

# Pourquoi pratiquer l'Hygiène Naturelle Infantile?



La plupart des parents savent que leur bébé a des besoins de base : chaleur, nourriture, amour et contact. Il en existe encore un, le besoin d'élimination.

Les premiers besoins cités sont maintenant assez bien connus et pris en charge par les parents. On estime que le bébé est capable de les manifester de façon claire et précise et on s'efforce d'y répondre au mieux, pour le plaisir de tous.

Il en est tout autrement du besoin d'élimination. En effet, alors que la plupart des bébés du monde ne portent pas de couches et communiquent avec leurs parents leur besoin d'éliminer, nous considérons en Occident que le bébé est incapable de communiquer sur ce besoin et même de maîtriser les muscles permettant l'élimination, les fameux sphincters (et ça arrange bien les fabricants de couches ça...).

Sauf que l'apprentissage de la propreté classique à partir de 2 ans voire plus tard est en fait un réapprentissage de la communication sur l'élimination qui a été ignorée par les parents et donc jugée inutile par le bébé les premiers mois. Le bébé est capable dès la naissance de communiquer ses besoins d'élimination, de signaler à ses parents et les parents sont capables d'interpréter ces signaux et de proposer d'éliminer hors des couches. Si on lange son bébé et que l'on ne fait pas attention à ses signaux, le bébé finit par ne plus les émettre et par ne plus être capable d'apprendre à communiquer sur ce sujet avant plusieurs mois...

Nous apprenons alors à nos enfants à se faire dessus et à trouver normal d'avoir de l'urine et des selles étalées sur leur corps. Ce qui peut donner des bambins qui refusent qu'on leur change la couche même après 12h avec la même et des selles dedans, ou qui ont bien du mal à quitter les couches jusqu'à des âges avancés. Nos enfants doivent alors apprendre à éliminer ailleurs que là où on leur a appris jusqu'alors. On comprend mieux les difficultés rencontrées du coup lors de l'apprentissage de la propreté à l'occidentale.

C'est une grande première dans l'histoire de l'humanité que d'avoir des bébés dont les parties génitales sont enfermées dans du plastique et en contact pendant 2-3 ans ou plus avec des produits chimiques... Si l'on utilise des couches lavables, le port de couche empêche tout de même les stimulations naturelles sur les parties génitales hors d'accès. Observez la façon compulsive qu'ont les enfants de toucher leurs parties génitales dès qu'on leur enlève la couche ou alors qu'ils sont propres, car ils n'y ont pas eu accès si longtemps !

Les avantages de pratiquer l'hygiène naturelle du bébé sont réels.

Pour le bébé :

- ▶ communiquer encore mieux avec ses parents et établir un lien plus fort,
- ▶ ne pas se faire dessus,
- ▶ ne pas être gêné par un emballage plastique, un gros paquet en coton,
- ▶ éviter les irritations de la peau à cet endroit là,
- ▶ être heureux d'être propre.

Pour les parents :

- ▶ communiquer mieux avec son bébé et se sentir compétent,
- ▶ éviter des dépenses d'argent et d'énergie, protéger l'environnement,
- ▶ ne pas avoir à gérer couches et pipi au lit de nombreuses années,
- ▶ avoir un enfant heureux.

# Comment pratiquer l'HNI ?

Maintenant que nous savons qu'il existe une alternative à l'utilisation des couches, la grande question reste certainement la suivante : « Comment faire ? »

Le principal élément de réponse est **la communication !**

Qui ne s'est jamais dit en regardant son bébé bien installé dans sa couche : « Tu es en train de faire pipi !? » Alors pourquoi ne pas lui proposer de faire ses besoins ailleurs que sur lui-même, puis de le changer. Pour y arriver, il suffit de faire attention aux signes du langage non verbal émis par votre tout petit. De ce fait, commencer à pratiquer l'hygiène naturelle avec son enfant le plus tôt possible permet à celui-ci de toujours tenir compte de son envie d'éliminer et de ne pas ignorer ce besoin comme on peut l'observer lors de l'utilisation conventionnelle des couches - d'où les difficultés de réapprentissage de la propreté.

Voici quelques éléments de communication qui peuvent être utilisés par votre bébé :

- ▶ une grande agitation, des mouvements rapprochés de l'abdomen avant de faire ses besoins,
- ▶ pour les bébés se déplaçant, ils peuvent se diriger vers l'endroit où il évacue habituellement,
- ▶ pour les plus grands, le bébé peut directement signer son besoin d'aller aux toilettes, au pot, faire pipi et/ou caca,
- ▶ une concentration extrême lorsqu'il évacue ou encore des yeux dans le vague, le visage rougi ou encore quelques grimaces,
- ▶ un grognement de soulagement une fois qu'il a uriné ou déféqué ou une reprise de l'activité mise en suspens pendant l'opération d'évacuation.

