

Porter,  
en toute simplicité<sup>®</sup>



Pour un portage des enfants accessible à toutes et tous

Porter un enfant, tout contre soi, dans un porte-bébé :  
Est-ce un effet de mode ?  
Une nécessité ?



Guillaume Guérid, 87, rue de la Manchamp 88220 HADOL  
06 12 71 02 95 - guillaume@porterentoutesimplicite.fr

N° SIRET 480 499 946 00048 code APE 8559A non assujetti à la TVA

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 44880138488 auprès du préfet de région Grand Est

De plus en plus d'enfants sont portés quelques heures par semaine ou plus intensément. Les médias invitent les familles à se tourner vers ce qui semble un nouveau mode de parentalité. Le marché regorge de porte-bébés divers et variés, homologués ou non. Cela va du porte-bébé kangourou avec armatures et dos rigide à l'écharpe de portage en tissu sergé brisé. Les parents s'y perdent.

Il est intéressant de constater que le portage est une pratique qui a été présente dans notre histoire. L'invention de la poussette, mise à la mode par la reine Victoria, date de 1848. Elle était destinée aux classes aisées de la population. Les bébés des autres classes sociales étaient portés dans des châles de portage ou des draps, sur le dos ou sur le côté. Cette pratique a disparu entre les deux guerres. Elle fut remise au goût du jour grâce à l'invention des premiers portes bébés modernes à la fin des années 60, le Snuggli outre-Atlantique et le porte bébé de Jeannette Toulemonde en France.

Pourquoi porter un enfant, alors ? Il faut revenir au mammifère que nous sommes. Différents chercheurs ont classé les mammifères en plusieurs catégories dont celle des bébés portés. Nous sommes cousins des primates et nos enfants sont des bébés portés actifs. Nous en avons pour preuve leur réflexe d'agrippement, cette force d'un aussi petit bébé qui serre son petit poing autour de notre doigt ! Cependant ils naissent avec un cerveau qui représente 25% de la taille d'un adulte comme les bébés marsupiaux. Pourquoi leur cerveau n'atteint pas les 50% comme les primates ? Tout simplement parce que le bébé humain naît plus prématurément que ses cousins singes car sinon son crâne ne pourrait pas passer dans le bassin de sa mère. Il va donc avoir besoin d'un « utérus extérieur » pour terminer sa maturation. De plus en plus de professionnels de la santé prônent donc le peau à peau dès la naissance du bébé, surtout pour les bébés prématurés. Le portage des bébés répond donc parfaitement aux besoins physiologiques du bébé. Cependant tous les porte-bébés n'apportent pas les mêmes bienfaits à l'enfant.

Un porte-bébé adapté va lui permettre de se regrouper dans cette posture qui lui rappellera sa vie utérine. Il faudra cependant veiller à ce que ses pieds ne se retrouvent pas enfermés ou coincés. Un enfant correctement enroulé, son bassin basculé vers l'avant, ses genoux remontés au niveau de son nombril, n'aura pas besoin de support pour tenir sa tête. Ses cervicales seront soutenues par les vertèbres. Attention à ce que le dos de l'enfant puisse s'arrondir et à ce que le dossier du porte-bébé ne soit pas rigide car le bébé n'y sera pas en position physiologique.

Les voies respiratoires du bébé devront être bien dégagées. Porter un bébé ne signifie pas l'oublier et il est impératif que le parent reste vigilant et à l'écoute de son enfant. On choisira plutôt des porte-bébés qui permettent de porter l'enfant à la verticale. On évitera de porter un bébé en hamac ou berceau, car ses voies respiratoires ne sont

pas suffisamment dégagées. On veillera à habiller l'enfant en conséquence et surtout à son hydratation.

