

5 SENS POUR CROQUER LA VIE



ONE.be

Avec vous, pas à pas

Table des matières

Le toucher	5
L'ouïe	13
Le goût	21
L'odorat	27
La vue	33

INTRODUCTION

Dès avant la naissance, l'univers intra-utérin est riche d'expériences sensorielles :

- l'enfant ressent les caresses, les mouvements,
- il entend les voix de son père et de sa mère, les sons extérieurs,
- il s'habitue aux goûts des aliments que sa maman absorbe
et peut même percevoir leur arôme au travers du liquide amniotique !

Grâce à ce potentiel de perceptions précoces, des liens très forts entre le bébé et ses parents peuvent déjà se tisser pendant la grossesse.

Plus tard, après la naissance et pendant plusieurs années encore, les sens de l'enfant s'affineront, lui permettant ainsi de découvrir toute la richesse du monde, ses beautés et ses dangers, d'apprécier la nature à sa juste valeur et aussi d'entrer en relation avec les autres.

La brochure que vous tenez entre les mains a été rédigée sous la supervision scientifique de gynécologues et de pédiatres de l'ONE. Elle a pour objectif de vous aider, en tant que parents, à participer au développement de chacun des sens de votre enfant, de partager avec lui des moments de plaisir.

Quelques conseils de prévention y sont suggérés afin de conserver au mieux son potentiel sensoriel.

Bonne lecture !



LE TOUCHER

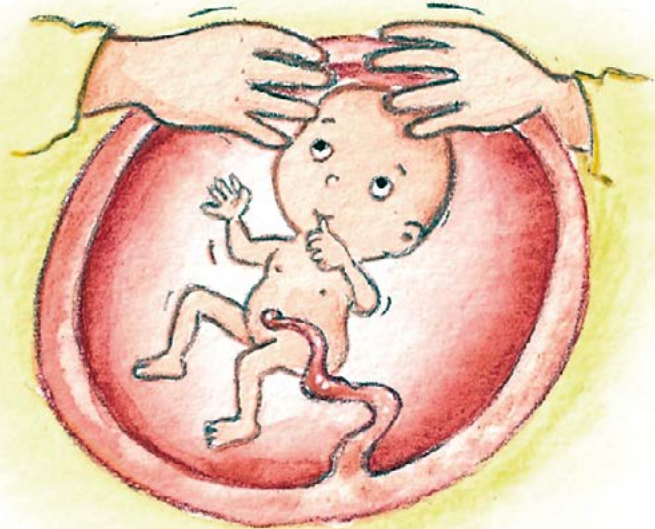
BIEN DANS SA PEAU

Déjà avant de naître

Déjà dans le ventre de sa maman, vers le 2^{ème} mois de grossesse, le bébé s'éveille aux premières perceptions du toucher grâce aux capteurs tactiles qui se mettent progressivement en place sur son enveloppe corporelle.

Le tour de sa bouche est particulièrement sensible au toucher et il n'est pas rare de le voir sucer son pouce lors de l'échographie. Par ailleurs, le fœtus est réceptif à ce qui se passe à l'extérieur. Par l'intermédiaire du liquide amniotique dans lequel il baigne, le bébé se laisse bercer par les déplacements de sa maman. Il perçoit également les caresses effectuées sur le ventre.

Des moments de pause ouvriront la porte à un échange entre le bébé et ses parents ; la communication s'établit ...



LE TOUCHER

À la naissance

La peau, source de nombreux échanges

La naissance provoque un changement intense de milieu. Le bébé ressent alors le besoin de se trouver dans une nouvelle enveloppe de chaleur protectrice, par exemple dans les bras de ses parents. Les contacts peau à peau l'aideront à récupérer de cette grande aventure et à s'adapter à sa nouvelle vie aérienne.

En effet, durant les premières semaines, c'est en partie par la peau que les échanges entre le bébé et ses parents ont lieu. Le bain, les repas, les changements de couches constituent pour lui de multiples occasions de découvrir le monde par son corps et la relation à l'autre :

- stimulation de tout le corps dans le bain,
- détente après un massage,
- bien-être de se blottir au sein de bras affectueux !

Pendant ces échanges, les parents sont invités à observer les réactions de leur enfant. Il leur montrera combien il apprécie ou s'il devient temps de passer à une autre activité.

