



## **Suggestions d'activités et d'exercices pour des difficultés oro-motrices de l'enfant**



**Ces recommandations ne remplacent pas une évaluation personnalisée faite par un  
professionnel de la santé.**

## Difficultés oro-motrices chez le jeune enfant

---

**Cette liste de problématique et les solutions proposées ne sont pas exhaustives.** Consulter un professionnel de la santé si le problème persiste.

### 1) Problématique visé :

L'enfant ne veut pas manger de solide. Il a le réflexe de vomissement dès qu'il perçoit un changement de texture.

OBJECTIF : Normaliser la sensibilité tactile de la bouche en fournissant une stimulation sensorielle aux gencives et à la langue

#### Avant les repas et avant de se coucher

- Utilisez une brosse à dent pour enfant avec des poils doux ou une brosse « Nuk » (voir photo1) ou une petite brosse à dent (voir photo 2) que vous pouvez insérer votre index. Frottez doucement les gencives (au-dessus et en-dessous des dents) en appliquant une pression moyenne. Débutez au milieu de la bouche (hémi-bouche) dans un mouvement allant vers l'arrière de la bouche.

Faites ce massage durant 1 à 2 minutes en exerçant une certaine pression. Les mouvements peuvent être faits à une vitesse modérée, plus vite, modérée et finir par un mouvement plus lent. (5 fois pour chaque côté des gencives supérieur et inférieur en partant du milieu de la bouche).



Photo 1 : brosse nuk

## Difficultés oro-motrices chez le jeune enfant

---



Photo 2 : brosse à dent pour index

Complétez l'exercice en massant l'intérieur des joues avec la brosse à dent ou votre index de chaque côté pendant quelques secondes. Faites le massage dans un mouvement de rotation.

- Lorsque ce premier massage est complété, grattez légèrement le dessus de la langue dans un mouvement horizontal de gauche vers la droite et vice-versa. Ne pas aller trop loin sur la langue pour ne pas provoquer le réflexe de vomissement. Faire le mouvement pendant 5 fois consécutif.
- Lorsque vous avez complété les mouvements latéraux sur la langue et que l'enfant a avalé sa salive, demandez-lui de rouvrir la bouche. Avec la brosse à dent, exercez une pression sur le milieu de la langue pour qu'elle offre un mouvement de résistance à la brosse à dent. Faites cette pression 3-5 fois.

Si l'enfant refuse que vous mettiez votre doigt dans sa bouche ou la brosse à dent, demandez-lui de faire lui-même l'exercice et en ajustant votre aide.

Autre solution, utilisez une brosse à dent électrique ou un jouet vibrant (voir photo) pour faire les exercices. Cela donne davantage d'inputs sensoriels.



## Difficultés oro-motrices chez le jeune enfant

---

### **2) Problématique visé :** L'enfant perd constamment de la salive entre les repas

**OBJECTIF :** Faciliter le contrôle oro-moteur des lèvres et des joues pour maintenir la bouche fermée entre les repas et diminuer la perte de salive.

Cette problématique est très inconfortable pour l'enfant. Il faut travailler l'élongation des muscles autour de la bouche. À mettre en place à raison de 3 fois par jour durant 2 semaines avant de diminuer la fréquence.

- Avec une brosse douce (voir photo), faites un massage sur les bras et les jambes de l'enfant avant de l'habiller le matin ainsi que le soir avant de mettre son pyjama. (2-4 minutes)  
Ce massage sur le corps va aider à normaliser les réactions de l'enfant à une stimulation tactile.



- Lorsque l'enfant accepte bien cette stimulation sur son corps, faite des massages avec la brosse douce sur ses joues dans un mouvement se rendant jusqu'aux lèvres. Si l'enfant trouve que la brosse est trop rude, faire le mouvement avec une serviette sèche. Complétez la stimulation avec des mouvements partants du menton qui se rendent jusqu'aux lèvres. Faites cette stimulation oro-motrice à raison de 3 fois par jour pendant 15 jours avant de diminuer la fréquence.
- Avec vos doigts, faites des mouvements circulaires dans le sens de l'horloge durant une dizaine de secondes.
- Au cours de la journée, donnez à l'enfant un jouet à mâcher de style Chewy tube pendant une dizaine de minutes à la fois (voir photo). Cela l'aidera à travailler la musculature autour des lèvres.