Cela peut paraître assez laborieux, mais il n'y a rien de plus simple que le portage des bébés. Certains outils sont parfaitement adaptés à bébé dès sa naissance et évolueront avec lui jusqu'à qu'il n'ait plus besoin d'être porté. D'autres porte-bébés physiologiques ne sont pas adaptés pour les nouveaux-nés mais le sont pour des enfants plus grands. Il existe des monitrices de portage partout en France, qui accompagnent les familles et les aident à porter leur enfant en sécurité. Après avoir participé à un atelier, un nouveau monde s'ouvre au parent porteur.

Les bienfaits du portage sont nombreux et variés. Du côté du bébé, le portage permet une transition plus douce entre sa vie intra-utérine et le monde extérieur. Il a été constamment porté, bercé, massé pendant 9 mois. Il a été accompagné par le rythme cardiaque de sa maman. Le bébé est constamment enroulé en position fœtale, le corps contenu. Toutes ces sensations, il les retrouve quand il est porté de façon physiologique. Les parents constatent souvent que le bébé s'apaise très rapidement lorsqu'il est porté. La posture enroulée permet une meilleure digestion et limite les risques de reflux mais aussi calmes les coliques. Le nourrisson se sent en sécurité contre son porteur, et les diverses stimulations proposées comme la parole, le toucher, le regard, vont éveiller l'enfant et l'aider à se développer au niveau sensori-moteur.

Du côté du parent, le portage permet à une maman de pouvoir s'occuper de son bébé tout en préparant à manger. Elle pourra l'allaiter sans devoir rester statique sur un canapé et vaquer à toutes ses occupations ou s'occuper des aînés. Le portage va aussi offrir au papa des possibilités de calmer un enfant qui habituellement s'endort ou se « console » au sein. Souvent l'entourage imagine que le portage est une forme d'esclavage alors qu'au contraire cela permet aux parents d'intégrer un enfant dans le cercle familial au lieu de le placer en dehors.

Le portage est une liberté, encore faut-il le pratiquer dans de bonnes conditions, sans crainte de faire mal à son enfant ou de se faire mal. Pour vous guider dans votre achat et vous aider à porter dans de bonnes conditions, pensez à vous rapprocher d'une monitrice certifiée. Vous trouverez les coordonnées d'une monitrice proche de chez vous sur le site internet [www.portersonenfant.fr](http://www.portersonenfant.fr) ou via les référentes sur le site [www.porterentoutesimplicite.fr](http://www.porterentoutesimplicite.fr).

Guillaume Guérid, fondateur et formateur du réseau Porter son enfant, tout un art et de la formation « Porter en toute simplicité ».

## Portage et motricité

Le portage stimule le système nerveux du bébé et notamment son système vestibulaire, siège de l'oreille interne qui contrôle l'équilibre. Un enfant porté a en général une excellente motricité.

Il est courant de voir en Afrique où le portage est pratiqué d'une façon intensive, des bébés beaucoup plus précoces qu'en Europe.

M. Geber étudiant entre 1950 et 1960 des nourrissons baganda vivant en Ouganda dans leur milieu traditionnel a montré la surprenante avance du développement de l'enfant africain comparé à celui des enfants européens ou américains du même âge. Cette avance remarquable concerne le développement moteur mais également le développement intellectuel ou affectif.

La précocité de l'enfant africain existe dès la naissance : le comportement psychomoteur, le regard du nouveau né surprennent par leur avance. L'enfant peut garder la station assise prolongée dès 4 mois, marche à 9 mois, peut courir à 12 mois (24 mois en moyenne pour un enfant européen). La motricité fine est acquise tôt : la préhension fine avec la pince pouce-index est acquise dès 8 mois.

M. Geber a particulièrement souligné la relation entre la précocité des nourrissons observés et les conditions de leurs relations familiales :

- \* L'enfant baganda est toujours désiré et considéré comme la richesse du clan. Il est attendu avec d'innombrables précautions.

