

## Hygiène Naturelle Infantile ou Élimination Communication



- ◆ **Il s'agit de répondre au besoin d'élimination du bébé, et ce, dès la naissance.**
  - ➔ Le nouveau-né a besoin de l'adulte pour survivre, il développe une capacité à communiquer avec son parent : avant les pleurs, des signes.
  - ➔ L'hygiène est nécessaire à sa survie et sa bonne santé : instinctivement, le nourrisson ne veut pas se souiller, salir son espace et celui qui le porte.
    - *Le constat fréquent d'un bébé qui fait pipi sur la table à langer montre ce besoin de faire ailleurs que sur lui, dès qu'il est débarrassé de ses vêtements, il en profite pour éliminer.*
  - ➔ On sait donc que l'enfant a conscience de son besoin d'éliminer. La couche permet d'ignorer ce besoin, en apprenant à l'enfant qu'il doit faire pipi ou caca sur lui. Avec le temps, et des couches jetables qui laissent « au sec », l'enfant accepte ce manque d'hygiène. Pourtant, il devra plus tard, désapprendre à se faire dessus pour apprendre à faire sur le pot...
    - *On constate que les bébés en couches lavables sont propres plus tôt, notamment parce qu'ils sont gênés d'être mouillés. La couche jetable est plus confortable pour « oublier » ses besoins.*

**L'hygiène naturelle infantile permet donc de répondre à ce besoin d'hygiène inné chez l'enfant, en communiquant sur ses besoins et en lui proposant d'éliminer ailleurs que sur lui.**  
(Lavabo, pot, bassine, dehors...)

- ◆ **La communication : le bébé donne des signaux avant les pleurs.** (les pleurs sont un signal d'alarme exprimant la peur du danger).
  - ➔ Une première phase d'observation : en respectant les principes de la motricité libre, mettre le bébé sur un linge ou une peau d'agneau et repérer « ce qu'il fait » avant de faire pipi ou caca.
  - ➔ Lorsqu'on propose à faire pipi, émettre un son distinctif, exemple : « tssss ».
  - ➔ La communication se met en place : les « signaux » qu'on constate, auxquels on répond, encourage le bébé à répéter ce signal puisqu'il encourage notre action.
    - *Le portage est un allié de l'Hygiène Naturelle Infantile : si l'enfant se tortille, exprime le besoin de vouloir sortir de l'écharpe, cela signifie qu'il veut éliminer ailleurs que sur son porteur.*

- Lorsque le bébé sait se déplacer, il va chercher le pot, chercher à se cacher ou à sortir de la pièce pour exprimer son besoin d'éliminer.
  - Après 7 mois, un bébé peut s'exprimer par la langue des signes pour dire « pipi », « caca », « changer », « pot ».
  - Après 15 mois, il pourra parler pour dire « caca », « pot », ou « pipi ».
- La communication permet de faire 80 % du chemin :
- En voiture par exemple, un bébé qui a l'habitude de l'Hygiène Naturelle supportera mal de devoir faire pipi dans son siège-auto (même avec une couche).
  - Ne pas hésiter à le dire : « Je ne suis pas disponible, je conduis, tu devras faire pipi dans ta couche, mais je te changerai dès que possible ».



◆ **Exemples de signaux :**

- Porté : le bébé pousse sur ses jambes, veut sortir du porteur
- Allaité : le bébé lâche le sein, le reprend, le relâche
- En mangeant : le « réflexe gasto-colique » fait que chez certains, l'envie de faire caca se déclenche après avoir mangé.
- Mimique ou son : Le bébé grimace ou fait un son.
- Arrêt d'activité : Le bébé s'arrête soudainement dans son action, regarde dans le vide.

◆ **Le timing :** (propre à chaque enfant)

- Il y a une régularité dans le nombre de pipis dans la journée et leur fréquence.
- Le bébé ne fait pas pipi quand il dort, mais au cours de micro-réveils.
- Le bébé fera pipi au réveil.
- Avoir une montre ou une horloge à portée du regard :
  - « Depuis combien de temps a eu lieu le dernier pipi ? »
  - Exemple d'un nouveau-né qui fait pipi « toutes les 20 minutes ».
  - Exemple d'un bébé qui fait pipi « 10 minutes après la tétée ».

◆ **La proposition / l'intuition :**

- Si on ne « sait pas », si on a une « intuition », ou qu'on sait que l'enfant n'a pas fait pipi depuis un certain temps, on peut lui proposer d'éliminer.
- La position et le récipient permettant d'aider au bébé d'éliminer varie selon son âge, son poids et les préférences du porteur.
  - On mettra plutôt le nouveau-né allongé sur nos jambes au-dessus d'une bassine.
  - Puis on pourra le porter contre notre torse, les mains sous les cuisses, au-dessus d'un évier, des WC ou d'une bassine.
  - Vers 6 mois, quand le bébé tient assis, on peut le mettre sur le pot, tout en restant derrière lui.