## Les points clés de la communication :

Afin d'établir cette confiance mutuelle entre le nouveau-né et son parent, ce dernier commence par apprendre à détecter les signaux ce qui lui permettra de prendre connaissance du rythme d'élimination du bébé. Ainsi à l'approche de « l'heure » de l'élimination, le parent pourra proposer à son enfant d'éliminer dans un lieu qu'il jugera adapté puis mettra le bébé dans une position confortable et l'incitera à éliminer en le lui suggérant par un son significatif - « psss » pour un pipi et « grrr », « prout, prout... » pour un caca, par exemple. Enfin, il arrive qu'une fois cette relation bien établie, le parent ne s'inquiète plus de tout ceci pour se fier à son intuition !

On peut ainsi combiner l'utilisation de l'observation des signaux, ou du temps entre tétée et pipi ou entre deux pipis, la suggestion et de plus en plus l'intuition.

## Les accessoires indispensables :

Aucun !

En théorie, plus besoin de couches !

Il n'est pas non plus nécessaire d'investir dans un pot : un récipient, quel qu'il soit, suffit. On préférera un petit récipient à coincer entre vos cuisses pour que les nouveaux nés puissent éliminer alors qu'on les tiens presque allongés sur nos jambes, puis un plus gros au dessus duquel on tiendra le bébé en position accroupie. Toutefois, si vous vous occupez de plusieurs enfants par exemple, vous opterez certainement pour mettre un récipient à proximité de chaque lieu de jeu ou d'activité parentale.

Tout endroit dans la maison qui possède une évacuation : lavabo, évier, douche, baignoire, bidet et bien sûr, les WC. Vous choisirez le lieu qui vous conviendra le mieux en fonction de votre stature, du poids du bébé et de sa préférence aussi !

## Une grande liberté dans la pratique :

Afin que la communication s'établisse entre vous et l'enfant, ce dernier doit se sentir en sécurité. Pour cela, soyons détendus !

Il n'est pas nécessaire d'ôter définitivement toute couche à bébé. On peut choisir de lui en mettre et de l'enlever au moment opportun, on peut également opter pour des couches la nuit ou le jour seulement selon le rythme de bébé, ou bien encore, on peut laisser notre tout petit sans couche à la maison et lui en faire porter lors des sorties...

Aussi, un parent qui s'angoisse ou s'énerve à l'idée de devoir nettoyer un raté préférera certainement interrompre momentanément la communication sur l'élimination avec son enfant et lui remettra des couches.

Il se peut également que le bébé ait des périodes au cours desquelles il ne coopère plus vraiment. Ce n'est pas grave. Peut-être que son rythme biologique est en train de changer, qu'il est un peu malade... ? Bref, l'important c'est de respecter ce qu'il vous dit. Recentrez vous sur votre enfant, pour trouver son nouveau timing et relancez la communication sur l'élimination.

# Ressources sur l'HNI

## BIBLIOGRAPHIE

Il existe maintenant deux ouvrages en français sur le sujet :

- ▶ **L'hygiène naturelle de l'enfant, la vie sans couches** de Sandrine Monrocher-Zaffarano, éditions Jouvence, un poche pratique qui sera une excellente introduction à ce concept.
  - ▶ **Sans couches, c'est la liberté**, d'Ingrid Bauer, traduit de l'anglais par Stéphanie Souhaité, éditions L'instant présent, très complet, pratique, une vraie source d'information et de soutien dans cette aventure !
- Et plusieurs pages du livre **Elever son enfant autrement** de Catherine Dumonteil-Kremer sont consacrées à l'hni.

## INTERNET

Il y a aussi quelques articles sur Internet à défaut de site entièrement consacré au sujet pour le moment :

- ▶ **Avec mes zèbres**, le site de Sandrine Monrocher Zaffarano consacre deux pages au sujet :

<http://s-mz.ovh.org/amp/jhin.php>

- ▶ **Infant Potty Training**, le site de Laurie Boucke, consacre une page en français :

<http://www.white-boucke.com/reviews/ipfrench.html>

- ▶ une page sur le blog [Grandir avec ses enfants](#)
- ▶ une [page sur le site de La Maison de l'Enfant](#)
- ▶ une [discussion sur les forums de Magic Maman](#)
- ▶ un [article sur le blog de Julie Baby](#)
- ▶ un article sur le blog de [Bidoudavril](#)
- ▶ un [article sur Feminup](#)

Pour aller plus loin vous pouvez rejoindre la **liste de discussion** consacrée au sujet :

[Elimination Communication Francophone.](#)

Il y a aussi une discussion sur le sujet sur le forum d'Un bébé au naturel :

<http://www.bebenaturel.info/forum/viewforum.php?id=26>

En anglais vous pouvez visiter plus de sites, notez cependant :

- ▶ le site de Diaper Free Baby : <http://www.diaperfreebaby.org/> qui propose des réunions d'information et de soutien,
- ▶ le site d'Ingrid Bauer, Natural Wisdom : <http://www.natural-wisdom.com/>