- \* Dès la naissance, il retrouve un contact physique intime avec sa mère : il est couché sur son ventre, qui le garde serré contre son corps, peau contre peau. La mère l'allaité à la demande, la nuit comme le jour, le laisse rarement seul, reste allongée près de lui ou le porte au dos.

- \* Elle répond à ses moindres manifestations et ne se trompe pas sur leurs significations respectives. Centre d'intérêt de la mère et de toute la famille, il est présenté dans toutes les situations de la vie quotidienne et est constamment sollicité par les spectacles, les paroles et les gestes de son entourage, préparation des repas, marché, visites, corvées d'eau, travaux divers, palabres, bénéficiant ainsi de stimulations proprioceptives (muscles, ligaments et os), tactiles, auditivo-verbales et visuelles très variées. Par ailleurs, et surtout du fait du portage, il est amené tôt à agir sur son environnement humain immédiat sur un mode actif : s'agripper, se redresser, tenir sa tête pour qu'elle ne ballote pas, s'approcher du sein de sa mère pour téter, etc.

Tout au long de la première année et d'une grande partie de la deuxième, ces facteurs de milieu très bénéfiques favorisent un développement et un épanouissement rapide. Mais surtout semble importante la sécurité émotionnelle dont bénéficie le

# Porter, en toute simplicité<sup>®</sup>

Pour un portage des enfants accessible à toutes et tous

jeune africain, du fait de la fréquence des échanges tactiles et de corps à corps. Cette même précocité a été observée dans d'autres cultures traditionnelles qui partent d'un même nombre d'expériences : bébés nourris à la demande jour comme nuit, soumis à des stimulations tactiles, portés au dos et dormant dans le lit de leur mère. Mais qu'en est-il en occident ? Nous ne pouvons que constater l'évidente précocité chez les bébés maternés. Acquisition de la marche vers 10 mois, autonomie et sérénité. Bien sûr, nous ne voulons faire aucune généralité et tenons à souligner que chaque enfant a son propre rythme et qu'il n'est pas question de compétitivité.

Origine de ce texte inconnue

Les récentes découvertes des neuro-sciences fin 2015 ne font que confirmer ces constats.



Guillaume Guérid, 87, rue de la Manchamp 88220 HADOL  
06 12 71 02 95 - guillaume@porterentoutesimplicite.fr

N° SIRET 480 499 946 00048 code APE 8559A non assujetti à la TVA

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 44880138488 auprès du préfet de région Grand Est

## Quel porte-bébé choisir ?

Porter son enfant - il y a en a pour tous les goûts, et toutes les couleurs, pour chaque étape de la vie.

Le nombre et la variété de porte-bébés a bien évolué ces dernières années ! Véritable florilège de choix entre des systèmes très différents, les parents ont souvent du mal à s'y retrouver. Voici quelques explications pour vous guider vers le portage qui vous convient le mieux.

Au début des années 2000, il existait peu d'alternatives aux porte-bébés préformés avec armatures, réglages et clips, à part quelques hamacs pour un portage en berceau (sans oublier le porte-nourrisson de Jeannette Toulemonde, fondatrice de l'Enfant et la Vie !) ou des écharpes livrées avec une notice souvent complexe. Aujourd'hui, une quantité de produits, tous aussi différents les uns que les autres a créé une sorte de « jungle » où l'on entend et lit tout et son contraire sur ce qui est bon ou pas bon pour son enfant ou pour celui ou celle qui le porte. Les jeunes parents s'interrogent : Quel porte-bébé conviendra le mieux à mon enfant ? Qu'en est-il du confort du porteur ? Mon enfant va grandir, devenir plus lourd, comment suivre cette évolution ?

Ces questionnements variés suscitent des réponses tout aussi variées. Puisque nous sommes tous différents, chacun doit pouvoir trouver la façon de porter qui correspond le mieux à ses besoins, ses attentes, et ses craintes aussi.