- ➔ Proposer à des moments clés : changement de lieu, au réveil, au sortir de l'écharpe, avant ou après manger, etc.
  - ➔ Proposer de manière régulière, sans jamais forcer le bébé. Accepter lorsqu'il dit « non » : le bébé se cabre ou raidit son corps pour exprimer un refus.
  - ➔ Il est important de verbaliser, constater : « Tu veux faire pipi ? », « oh tu as fait pipi ».
- ◆ **Et quand « ça ne marche pas » ?**
- ➔ L'Hygiène Naturelle Infantile n'est pas une « méthode » d'apprentissage de la propreté, c'est un processus d'accompagnement de l'enfant, qui a des hauts et des bas.
  - ➔ Il faut accepter que certains jours, on « attrape » tous les pipis, et d'autres, on a l'impression de ne faire que changer les vêtements ou nettoyer le sol.
    - *Il faut savoir « tourner le négatif en positif », le petit ou la petite a « encore » fait pipi par terre et est trempé.e ? Restons zen et partons jouer dans le bain !*
    - *Lorsqu'un pipi est par terre, il n'est parfois pas « terminé », une suite de pipis est à venir, et on ne sait pas quand !*
  - ➔ Lorsque bébé fait « grève », il faut savoir mettre l'Hygiène Naturelle de côté :
    - *Quand le bébé fait ses dents ou est malade,*
    - *Quand il est concentré dans son activité et ne veut pas être dérangé,*
    - *Quand il acquiert une nouvelle étape de motricité,*
    - *Quand il fait un nouvel apprentissage.*
  - ➔ Au fond, il faut tout simplement savoir « lâcher prise » !
    - *Un pipi par terre ? Un pipi dans le pantalon ? Un pipi dans la couche ? Ce n'est pas grave !*
    - *En Hygiène Naturelle Infantile, les cacacs dans les couches n'existent quasiment plus ! Et ça, ça n'a pas de prix.*
    - *Nous avons le droit d'être fatigué.e.s, n'hésitons pas à remettre des couches à nos enfants (lavables de préférence) lorsqu'on en ressent le besoin !*

**A force de pratiquer l'Hygiène Naturelle, on fini par connaître les habitudes et les modes de communication de son enfant. Bien que les signes et les habitudes évoluent au fur et à mesure de son développement, on parvient à s'adapter progressivement.**



#### ◆ Des manières de faire différentes suivant les familles

- ➔ Il n'y a pas de normes, « le bébé s'adapte à ce que je suis », il est donc possible de pratiquer l'Hygiène Naturelle Infantile de manières très variées :
  - Certains font l'HNI la nuit, d'autres préfèrent se reposer.
  - Certains font l'HNI sans couches, avec des vêtements qui absorberont le pipi, ou avec des « pantalons chinois » fendus entre les jambes.
  - Certains font l'HNI avec des couches, en les enlevant au moment de proposer d'éliminer.
  - Certains font l'HNI à l'extérieur en proposant au bébé de faire ses besoins dehors ou dans les WC d'un café.
  - Certains font l'HNI et mettent des couches à leur bébé lorsqu'ils sortent.
  - Certains font l'HNI « à temps partiel », suivant leurs envies et lorsqu'ils sont disponibles, par exemple que le soir, que le pipi du réveil... Les bénéfices pour l'enfant et l'acquisition de la propreté restent très importants !
  - Certains font l'HNI mais la nounou, la crèche, les grands-parents, ou une autre personne qui garde l'enfant ne le fait pas. L'enfant est tout à fait capable de comprendre que les règles varient selon les lieux.
- ➔ Finalement, l'Hygiène Naturelle n'est pas une si grosse « contrainte » qu'il n'y paraît.
  - Si on compare le fait de laisser à son enfant la conscience de son élimination en lui proposant de temps en temps,
  - par rapport au nombre d'années qu'on peut passer à changer des couches, rencontrer des problèmes d'érythèmes, et nettoyer régulièrement des fesses pleines de caca ;
  - Sans parler de devoir, tôt ou tard, « apprendre la propreté » à son enfant ;
  - le bénéfice n'est pas négligeable, et la contrainte est discutable !

#### ◆ Quel matériel ?

- ➔ Au minimum, un bébé.
- ➔ En plus d'être écologique, l'Hygiène Naturelle Infantile est économique. Il existe des sites de ventes spécialisés, mais rien n'est indispensable !
- ➔ Mon expérience personnelle :
  - Couches lavables (2 surcouches et 16 inserts)
  - 2 tissus imperméables et 10 langes
  - Une peau d'agneau (propriété auto-nettoyante)
  - Des pantalons chinois
  - Une bassine (avant 6 mois)
  - Un pot physiologique et un pot de voyage (dès 6 mois)
- ➔ Des vêtements bébés adaptés : Adieu les bodys et les pyjamas, il faut pouvoir déshabiller bébé rapidement et facilement !
  - Des t-shirts et des pantalons
  - La nuit, des pyjamas « robes » pouvant se remonter par le bas
  - Pour remplacer la couche, des culottes, ou des langes entre les jambes attachés par un bandeau à la taille.
  - Privilégier la laine qui est auto-nettoyante.