Un sentiment de sécurité

Un nouveau-né peut se sentir perdu dans un grand lit. Par contre, il se sentira rassuré dans un petit lit dont il peut toucher les contours. Cela lui rappelle le cocon dans lequel il a vécu pendant 9 mois. Placé dans un sac de couchage, il sera bien enveloppé et conservera sa chaleur !

LE TOUCHER

Découvrir son environnement en touchant avec la bouche

La bouche puis les mains deviennent bientôt, pour le bébé, les instruments spécifiques lui permettant de découvrir le monde. Ils lui offrent l'accès à des matières variées et lui procurent des sensations diverses : une manière de faire connaissance avec son environnement.

Quelle joie pour lui de mettre en bouche des hochets de textures différentes. Couché sur la serviette éponge de la table à langer, allongé sur un tapis d'éveil, mais encore dans bien d'autres situations, le tout petit est en découverte perpétuelle des matières variées qui l'entourent.



LE TOUCHER



Plus tard, quel plaisir aussi pour le jeune enfant de plonger les mains dans de la terre, du sable, des grains de riz, de peindre avec les doigts ou encore de manipuler une matière tendre et malléable telle que de la pâte à modeler ou de la pâte à sel !

Il s'agit d'un mélange doux et non toxique.

Recette de la pâte à sel maison à petit prix :

Mélangez 1 tasse de farine avec $\frac{1}{4}$ de tasse de sel de cuisine. Ajoutez de l'eau petit à petit et mélangez jusqu'à obtenir une consistance souple et non collante.

C'est tout !

Ce mélange peut se conserver dans un emballage en plastique pendant quelques temps.



Toucher, manipuler, déplacer des objets sont des gestes qui permettent à l'enfant d'augmenter son habileté et de maîtriser ce qui l'entoure.

LE TOUCHER



Toucher ou être touché n'est pas anodin

La facilité ou la difficulté que l'on peut éprouver à toucher et à être touché est propre à chacun. Prendre conscience de ce que représente le toucher pour soi-même en tant que parents, et respecter profondément le choix de l'enfant à cet égard développeront son plaisir de la rencontre avec l'autre.

POUR PROTÉGER LE TOUCHER DE VOTRE ENFANT

**Placez les liquides pour déboucher les canalisations et l'eau de javel
hors de portée des enfants
(dans une armoire en hauteur fermée à clef).
Ils peuvent provoquer de graves brûlures.**



**Soyez vigilants, évitez les dangers :
une poêle sur le feu dont le manche est tourné vers l'enfant,
une friteuse placée trop bas,
sont de multiples causes d'accidents graves ...**



**Appliquez une crème solaire haute protection adaptée
à la peau des enfants.**





L'OUÏE

LES OREILLES AUX AGUETS

Déjà avant de naître

Vers le 6^{ème} mois de grossesse, le bébé entend.

Il découvre donc très tôt les richesses de son environnement sonore. Il perçoit la voix et les battements du cœur de sa mère, tout comme ses gargouillis intestinaux.

Les bruits extérieurs, tout particulièrement les tonalités graves comme la voix de son papa lui parviennent sans difficulté mais un peu déformés en passant à travers la paroi abdominale.



L'OUÏE

À la naissance

Les voix entendues avant sa naissance, une sécurité pour le bébé

Le nouveau-né est non seulement sensible aux sons qu'il connaît déjà mais aussi aux intonations de voix. C'est pourquoi dès la naissance, il reconnaît la voix de ses parents et se sent sécurisé. Des mélodies entendues fréquemment avant sa naissance peuvent aussi l'apaiser. Il apprécie beaucoup les bercements dans les bras de ses parents en harmonie avec le rythme d'une chanson ou de la musique. C'est le temps des premières berceuses.

