturelle infantile (HNI) dès la naissance. Pourquoi?

Quand ils viennent au monde, les tout-petits possèdent toutes les aptitudes à être propres. Le réflexe d'élimination des tout jeunes bébés se développe par la stimulation. Il suffit de les tenir dans une position propice. L'onomatopée «psss», le bruit de l'eau qui coule ou un peu d'eau sur les organes génitaux stimulent le réflexe d'élimination du bébé. Si les parents l'ignorent ou ne le stimulent pas, il disparaît vers la fin du troisième ou au début du quatrième mois.

Pourquoi porter des couches jetables est-il contre-productif?

Les enfants qui portent constamment des couches jetables apprennent vite qu'ils peuvent faire leurs besoins toujours et partout. Le contrôle des impulsions n'est jamais activé alors que notre cerveau apprend par l'expérience. De plus, ces enfants s'habituent à garder leurs déjections sur le corps. Comme les couches sont extrêmement absorbantes, aucun signal n'est envoyé au cerveau lorsque l'enfant se mouille. De nombreux bébés associent le fait d'uriner à un agréable sentiment de chaleur, ce qui crée des connexions défavorables dans le cerveau. Il est souvent difficile pour ces enfants de retrouver ultérieurement le contrôle de leur réflexe d'élimination.

Une étude pratiquée sur 19 500 enfants en Chine a montré que lorsqu'un bébé n'a pas acquis le réflexe de rétention jusqu'à l'âge de six mois, la probabilité qu'il souffre d'énurésie augmente chaque mois.

Mais ne dit-on pas qu'un enfant est incapable de contrôler ses organes d'élimination les 18 premiers mois?

Cet avis prévaut dans les pays industriels. Il est important que la science y regarde de plus près. De nos jours, 70 pour cent de la population mondiale n'utilise pas de couches pour les tout-petits. Toutes les cultures traditionnelles, pas uniquement les peuples primitifs, utilisent le réflexe d'élimination des nouveau-nés. Au Costa Rica, tous les enfants d'un an sont propres parce qu'on exerce ce réflexe dès la naissance et que les parents réagissent de manière adéquate aux besoins de leur bébé. Je trouve problématique la détermination de l'industrie à établir la vente de couches dans ce pays. Les mamans ne savent souvent pas qu'elles ont tout bien fait jusqu'à présent. J'ai été frappée de voir que, là-bas aussi, on vend de plus en plus de couches.

Quels sont les avantages de l'hygiène naturelle infantile?

Ils sont nombreux. Très vite, les bébés dont on a exercé le réflexe d'élimination ne font plus la grosse commission dans leurs couches. Les parents peuvent alors passer à environ deux à cinq couches en tissu par jour, qui servent davantage à les rassurer qu'à remplacer le pot. Cela permet de faire des économies, ménage les ressources et ne crée pas de montagnes de déchets. L'HNI permet de diminuer les coliques du nourrisson: →

Voici la meilleure position pour que le bébé fasse ses besoins.

Le saviez-vous?

Un enfant, en Suisse, a besoin de 5000 à 6000 couches avant d'être propre. Cette quantité correspond à une tonne de déchets humides.

l'appareil digestif commence à travailler durant les repas. La mère reconnaît rapidement ce signal et peut déjà réagir au besoin d'éliminer de son bébé pendant l'allaitement ou peu après, ce qui a aussi un effet positif sur le lien mère-enfant. Ces bambins ne souffrent pas d'infections urinaires ou intestinales, car ils n'ont pas de germes de selles dans leurs couches. Le contrôle des impulsions reste actif et la contenance de leur vessie augmente, un réel avantage pendant la nuit. Dès que le bébé est en mesure de s'assoir, il peut faire ses besoins seul sur le pot. Les muscles de son plancher pelvien sont entraînés dès la naissance, ce qui n'est pas le cas chez les enfants qui portent toujours des couches. Il arrive actuellement que des faiblesses de la vessie ou des intestins, ainsi que les prolapsus utérins affectent déjà des enfants. Comme la miction ne se fait pas de manière consciente chez les petits porteurs de couches, ils ne vident pas complètement leur vessie. L'HNI permet en outre au bébé de garder sa dignité.

Beaucoup d'enfants apprennent à faire pipi sur le pot. Mais pour faire la grosse commission, ils préfèrent les couches. Pourquoi?

Les petits ont été mal conditionnés. Depuis le premier jour, ils ont appris à sentir la commission et son odeur particulière coller à leur postérieur. Leur sphincter ne s'ouvre qu'en percevant une couche. Je reçois même dans mon cabinet des enfants scolarisés qui font tous leurs besoins dans les couches parce qu'ils ont été conditionnés à le faire.

Pourquoi est-ce problématique?

Plus l'enfant a besoin de temps pour contrôler ses excréments, plus il court le risque de souffrir de troubles psychiques. Cela devient souvent problématique à partir de trois ans. Les parents ne connaissent pas les raisons qui poussent leur enfant à refuser d'aller sur le pot ou aux toilettes. Ils se sentent désemparés et même impuissants. Avec l'entrée au jardin d'enfants qui approche, ils commencent à désespérer. Il y a de plus en plus d'enfants qui ne peuvent pas intégrer le jardin d'enfants parce qu'ils ne sont pas encore propres.