## Difficultés oro-motrices chez le jeune enfant

---

**3) Problématique visé :** L'enfant mange très lentement. Cela rallonge énormément l'heure de chaque repas

OBJECTIF : Faciliter la mastication des aliments et le mouvement du bolus vers l'arrière de la gorge.

- Faites les exercices de stimulation autour de la bouche par un mouvement circulaire dans le sens horaire pendant une dizaine de secondes avant de commencer à manger.
- Stimuler l'intérieur des gencives comme mentionné dans la première problématique pour moduler la réaction sensorielle de l'enfant.
- Utiliser le Chewy tube rouge ou jaune pour augmenter la force des muscles et le mouvement de mastication. Vous placez le chewy tube dans la bouche de l'enfant sur les dents molaires. Vous lui demandez de le mâcher comme si c'était un morceau d'aliment durant une dizaine de fois. Recommencez avec les dents molaires de l'autre côté de la bouche.

Le Chewy tube peut être mis au congélateur avant les exercices pour augmenter le contraste et la stimulation tactile dans la bouche.

Il existe différents type de Chewy tube, le rouge (pas sur l'image) et le jaune sont les premiers à utiliser avec l'enfant. Les autres modèles sont en caoutchouc plus résistant et répond bien au besoin d'une forte dose de stimulation tactile avant de réagir (hyposensibilité)



## Difficultés oro-motrices chez le jeune enfant

---

**4) Problématique visé :** L'enfant remplit sa bouche et ne réussit pas à tout avaler. Il recrache le tout régulièrement.

OBJECTIF : Faciliter le contrôle de la respiration et du déplacement du bolus vers le fond de la gorge pour avaler.

- Utilisez différentes flûtes pour que l'enfant apprenne à contrôler le mouvement d'expiration – inspiration. Cette exercice travaille également le contrôle des lèvres et peut s'appliquer à la 2<sup>e</sup> problématique (fermeture de la bouche).



- Faites également l'exercice avec la brosse à dent sur la langue pour former un « U » pendant 4-5 fois.
- Vous devrez aussi faire travailler la langue dans la bouche pour que l'enfant apprenne à mieux contrôler les mouvements de sa langue. Avec la brosse en dent, placez-la sur une joue et l'enfant doit venir y toucher avec sa langue. Refaire le même exercice en plaçant la brosse au palais (faire attention de ne pas déclencher le réflexe de vomissement).

## Difficultés oro-motrices chez le jeune enfant

---

### CONSEILS GÉNÉRAUX AU NIVEAU DU COMPORTEMENT

- Faites les exercices dans un environnement calme (pas de bruit et peu de personne autour de l'enfant et vous).
- Soyez positif et encouragez l'enfant à participer par votre attitude.
- Soyez patient avec l'enfant pour obtenir des résultats. Travailler en stimulation sensorielle demande un temps au système de l'enfant avant d'obtenir des résultats.
- Si l'enfant a vécu une intrusion sous forme de ventilation mécanique ou d'expériences orales désagréables dans ses premiers moments de vie (accouchement difficile avec complications), cela peut être aussi la base de comportements d'évitements d'expériences orale.
- Assurez-vous que l'enfant n'a pas de problématique physique qui cause les difficultés avant de mettre en place des exercices sensori-moteur Ex. : fissure palatine.

Ce document ne résume pas toutes les problématiques pouvant être présentes au niveau oro-moteur mais les principales dont les parents demandent de l'aide pour améliorer leur quotidien.

N'hésitez pas à me rejoindre par courriel à [francoise@jouer-et-grandir.com](mailto:francoise@jouer-et-grandir.com) pour commentaires ou questionnements.

Françoise Lespérance, ergothérapeute