Les chansons : un apprentissage au langage

Bientôt l'enfant va pouvoir lui aussi se mettre à vocaliser. Tout d'abord, il se surprend lui-même en entendant les sons qu'il émet. Très vite, il y prendra plaisir. Si ses parents ou son entourage répondent à ses vocalises, la communication verbale s'installe pour de bon ! Elle prend la forme d'un véritable dialogue, chacun imitant l'autre et s'exprimant à son tour. Raconter des histoires, chanter, commenter les actions que l'on pose sont autant de situations où l'enfant peut expérimenter le plaisir de la découverte et l'acquisition du langage. Les comptines ont beaucoup de succès auprès des jeunes enfants. Leur simplicité, le jeu sonore des mots, la répétition de refrains identiques, permettent au tout petit d'y reconnaître quelques mots et d'y participer avec tout son corps.



L'OUÏE

A la découverte de sons différents

Le jeune enfant apprécie beaucoup de découvrir des sons de nature variée. Certains lui procurent du plaisir, car ils sont mélodieux ou surprenants. D'autres lui donnent l'occasion de mieux se situer dans son environnement (tel le « tic-tac » de l'horloge) ou de se sentir davantage en sécurité (une auto entendue avant d'être vue).

Cependant, il n'est pas idéal de le plonger dans un bruit diffus et incessant (radio ou TV).

Cela fatigue l'enfant et ne lui permet pas d'être attentif à des stimulations précises.

« Le silence est d'or ». Les mélodies, les bruits familiers, les paroles dégagent alors toute leur amplitude.



L'OUÏE

LE DÉPISTAGE DES TROUBLES DE L'OUÏE

Il est important de dépister dans les premiers jours de vie les déficits auditifs de naissance afin de permettre une prise en charge adaptée.

En effet, celle-ci sera nettement plus efficace si elle est précoce.

Un dépistage peut être réalisé à la maternité dès la naissance de l'enfant.

Un dépistage pour qui ?

Pour tous les enfants, mais il existe cependant des enfants à risque, c'est-à-dire :

- Ayant des antécédents familiaux de déficit auditif.
- Etant nés prématurément ou ayant eu des difficultés lors de leur naissance.
- Ayant eu une maladie infectieuse grave (avant ou après la naissance).

Pour les nouveau-nés à risque ainsi que les nouveau-nés ayant été testés à la naissance et dont le test n'était pas totalement satisfaisant, une mise au point plus large chez un spécialiste ORL est nécessaire.

Et après ?

Même en cas de dépistage auditif précoce normal, il faut être attentif chez tous les enfants, et encore plus particulièrement chez les enfants « à risque », à la bonne évolution de l'audition.

En effet, certains déficits auditifs congénitaux n'apparaissent que pendant les 6 à 12 premiers mois de la vie.

Les enfants peuvent aussi développer des otites séromuqueuses pouvant diminuer leur audition. Pour surveiller l'audition de l'enfant, il est utile d'observer ses réactions aux bruits et le développement de son langage.

Voici quelques signes pour savoir si votre enfant entend bien :

- Votre bébé réagit aux bruits domestiques dès les premières semaines.
- Il tourne la tête vers les bruits, la voix à partir de 3 ou 4 mois.
- Il commence à babiller vers l'âge de 3 mois.
- Il réagit quand vous l'appellez vers l'âge de 4 mois.
- Il poursuit le babillage au delà de 8 à 9 mois.
- Vers 18 mois, il dit au moins 5 mots et il comprend de courtes phrases.
- Vers 2 ans, il construit des phrases de 2 mots.
- Vers 3 ans, il a acquis le «je».
- Il articule correctement à 4 ans.

En cas de doute, parlez-en au médecin de la consultation ONE ou à votre médecin traitant.

POUR PROTÉGER L'OUÏE DE VOTRE ENFANT

En voulant nettoyer les oreilles de bébé avec un coton tige, il arrive que l'on pousse le cérumen plus profondément dans le conduit auditif. Il est donc préférable de ne rien introduire dans l'oreille et de nettoyer uniquement le cérumen à la périphérie.



Des bruits forts et soudains peuvent faire sursauter l'enfant et léser son audition, de même que des musiques trop bruyantes peuvent agresser ses tympans.



Puisque le nez et les oreilles sont en étroite connexion, les rhumes peuvent donc facilement être associés à des otites. Apprendre à l'enfant à bien se moucher est une manière de réduire les risques d'otites.



Les otites à répétition peuvent diminuer ses facultés auditives. La guérison d'une otite doit être vérifiée par un médecin.