### ◆ Un plaisir partagé !

- Une nouvelle mission pour le papa et une relation privilégiée ! Aider son enfant à éliminer est plus plaisant que de changer des couches, permet une communication et de partager les joies de la réussite.
- En Hygiène Naturelle Infantile, on entend beaucoup dire que les enfants sont propres vers 18mois ! Le chemin vers la « propreté » se fait en douceur, et avec plaisir.
- 60 % de la population mondiale ne met pas de couches à leurs bébés (pays chauds et froids), la pratique revient en France via le Canada et nous permet de limiter nos déchets.
- Si vous les avez entendus, oubliez les préjugés et les craintes liées à un « apprentissage de la propreté » fait « trop tôt » :
  - *Les études existantes sur le sujet ont souvent été financées par des fabricants de couches.*
  - *L'Hygiène Naturelle Infantile ne force pas l'enfant, mais l'accompagne et le respecte.*

### ◆ Quand commencer ?

- Dès la naissance :
  - Petits pipis et selles peu odorantes mais très fréquents.
  - Le nourrisson est posé sur un linge, par dessus une serviette ou une peau d'agneau
  - Le nourrisson est régulièrement porté et s'exprime en voulant sortir de l'écharpe.
- De 3 à 6 mois :
  - Période idéale, le bébé est léger et peu mobile
  - Petits pipi et selles peu odorants
  - Au japon par exemple, les parents commencent l'Hygiène Naturelle à 3 mois.
  - *Exemple d'un bébé allaité à 5 mois : 15 tétées et 19 pipis.*
- Après 6 mois :
  - (-) Bébé se déplace et risque d'éliminer n'importe où
  - (+) Mais il peut aussi aller vers les WC, le pot, ou un lieu discret
  - (+) Rythme d'élimination moins fréquent
  - (+) Bébé sait mieux communiquer
  - *Exemple d'un bébé allaité de 9 mois : 12 tétées et 14 pipis.*
- Dès qu'on veut :
  - Plus le bébé est habitué à faire ses besoins dans des couches, plus le retour à l'Hygiène Naturelle sera compliquée, mais il n'y a pas d'âge !
  - On peut également utiliser les méthodes de l'Hygiène Naturelle Infantile pour démarrer l'apprentissage de la propreté. (observer, verbaliser, répondre au besoin)
  - *Exemple d'un bébé allaité de 12 mois : 9 tétées et 8 pipis.*

### ◆ Petit retour d'expérience

- Lien vers une émission sur ( <https://radioalto.info> ) Radio-Alto, où nous parlons de notre expérience :

<https://soundcloud.com/user-901548212/rf-hygiene-naturelle-infantile>

- Petit bilan :

- Bébé en HNI dès la naissance avec couches jetables puis lavables, j'ai commencé le sans couches vers 6 mois. Jusque là elle faisait ses besoins dans le lavabo ou un seau, puis à 6 mois j'ai introduit le pot sans difficulté. Plus de caca dans les couches dès 3 mois !
- Pratique de l'HNI la nuit, à 4 mois elle tétait deux fois la nuit et faisait pipi entre deux tétées. La nuit j'ai



parfois mis des couches, parfois non, suivant la poussée des dents qui avait un impact sur les pipis loupés du matin.

- Pendant les repas, bébé en DME (Diversification Menée par l'Enfant), je lui mettais des couches lavables pour ne pas avoir à la sortir de la chaise en urgence.
- Aujourd'hui cet enfant a 17 mois, il peut y avoir plusieurs jours de suite sans aucun « loupé », puis des périodes de régression. À 16 mois, elle s'est amusée à s'asseoir seule sur le pot et faire son pipi.

**Quelles que soient vos choix et vos disponibilités, vous ne perdez rien à essayer et réessayer !**

Même si vous n'avez pas beaucoup de temps, n'hésitez pas à proposer à votre bébé au réveil ou quelque heures dans la semaine. Même un petit chemin est très bénéfique.

Si vous voulez conserver les couches, dites vous que lorsque le bébé a des érythèmes, l'HNI vous aidera à relativiser et le laisser sans couche quelque heures pour la guérison. Lorsque le bébé est constipé, n'hésitez pas à positionner le bébé en remontant ses genoux vers son torse pour l'aider à éliminer, avec ou sans couches !



**Nous vous souhaitons une belle aventure et plein de joies avec votre bébé.**

**Colette, Renaud & Azalaïs**

---

### **Référence bibliographique et liens utiles**

- BAUER Ingrid, « Sans couches c'est la liberté ! à la redécouverte de l'hygiène naturelle du bébé », ed. L'instant présent (2006), 286p.
- <https://www.misspsychomot.com/>
- <http://ecopitchoun.fr/>
- <https://heureux-sans-couches.com/>