Il existe actuellement trois grandes familles de porte-bébés :

1. Les « **prêt-à-porter** » pour la plupart ne nécessitant pas d'apprentissage, le mode d'emploi étant suffisant. Ils sont standardisés pour s'adapter au plus grand nombre mais souvent inconfortables pour le porteur et peu respectueux de la physiologie du bébé. De plus ils sont très limités dans leurs temps d'utilisation.

2. Les « **sur-mesure** » que l'on ajuste selon la taille du bébé et du porteur et qui nécessitent un apprentissage afin de les installer correctement. Ils sont les plus polyvalents de tous et incluent :

- Les écharpes tissées en sergé à rayures bien souvent, sont les plus connues, arrivées en Europe dans les années 1980 suivies des tissées en jacquard aux motifs recto/verso. On utilise ces écharpes de la naissance à 4/5 ans.

- Les tricotées et les tricotées avec élasthane sont plus récentes. Plus souples et fines que l'écharpe tissée, elles sont plutôt utilisées pour les nouveau-nés.

- Les « tubes » qui existent en tissé, tricoté ou en filet. Ces porte-bébés sont plutôt considérés comme des appoints ou des moyens de découvrir simplement le portage en remplaçant le bras du porteur.

- Le « sling » est un tube réglable grâce à ses deux anneaux en métal et que l'on peut considérer comme le moyen de portage le plus répandu et le plus apprécié de tous.

- Les porte-bébés traditionnels, le « Meï-taï », porte-bébé asiatique, composé d'un carré pour l'assise et de sangles pour l'installation, le pagne africain et le rebozzo d'Amérique du sud, sont tous conçus pour les portages sur le dos.

3. Les « **hybrides** » se trouvent entre les « prêt à porter » et les « sur mesure ». Equipés de systèmes d'attaches ou de nouages, ils respectent la physiologie du bébé ainsi que le confort du porteur. Encore faut-il bien les installer ! Ces porte-bébés connus sous le nom de "physiologiques" ressemblent à des sacs à dos souples, sans armature. Ils sont préférés aux écharpes, en particulier par les papas, car plus rapide et simple à installer. Conçus pour le portage dorsal, ils sont souvent proposés dès la naissance en portage ventral par certains fabricants qui fournissent des adaptateurs. Mais attention ! Cette option ne garantit pas toujours la bonne posture du bébé porté.

Quel porte-bébé choisir ?

Préférer de loin un « sur mesure » et/ou un « hybride ». L'idéal serait d'avoir plusieurs porte-bébés en fonction de l'âge de l'enfant et des besoins des parents avec une tricotée pour les premiers mois, un sling ou une tissée courte (max 3,30 m) avec une paire d'anneaux, une tissée longue (4,20 à 4,80 m) pour tout faire (s'il en fallait un seul, ce serait celui-là). Et pour terminer, une écharpe tissée courte pour les portages dorsaux, un Meï-taï ou un « hybride » plus simple et rapide à mettre en place.

Il faut avant tout faire un choix qui vous correspond, en tenant compte de votre sentiment de sécurité face aux différents systèmes de portage, à votre budget, ...

Vous comprendrez donc qu'il peut être intéressant d'assister à un atelier animé par une « monitrice généraliste » afin de pouvoir toucher, voir et tester les différents outils de portage proposés. Ces professionnels sont capables de répondre à toutes les problématiques et peuvent accueillir en atelier tous les parents quel que soit le porte-bébé qu'ils ont acheté, fabriqué ou reçu en cadeau. Leur mission consiste à donner de l'information sur la sécurité, la physiologie et toutes les familles de porte-bébés actuellement sur le marché afin que les parents puissent faire eux-mêmes leur choix en connaissance de cause et en toute liberté. Un accompagnement au fil des mois est également intéressant, puisque le portage évolue, les besoins changent car l'enfant grandit, tout simplement.