LE GOÛT

A L'AFFÛT DES SAVEURS

Déjà avant de naître

Pendant sa vie intra-utérine, le nez et la bouche du bébé baignent dans le liquide amniotique et n'ont donc pas de fonction dissociée durant ces 9 mois. Le goût et l'odorat sont d'ailleurs étroitement associés à l'âge adulte également.

Vers le 5^{ième} mois de grossesse, le fœtus avale le liquide amniotique et le rejette dans ses urines.

Vers le 7^{ième} mois de grossesse, le bébé découvre les différents arômes et saveurs qui varient en fonction de l'alimentation de la maman (notamment les épices).

Il est probable que cette expérience intra-utérine jouera plus tard un rôle important dans le développement des préférences alimentaires.

Une alimentation équilibrée de la femme enceinte ne peut que bénéficier à l'enfant à naître.



LE GOÛT

À la naissance

Le lait maternel : le plus apprécié

Pendant les premières heures de la vie, les bébés manifestent clairement une attirance innée pour le goût sucré et un rejet du goût amer.

Les nouveau-nés marquent aussi leur préférence pour l'odeur du lait maternel, même s'ils sont nourris au biberon. Un des avantages du lait maternel est qu'il s'aromatise en fonction des aliments absorbés par la maman. Le bébé allaité profite donc des préférences alimentaires maternelles et découvre ainsi des saveurs diverses.

Goût et culture

Les goûts de l'enfant vont se développer progressivement et évoluer pendant l'enfance et tout au long de sa vie. Au sein d'une même culture, d'une même famille, les goûts des personnes peuvent évoluer de façons différentes et même complètement opposées.

Le facteur qui détermine le plus les choix alimentaires est la culture. Elle va notamment délimiter, pendant toute cette période d'apprentissage, ce qui est mangeable ou non, délicieux ou peu attrayant.

Les parents, par leur culture, contribuent donc bien à mettre en place certains goûts chez leur enfant.

Se familiariser d'abord pour apprécier ensuite

Les enfants peuvent présenter un rejet instinctif pour ce qui est nouveau.

C'est ce qu'on appelle la « néophobie alimentaire », une phase durant laquelle l'enfant refuse les aliments inconnus.

Il ne faut pas s'en inquiéter. Toutefois, pour que les aliments deviennent familiers, il faut les présenter à plusieurs reprises.

L'enfant apprend ainsi à les apprécier. Cet apprentissage peut aussi se réaliser sous forme de jeu : les yeux bandés, l'enfant doit deviner les aliments qu'il goûte !



LE GOÛT

L'équilibre ... naturellement

L'enfant, à qui on laisse un choix d'aliments sains, est capable spontanément de manger de façon variée et en fonction de ses besoins. Il faut donc le plus souvent lui faire confiance et respecter ses changements d'appétit, de préférences et de comportements.

Le goût et les autres sens

Rappelons une fois encore que le goût et l'odorat sont intimement liés. Ne dit-on pas qu'on ne goûte plus les aliments lorsqu'on a le nez bouché ? Les préférences et l'appétit de l'enfant seront également liés à l'aspect agréable des aliments, tant au niveau de la vue qu'à celui de leur parfum. Des plats attrayants, des menus variés, une ambiance détendue peuvent contribuer à faire du repas un véritable moment de plaisir.



L'odorat notre saveur

Dans certaines situations l'odorat peut être utilisé pour se protéger et prévenir d'un danger : une odeur de gaz, un plat cuisiné qui brûle, un incendie ...

POUR PROTÉGER LE GOÛT DE VOTRE ENFANT

Évitez de donner à votre enfant des aliments trop chauds, trop salés ainsi que des épices piquantes qui pourraient éventuellement altérer ses papilles gustatives.



Les boissons sucrées jouent un rôle important dans l'apparition des caries et l'installation du surpoids.

**L'enfant apprécie le goût sucré et en réclamera toujours davantage.
Mieux vaut ne pas commencer!**

**Pour cela, habituez votre enfant à boire de l'eau nature dès son plus jeune âge.
Sauf exception, l'eau du robinet convient parfaitement.**





L'ODORAT

LE NEZ EN L'AIR

Déjà avant de naître

L'odorat, comme les autres sens, se développe dès la vie intra-utérine. Il est intimement lié au sens du goût. Dès la naissance, le bébé et sa maman sont capables de reconnaître leur odeur mutuelle. Déjà ils « se sentent » et cela favorise la création du lien !