Comment les parents voient-ils que leur bébé veut faire ses besoins?

Contrairement aux enfants portant des couches, les bébés HNI sentent quand leur vessie est pleine, une condition importante pour la miction volontaire. Et quand ils veulent déféquer, ils s'agitent, cherchent le contact visuel, pleurnichent ou crient. Dans le porte-bébé, l'enfant pousse vers l'avant ou agite les jambes. Pendant la prise des repas ou l'allaitement, le réflexe gastro-colique est activé. Le nourrisson signale à sa mère qu'il doit faire ses besoins.

Et la nuit?

Durant le sommeil, il y a moins d'urine qui coule dans la vessie. Lorsque le bébé doit uriner, certains neurotransmetteurs le réveillent et il commence à s'agiter. Il est alors important que l'enfant puisse faire ses besoins avant que sa mère ne l'allaite. Certains enfants s'endorment même directement, avant d'avoir tété.

Comment l'HNI fonctionne-t-elle le mieux dans le quotidien?

Les parents doivent être attentifs aux signaux de leur bébé. L'idéal est de lui permettre de faire ses besoins directement après son sommeil, puis de l'envelopper dans un linge éponge pour l'allaitement. En arrêtant de téter et en cherchant intensément le contact visuel, il signale qu'il souhaite déféquer. Au début, la mère devrait interrompre l'allaitement et tenir l'enfant sur un petit pot HNI placé à portée de main, et poursuivre l'allaitement ensuite seulement. Avec le temps, elle pourra tenir son bébé sur le pot après l'allaitement car il aura appris qu'il pourra bientôt faire ses besoins. Il est aussi recommandé de laisser l'enfant faire ses besoins avant de lui mettre de nouvelles couches en tissu, avant de quitter la maison ou en rentrant chez soi.

L'HNI ne demande-t-elle pas plus de travail que l'utilisation de couches?

Les parents ne doivent pas s'inquiéter de l'un ou l'autre petit malheur. L'essentiel est de stimuler cette étape du développement. L'HNI est nettement moins contraignante, surtout si l'on tient le bébé directement au-dessus du lavabo et que l'on nettoie ensuite directement ses petites fesses avec un peu d'eau. Dès que l'enfant saura marcher, il fera ses besoins tout seul.

De nombreuses familles qui pratiquent l'HNI utilisent des couches la nuit et en déplacement. Est-ce judicieux?

Certains bébés n'arrêtent pas de crier, la nuit, et ne s'apaisent que s'ils peuvent faire leurs besoins selon l'HNI. Si les parents ne pratiquent jamais l'HNI en déplacement, le cerveau de l'enfant apprend qu'on ne fait pas ses besoins à l'extérieur, ce qui peut créer des problèmes ultérieurement.

Peut-on pratiquer l'HNI lorsque le bébé a déjà quelques mois, ou est-il alors trop tard?

Il n'est jamais trop tard, mais le plus simple est de commencer dès la naissance, car l'élimination est encore activée par un réflexe. Plus tard, l'HNI demande davantage de travail, et une certaine compétence pédagogique. Et si l'enfant ne fait pas ce qu'on attend de lui, les parents doutent rapidement.

Qu'en est-il des pères?

Certes, les pères ne peuvent pas allaiter, mais ils peuvent pratiquer l'HNI. Ils sont souvent plus enclins à expérimenter que leur compagne et trouvent intéressant d'observer leur rejeton. La plupart des hommes n'apprécient pas trop de changer des couches puantes. Avec l'HNI, la réussite ne se fait pas attendre, ce qui a un effet positif sur leur lien avec leur bébé.

Que recommandez-vous si l'enfant est gardé par une autre personne?

Je conseille aux parents de laisser aussi les grands-parents, tantes ou ami-es pratiquer l'HNI de temps en temps dès le début. Vers l'âge de six mois, on peut commencer à habituer le bambin à faire ses besoins sur un pot adapté. Tout compte fait, l'HNI est aussi plus facile pour le personnel de la crèche que le nettoyage des petites fesses souillées.

{Info}

L'hygiène naturelle infantile (HNI), concrètement

Le mieux est de saisir le bébé par les cuisses en l'appuyant contre soi. Il pourra faire ses besoins dans le lavabo, dans un petit pot HNI ou dans les toilettes. Si les parents pratiquent régulièrement l'HNI, très vite, l'enfant ne fera plus sa commission dans sa couche. Il est alors judicieux de passer aux couches en étoffe avec voile jetable. C'est meilleur pour l'environnement et cela permet d'économiser de l'argent. De plus, le bébé sent quand il urine. Avec des couches jetables, le signal qu'il est mouillé ne va souvent pas jusqu'au cerveau.

Conseil de lecture

Tous les talents de votre bébé, Rita Messmer, Amazon, 2023.

Bonne question

Comment pratiquer l'HNI en déplacement?

L'usage d'un petit pot HNI est très pratique. Dans les toilettes publiques, vous pouvez vous assoir sur les WC et tenir votre bébé entre vos cuisses au-dessus de la cuvette. Et si vous êtes dans la nature, vous pouvez le tenir dans la position adéquate derrière un buisson, puis emballer ses besoins dans un sachet Robidog jetable.