

LE VERRE À BEC : BON OU PAS ?



**Présentée par Geneviève Rainville, M.P.O,
orthophoniste et copropriétaire**

Le verre à bec a été inventé pour les parents, pas pour les enfants. C'est vrai qu'il est merveilleux pour épargner nos tapis, mais il peut être dommageable pour la bouche de nos petits. Je me suis donc donné le mandat aujourd'hui de vous convaincre de ne plus acheter de verres à bec traditionnels et de mettre ceux qui se trouvent dans vos armoires à la poubelle.

Qui parmi nous n'en a pas eu pour ses enfants ? Moi-même, je me rappelle très bien en avoir eu, car je n'ai pas toujours su ce que je partage aujourd'hui avec vous. Les verres à bec sont disponibles partout, ce qui nous laisse croire qu'il s'agit d'un élément essentiel lorsqu'on a de jeunes enfants. Et pourtant...

Au fur et à mesure qu'un bébé vieillit, sa façon d'avalier évolue. À la naissance, le bébé avale la bouche grande ouverte, en tétant, comme le boire au sein ou au biberon l'exige. À maturité, nous devons toutefois avaler en contractant nos masséters, autrement dit en « croquant », ce qui exige d'avalier la bouche fermée. Le verre à bec oblige le fait d'avalier avec la bouche en position ouverte, contrairement à un verre traditionnel qui exigera de l'enfant qu'il apprenne à réduire considérablement l'ouverture de sa bouche pour éviter de se retrouver soudainement... tout trempé !

Ainsi, l'utilisation excessive de bics ou de biberons peut entraver le développement de la déglutition normale. En effet, dès l'âge précoce d'un an environ, les bébés devraient élever la pointe de la langue vers l'avant du palais pour avaler diverses textures d'aliments. Or, une tétine de biberon ou un bec repose sur le tiers avant de la langue, ce qui empêche cette élévation essentielle de la pointe linguale.

Pire encore, lorsqu'une langue ne développe pas l'habitude de s'élever, elle tend à se reposer au plancher de la bouche. Si vous observez que votre enfant a la bouche ouverte lorsqu'il regarde un livre, crayonne ou fait toute autre activité qui n'exige pas de parler, il sera particulièrement important de prendre le temps d'analyser toutes les habitudes qui peuvent contribuer à maintenir cette mauvaise position de repos. En effet, en adoptant cette position, et ce, de nombreuses heures par jour, une respiration buccale risque fort de s'installer, ce qui a de nombreuses conséquences. Notamment, le développement facial peut alors être modifié, une malocclusion dentaire peut s'installer, ainsi qu'une mauvaise posture corporelle, plus de rhumes et autres virus et la parole peut par ailleurs être affectée. En effet, de ce type de position de repos découle souvent un sigmatisme, c'est-à-dire le fait de parler sur le bout de la langue.

OK, mais qu'en est-il de nos beaux tapis ? Pas d'inquiétude, il existe des solutions de rechange !

Les gobelets à paille sont une excellente option. Des marques avec garantie sans fuites sont disponibles. Une fois que votre enfant maîtrise le fait de boire à la paille, coupez-la de sorte que la pointe de celle-ci atteigne le bout de la langue lorsque la bouche est fermée autour d'elle. Cela garantira que la langue pourra encore s'élever en bouche.

Des bouchons antifuite amusants, comme ceux de la compagnie Good2Grow, et des gobelets avec des pailles intégrées dont la paille est spécialement conçue pour être courte et inclinée pour les petites bouches, sont d'autres options intéressantes.

Sachez qu'idéalement, les enfants apprennent à boire avec des gobelets à paille dès l'âge de 9 mois et avec un verre standard, tenu par un parent, dès 12 mois (ceci peut même être essayé avant !). La consommation autonome au verre, lorsque bien assis à table, devrait être acquise à l'âge de 18 mois.

Bon magasinage et bonne pratique !

www.jeunesaventuriers.com/videos