L'ODORAT

À la naissance

Odeurs connues, odeurs apaisantes

Donner au bébé un foulard ou un autre objet porté par sa maman peut l'apaiser lorsqu'elle n'est pas là. Spontanément, le tout petit utilise son odorat comme référence : avant de s'endormir, pour se rassurer, il arrive que le jeune enfant se frotte la tête contre son drap ou son « doudou », retrouvant sa propre odeur, celle de son environnement.

Certaines odeurs fournissent également des repères temporels : l'odeur du café ou du pain grillé le matin signifie à l'enfant qu'il est temps de se lever...



L'ODORAT

Faire revivre des odeurs

Il y a les senteurs que l'on aime et d'autres que l'on n'aime pas.

Il y a celles qui apaisent et celles qui font émerger des souvenirs et des émotions.

Humer un aliment avant de le manger, découvrir l'odeur de l'herbe coupée, d'un plat qui mijote, d'un parfum de fleur...

Apprécier des odeurs nouvelles, celles auxquelles nous ne sommes pas ou plus habitués, des plaisirs à (re)découvrir et à partager avec son enfant.



POUR PROTÉGER L'ODORAT DE VOTRE ENFANT

Les rhumes, les nez bouchés empêchent de bien respirer, et donc de bien sentir. Apprendre tôt à l'enfant à bien se moucher lui permettra de profiter au maximum des senteurs de son environnement.



**Attention :
certaines gouttes pour le nez
peuvent abîmer son odorat, ne les utiliser que sur prescriptions médicales.**



Les diffuseurs de parfum ainsi que les différents produits d'entretien parfumés sont à éviter !

En effet, les différents parfums contenus dans ces produits sont volatiles et se dispersent rapidement dans l'air. Ils peuvent facilement entrer en contact avec les voies respiratoires et provoquer des problèmes d'allergies, asthme, rhinite, migraines, ...





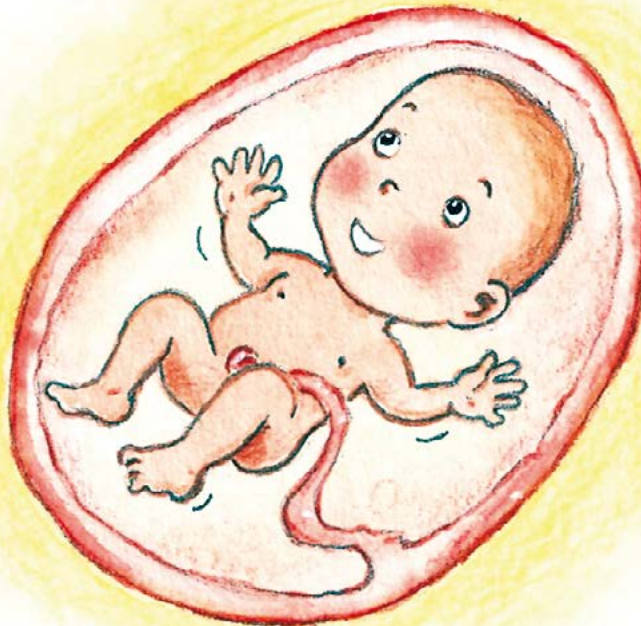
LA VUE

LES YEUX GRANDS OUVERTS

Déjà avant de naître

Le sens de la vue se constitue progressivement dès le 4^{ème} mois de grossesse et ne cessera d'ailleurs pas de se perfectionner.... jusqu'à l'âge de 12 ans !

C'est dans la pénombre du ventre maternel que le fœtus ouvrira pour la première fois les yeux. Seuls les rayons lumineux d'une grande intensité parviendront jusqu'à lui.



LA VUE

À la naissance

Le nouveau-né voit ses parents

à la naissance, le bébé distinguera nettement ce qui l'entoure à moins de 25 cm. Cette distance correspond à l'espace situé entre lui et la personne qui le nourrit.

Dès les premiers jours, il aime dévisager ses parents afin de mémoriser tous les détails de leur visage.