Le portage physiologique est le portage qui respecte la position naturelle du nourrisson. Il faut savoir que les disques intervertébraux se forment jusqu'à l'âge de la marche (environ 9 mois). Il est donc important d'éviter toute contrainte de la colonne durant cette période, tassement, torsion. La position physiologique correspond aux genoux bien relevés et le dos bien enroulé. Cette position est essentielle pour le bon développement de la colonne vertébrale d'où l'importance d'un outil de portage « sur-mesure » qui épouse les formes du bébé et du porteur pour un maintien et un confort maximum.

Notre partenariat privilégié avec le fabricant LANA n'est pas un hasard. LANA propose une gamme très variée d'outils de portage tous physiologiques et fabriqués à partir de matières issues de l'agriculture biologique. De plus LANA bénéficie de son expérience de pionnier du portage depuis 1987 tout en restant dans une dynamique de recherches et d'évolution grâce à notre collaboration.

Guillaume Guérid, 87, rue de la Manchamp 88220 HADOL  
06 12 71 02 95 - guillaume@porterentoutesimplicite.fr

N° SIRET 480 499 946 00048 code APE 8559A non assujetti à la TVA

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 44880138488 auprès du préfet de région Grand Est



## Les formations « Porter en toute simplicité »

Parents, futurs parents, assistantes maternelles, professionnel(le)s de santé ou de la petite enfance, vous souhaitez améliorer vos aptitudes à porter votre enfant ou les enfants que vous gardez, pour porter dans votre cadre professionnel, maternité, crèche, etc... ou pour partager la pratique du portage autour de vous.

Nous vous proposons plusieurs formations sur 1 ou 2 journées ouvertes à toutes et tous et adaptées à vos besoins.

Reprendre les fondamentaux du portage que sont amour et bien-être ;

– amour du parent envers son enfant, parce que c'est tout simplement l'essentiel.

– bien-être pour la sécurité et le respect de la physiologie de l'enfant et du porteur.

1 ou 2 jours de formation + 1 journée avant pour former la référente qui accueille la formation et qui assurera le suivi des nouvelles formées de son secteur et se verra offrir une partie ou la totalité du coût de la formation. Cette journée pourra se transformer en journée de formation continue ouverte à toutes les monitrices du secteur déjà formées.

### Objectifs des formations

Mettre en avant les fondamentaux du portage par des techniques simples et accessibles aux parents et aux professionnel(le)s de santé et de la petite enfance

### Public

Toute personne qui souhaite améliorer sa pratique du portage et/ou le transmettre autour d'elle, parents, futurs parents, professionnel(le)s, etc ....

### Méthodologie

Définition des besoins et souhaits, adaptation du programme de la formation

Envoi d'un devis sur demande

Livret théorique envoyé avant la formation avec une bibliographie sélective. Ce livret théorique devra être lu avant la session de formation pour pouvoir être développé durant la 1ère partie de la formation. Cette partie sera consacrée essentiellement à la théorie du portage, sous forme d'exposés, de questions/réponses, exercices pratiques, échanges et partages d'impressions et d'expériences, etc ...  
+ livret pratique des nouages en écharpe donné lors de la formation

Une importance particulière est donnée au portage à bras avec une initiation aux bases du portage

Un inventaire des outils de portage actuellement sur le marché sera fait. Ces outils pourront être manipulés et testés

Les différences d'utilisation de ces porte-bébés seront développées

Les tubes et les slings seront mis en pratique ainsi que le mei-tai

La pratique des nouages de base en écharpe tissée et tricotée sera vue en détail

Les cas particuliers seront listés et mis en pratique

Lors de la formation complète de 2 jours, des exercices de mises en situations sous forme de jeux de rôles vous donneront des outils pour faire une bonne transmission vers les parents qui viennent à vous avec écoute et bienveillance

Le portage en structure d'accueil et en maternité sera également vu à la demande

Un « pack formation » composé de différents porte-bébés et un poupon lesté est inclus dans le coût de la formation que nous proposons (Pack adapté aux structures)

