

ET SI LA PEAU, ETAIT SOURCE de BIEN-ÊTRE

Mardi 27 avril 2010

LA PEAU, un organe

La peau est le premier organe humain, le premier contact avec l'extérieur. A quoi sert cet organe très développé ?

La peau c'est 5kgs pour 2m² de surface, elle a trois couches : derme, épiderme, endoderme. Il s'agit d'une enveloppe protectrice qui comprend un micro-système de défense.

La peau a différents rôles :

- elle régule la température corporelle en sécrétant la sueur qui, par son évaporation, provoque un rafraîchissement. Toutefois il faut savoir que la sueur n'existe pas chez le bébé avant 24 mois. Or c'est celle-ci qui permet une régulation de la température du corps. D'où l'importance de laisser la peau respirer quand l'enfant a de la température.
- Elle protège des agressions extérieures et elle a une capacité à se régénérer, à lutter contre les microbes. Elle est résistante à la plupart des agressions tant que son intégrité est respectée.
- Perception : les terminaisons nerveuses permettent une sensibilité à la pression, à la douleur, aux caresses...

La peau est très fine chez le bébé et beaucoup perméable aux substances étrangères et au soleil.

Quel type d'hygiène faut-il avoir pour en même temps respecter la peau et avoir une propreté correcte ?

Les premières traces de la propreté remontent à l'Antiquité. Il y a ensuite eu une régression au Moyen-âge car c'était mal vu par la religion.

L'hygiène, c'est la propreté. La transpiration d'une personne propre est normale : l'utilisation d'un déodorant naturel (type pierre d'alun) est à privilégier.

Par rapport à la propreté, on pourrait imaginer les « 10 règles d'or de la propreté lorsque l'on s'occupe d'un enfant », que ce soit le sien ou celui des autres, dont par exemple :

- se laver les mains, avant de s'occuper de l'enfant

Visage : débarbouiller l'enfant à l'eau après manger : si la peau est sèche, on peut utiliser une crème hydratante une fois par jour.

Mains : laver les mains de l'enfant avant de lui donner quelque chose à manger, surtout lorsque l'enfant est dans sa période « 4 pattes » ou « touche à tout ».

Dents : le lavage des dents peut commencer vers 2 ans, sans dentifrice. Avant, on peut laver la bouche avec une compresse en faisant le tour de l'intérieur de la bouche. On peut aussi masser l'intérieur de la bouche.

Fesses : laver les fesses avec un linge doux (coton, gant de toilette à usage unique).

Bain : un bain tous les 2 ou 3 jours suffit en complément d'une toilette quotidienne.

Penser à sécher l'enfant avec une serviette douce : le tamponner et non le frictionner.

Il s'agit d'un engagement de tous.

La propreté est accessible à tout le monde quelque soit les revenus. Mais il existe des règles de départ.

Il ne faut pas être excessif dans la toilette, si il y a des petits nettoyages réguliers. Le bain quotidien n'est pas indispensable.

Au niveau de l'hygiène corporel, il y a notamment hygiène environnementale, hygiène alimentaire, hygiène de bouger, l'hygiène bucco-dentaire, l'hygiène vestimentaire

On ne peut pas vivre sans toucher et être touché ! C'est le seul sens indispensable à la vie. Il s'agit du premier sens développer dans le ventre de la maman et le dernier perdu lors de la mort.

Que peut apporter le toucher à l'enfant ? Qu'a-t-il besoin à travers le toucher ?

La peau a besoin d'être nourrie par le toucher de la maman, puis des différentes personnes qu'il va rencontrer.

Le massage va aider le bébé à affronter les premiers moments de sa vie.

Aujourd'hui il y a un problème d'interprétation du toucher dans notre société. On accorde beaucoup de mauvaises intentions au toucher.

Il existe des tabous concernant le toucher, ce qui a va à l'encontre du toucher qui favorise le développement psychomoteur de l'enfant. Par exemple : « lorsque l'on craint de trop le porter, créant l'habitude », « lorsque on repousse l'adolescent parce qu'il est grand », « lorsqu'en le prenant dans les bras on pense faire un capricieux »....

Le partage par le toucher est quelque chose d'indispensable, d'autant plus qu'il faut savoir que l'enfant a seulement deux organes qui fonctionnent à 100% à la naissance : l'odorat et le toucher.

Lorsqu'un bébé pleure il est insécurisé, paniqué. Or si on répond par des gestes sécurisants, tels que le toucher, on l'aide à se construire.

Pour les enfants prématurés, le fait d'être massés, touchés ... permet de leurs donner un contour, une sécurité.

Il existe des enfants qui aiment plus ou moins être touchés.

Attention ; on n'est pas prêt à recevoir le toucher de tout le monde. Il est important, de demander à l'enfant si il a envie d'être touché.

Dans le cadre de la garde d'enfant, il est rarement parlé du toucher de l'enfant avec les parents. Le toucher reste un tabou qui est plutôt constaté.

Il est important que l'enfant ne soit pas uniquement porté par la maman, mais aussi par le papa, un grand-parent,... pour lui permettre de connaître autre chose que le toucher de sa maman.