



# Au secours, mon bébé ne marche pas!

*De nombreux parents s'inquiètent si leur enfant n'a pas effectué ses premiers pas à son premier anniversaire. Comme nous l'explique une physiothérapeute pédiatrique, il n'y a pourtant aucune raison de s'en faire.*

L'idée selon laquelle un enfant normalement constitué devrait savoir marcher seul à l'âge d'un an est tenace. La réalité est tout autre: très peu d'enfants ont déjà fait leurs premiers pas lorsqu'ils fêtent leur premier anniversaire.

Selon une étude de longue durée menée à Zurich sur des enfants en bonne santé, 70 pour cent des enfants marchent avant leur quinzième mois, les autres ayant besoin de plus de temps et attendant même d'avoir 20 mois pour y parvenir.

## **La plupart des enfants apprennent à marcher entre leur 13<sup>e</sup> et leur 18<sup>e</sup> mois**

Un petit enfant qui apprend à marcher entre son 13<sup>e</sup> et son 18<sup>e</sup> mois est parfaitement dans la norme. Ce n'est ni trop tôt ni trop tard. Les enfants qui se déplacent en glissant sur leurs fesses peuvent même attendre jusqu'à 24 mois sans que l'on parle d'un début tardif de la marche.

Le fait qu'un petit enfant commence à marcher à 13 ou à 18 mois n'a d'ailleurs aucune influence sur son développement ultérieur.

## **L'entraînement au sol**

Chacun apprend à son propre rythme, ce que nous rappellent souvent les plus petits. En tant que parents, il nous est impossible d'accélérer ce processus. Nous pouvons en revanche tout à fait le soutenir. Un bébé exerce ses capacités motrices dès sa naissance et, ce faisant, il s'entraîne déjà pour pouvoir marcher seul plus tard. Il doit dès lors passer suffisamment de temps au sol. Il préférera d'abord être allongé sur le dos. Les parents peuvent aussi dès le début le poser quelques instants sur le ventre pendant la journée. Couché sur le sol, sur le dos ou à plat ventre, un nourrisson entraîne sa musculature et apprend à bouger son corps et à coordonner ses mouvements. Il lui faut réunir ces conditions importantes pour se déplacer à quatre pattes, s'asseoir et marcher.

Bien sûr, il ne faut pas allonger le bébé sans protection sur un sol trop dur ou en carrelage. Une protection épaisse n'est cependant pas nécessaire. Plus la base sur laquelle il est allongé est molle, plus il lui sera difficile de bouger. Des nattes ou des



1+2: Un bébé doit passer suffisamment de temps couché sur le sol pour entraîner sa musculature.

3+4: Agripper des objets pour se lever et se déplacer sur le côté sont des étapes en vue de la maîtrise de la marche.

#### Plus d'informations:

Les articles suivants portent sur le thème de la marche et sont disponibles sur le site Internet de l'association suisse des physiothérapeutes qui travaillent en pédiatrie [www.paediatrica.ch](http://www.paediatrica.ch) (Le coin des parents > Fiches conseils):

- «Les premiers pas», Baby&Kleinkind 2011
- «Bouger depuis tout petit», Baby & Kleinkind 2010

tapis-puzzle en mousse conviennent parfaitement. Ces derniers l'amuseront de surcroît jusqu'à l'âge du jardin d'enfants.

#### Voyages d'exploration au sol

Dès qu'un petit enfant montre de l'intérêt pour se déplacer sur le sol, il suffit de lui accorder un rayon d'action plus grand. Il faut cependant veiller à aménager les alentours pour que ces voyages d'exploration ne présentent aucun danger. Les bébés n'ont pas seulement chacun une vitesse de développement différente, ils ont aussi une manière de se déplacer qui leur est propre.

Les parents ont besoin de nerfs solides lorsque leur enfant commence à agripper des objets pour se lever ou à risquer ses premiers pas latéraux. Ils doivent rester calmes. Il est tout à fait normal qu'un petit enfant tombe. Cela lui permet d'apprendre de ses tentatives et de ses erreurs.

#### Les premiers pas

Certains petits aiment pousser quelque chose lorsqu'ils apprennent à marcher. Un tabouret stable ou un trotteur sont

idéaux. Le trotteur doit être suffisamment stable pour ne pas basculer lorsque l'enfant prend appui dessus.

Un youpala est en revanche un achat inutile qui ne permet nullement aux enfants d'apprendre à marcher plus vite ou d'une meilleure façon.

Un petit enfant a parfois besoin de beaucoup de temps pour oser faire ses premiers pas tout seul. Les parents doivent faire preuve de beaucoup de patience et de compréhension. Favoriser un environnement qui facilite les premières tentatives de l'enfant est plus utile que d'instaurer un climat de pression.

Adressez-vous à votre pédiatre si vous êtes inquiet. Vous pouvez également solliciter les conseils d'un physiothérapeute pédiatrique.



**Jeannette Curcio** est physiothérapeute pédiatrique à Rapperswil-Jona (SG).