Il distingue particulièrement les yeux et aime y plonger les siens. Il est aussi rapidement capable de suivre un objet (un doigt, une main ...) qui se déplace lentement devant lui.

Le nouveau-né est sensible aux fortes lumières, la pénombre lui permet d'ouvrir les yeux plus facilement.

Il manifeste ses préférences pour les couleurs vives et contrastées.

Mais ce qui l'attire le plus, c'est le changement !

Cet attrait pour le changement est essentiel au développement moteur et intellectuel de l'enfant.

Les yeux grands ouverts sur le monde, il cherche les stimulations les plus intéressantes : avec tout son corps et tous ses sens en éveil, il se prépare à se lancer à la découverte du monde !



LA VUE

Regard se conjugue avec attachement...

Voir, c'est aussi regarder... Les premiers regards échangés entre le nouveau-né et ses parents leur permettent de se reconnaître mutuellement, de s'attacher l'un à l'autre.

Plus tard, le bébé apprendra que le dicton « loin des yeux, loin du cœur » n'est pas toujours vrai. Il arrive à comprendre que même s'il ne voit plus sa mère, elle ne l'a pas abandonné.

En jouant à « coucou », en entendant un parent lorsqu'il est dans une autre pièce, il apprendra que les personnes ou les objets qu'il ne voit plus continuent pourtant d'exister.



LA VUE

Miroir, dis-moi qui je suis...

Pour le jeune enfant, la découverte de sa propre image dans le miroir est un moyen de faire connaissance avec lui-même. Une telle « révélation » ne s'accomplit pas tout de suite !

L'enfant considère d'abord son propre reflet comme un étranger. Mais ce n'est qu'en voyant le visage de sa mère ou de son père à côté du sien, que petit à petit, il comprendra que celui qui le regarde fixement dans le miroir et imite tous ses gestes c'est LUI !

Le dépistage des troubles de la vue

Certains troubles de la vue (astigmatisme, hypermétropie, myopie...) ont une origine précoce.

Plus tôt ces troubles seront dépistés et traités, plus importantes seront les chances de guérison avant l'âge de 6 ans.

Des tests simples de dépistage sont réalisés dans la plupart des consultations pour enfants de l'ONE dès l'âge de 18 mois. Toutefois, d'autres anomalies peuvent se développer plus tardivement.

Si vous vous posez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

LA VUE

Quelques signes pour savoir si votre enfant voit bien :

- Votre bébé tourne la tête vers la lumière (dès la naissance).
- Il suit votre visage du regard (dès les premiers jours).
- Il suit un objet en mouvement devant lui (à partir de 2 mois).

Si vous constatez un des signes suivants, parlez-en au médecin de la consultation ONE ou à votre médecin traitant :

- Votre bébé a une tache blanche dans la pupille, elle est visible seulement quand la lumière est faible.
- Il louche (s'il a plus de 3 mois).
- Il se frotte souvent les yeux.
- Il s'approche trop près du livre qu'il regarde.
- Il penche la tête en marchant, en jouant.
- Il se plaint de maux de tête fréquents.

POUR PROTÉGER LA VUE DE VOTRE ENFANT

Les yeux se fatiguent vite lorsque la source lumineuse n'est pas suffisante. Un enfant qui dessine, regarde un livre ou exerce une activité exigeant une importante concentration visuelle doit être placé dans un lieu disposant d'un éclairage efficace et orienté sur l'objet de l'activité.



**Regardée de trop près et pendant trop longtemps, la télévision fatigue la vue. Lorsqu'il la regarde, l'enfant doit être suffisamment éloigné :
5 fois la diagonale de l'écran.**

Quant au temps passé devant la télévision, il ne devrait pas dépasser plus de 30 minutes par jour pour un enfant jusque 4 ans, et 1 heure au delà.



Lorsque la luminosité est trop forte, sur la neige ou à la plage par exemple, les yeux de l'enfant doivent être protégé par de bonnes lunettes de soleil (sigle CE) et une casquette avec une visière.





OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX



E.R. : ONE • Chaussée de Charleroi 95 • 1060 Bruxelles • +32 (0)2 542 12 11 • info@one.be
D/2024/74.80/31 • EDSBR0435 • Illustrations : Nancy Delvaux