Ce pack est le fruit de notre collaboration technique avec LANA qui nous propose un tarif exceptionnel à l'attention des participants de nos formations

Chaque participant reçoit une attestation de formation qui lui permettra de justifier de sa formation et également de bénéficier de tarifs réduits chez la plupart des fabricants et distributeurs de porte-bébés physiologiques

Après la formation, un accompagnement de chaque stagiaire est assuré par la référente et à distance par le formateur



## **Vous souhaitez accueillir et organiser une formation**

### **Formation complète « Porter en toute simplicité »**

Cette formation est ouverte à toutes et tous. Elle a pour objectif de vous permettre d'optimiser votre pratique du portage à titre personnel ou professionnel. Elle vous donnera également tous les outils pour transmettre le portage autour de vous. Cette formation s'effectue sur 2 journées + 1 journée avant pour la préparer avec la personne qui accueille et organise. La thématique de cette formation est basée sur les fondamentaux du portage, tout porte-bébé confondu. Le but étant de se rapprocher le plus possible des demandes des parents en restant accessible à leurs demandes.

### **Comment organiser et accueillir une formation complète ?**

Il vous suffit de nous contacter pour voir ensemble les modalités. 1 jour avant les 2 journées de formation nous travaillerons ensemble sur l'organisation de la formation. Vous serez formée et co-animerez avec le formateur durant les 2 jours de formation. Si vous êtes déjà formée la formation vous sera offerte et vous bénéficierez du tarif préférentiel « pack formation ». Après la formation, vous assurerez le suivi des participantes. Vous deviendrez ainsi référente dans votre secteur géographique.

### **Formations à destination des professionnel(le)s et Formations Continues Thématiques sur 1 journée**

- Professionnel(le)s de la petite enfance, PMI, RAM, garderie, crèche, ..
- Professionnel(le)s de santé, maternité, cabinet de sages-femmes, ...
- FCT, animer un atelier : trucs et astuces
- FCT, écharpes tissées ou tricotées : casse-tête ou simple logique ?

Nos formations sont ouvertes à toute personne ou structure désireuse de développer le portage. Pour accueillir et organiser ces sessions, nous donnons la priorité aux monitrices déjà formées, toute école confondue, afin qu'elles animent ensuite les suivis et des Formations Continues Thématiques pour approfondir ces sujets avec les monitrices et les structures de leur secteur.

Comment organiser les formations professionnelles et thématiques ?

Il vous suffit de nous contacter et nous communiquer vos souhaits et nous vous établirons un devis et un programme personnalisé et adapté à vos besoins.

Vous trouverez toutes les informations sur le site [www.porterentoutesimplicite.fr](http://www.porterentoutesimplicite.fr) ou par courriel [info@porterentoutesimplicite.fr](mailto:info@porterentoutesimplicite.fr) ou en nous appelant au 06 12 71 02 95

*« - C'est par le contact physique que l'enfant établit son premier contact au monde. Grâce à ce contact, il fera l'expérience du corps de l'autre, un corps réconfortant qui favorisera son ouverture vers de nouvelles situations et vers l'autonomie.*

*- Les enfants qui ressentent dès les premiers instants de vie, les sentiments d'appartenance et d'amour se sentent rassurés et acquièrent très vite confiance en eux et en leurs parents donc, deviendront aussi très autonome »*

**MONTAGU A.** (1979). *La peau et le toucher. Un premier langage.* Paris : Seuil.

## Porter, en toute convivialité !



Guillaume Guérid, 87, rue de la Manchamp 88220 HADOL

06 12 71 02 95 - [guillaume@porterentoutesimplicite.fr](mailto:guillaume@porterentoutesimplicite.fr)

N° SIRET 480 499 946 00048 code APE 8559A non assujetti à la TVA

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 44880138488 auprès du préfet de région Grand Est