



Recueil de jeux et d'activités à faire avec bébé



Nadia Blu et Blandine Déon
Association ECLAS - France



Créé et rédigé par Nadia BLU et Blandine DEON.

Conçu et mis en page par Amandine PIQUET – amandine.piquet@gmail.com

Crédits photos : N. BLU, B. DEON et L. LEMONNYER

*Ce document est la propriété de Nadia BLU et Blandine DEON,
membres de l'association*

"Ensemble Contre L'Amyotrophie Spinale de type 1" (ECLAS).

N'hésitez pas à les contacter via :

eclas.nadia@gmail.com et eclas.blandine@gmail.com

ISBN : 978-2-9553871-2-2 Dépôt légal : octobre 2015.

Tous droits réservés : © Association ECLAS - France

Mot des auteurs

Ce recueil compile une large sélection de jeux et d'activités pouvant être proposée aux boubous atteints d'Amyotrophie Spinale de type 1 (SMA1).

Il a été créé par nous, parents, pour d'autres parents en partant d'un constat simple que font toutes les familles concernées : au-delà de la pathologie et de ses symptômes, les bébés ayant une SMA1 sont très éveillés et font preuve de beaucoup de curiosité pour les gens et le monde qui les entourent !

Il existe de nombreuses possibilités de divertir son enfant et de jouer avec lui, malgré la maladie.

Tous ces temps de jeu que vous organiserez pour lui, lui procureront beaucoup de plaisir et vous permettront de passer de très bons moments en famille.

Vous trouverez dans ce livret diverses pistes à suivre en fonction de vos envies, de l'âge de bébé, de son état de fatigue et de ses centres d'intérêt.

Ces idées, présentées de manière thématique, sont toutes détaillées et illustrées de nombreuses photos pour vous aider à les mettre en œuvre.

Figurent également en annexes, les références de tous les produits et jouets utilisés.

Mais notez bien que pour jouer, bébé aura besoin de votre aide et qu'il sera très important de bien l'installer.

En effet, le choix d'une position plutôt qu'une autre, le bon placement du jouet, l'utilisation de petits aménagements astucieux, votre accompagnement étape par étape, seront indispensables pour qu'il puisse profiter de ces distractions que vous allez lui offrir.

Blandine et Nadia, mamans d'Héloïse et de Daphné

Recueil

de jeux et d'activités

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER CET OUVRAGE

Quel que soit l'âge de votre enfant, **il est impératif de bien être à l'écoute de son rythme et de ses besoins.**

Ce recueil vous propose de nombreuses idées d'activités à offrir à bébé.

Mais il est important que ces temps de jeux **n'empiètent pas sur des moments tous aussi fondamentaux** où bébé se repose.

En effet, un tout petit dort une grande partie de la journée. Souvent, lors de ses périodes d'éveil, il aura plaisir à simplement observer ce qui se passe autour de lui sans être occupé ou stimulé...

C'est sans compter également les divers soins qui lui sont nécessaires et qui prendront un temps qu'il sera primordial de ne pas écourter. Ses capacités de nourrisson ne lui permettent pas de jouer sur des périodes très longues alors proposez-lui **seulement quelques minutes à chaque fois** que vous le sentirez disponible.

Lorsque vous jouez avec lui, soyez très vigilant et attentif à sa sécurité et sachez reconnaître les moments où il n'est pas confortable. **Tous les bébés sont fragiles mais les nôtres en particulier.**

Il est donc essentiel de **toujours s'adapter à votre enfant**, ses possibilités et son état de fatigue du moment.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander son **avis à l'équipe médicale** qui suit votre bout'chou.

Recueil

de jeux et d'activités

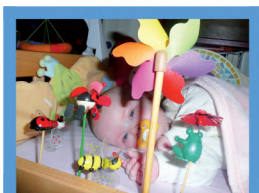
A NOTER

Toutes les **photos** utilisées dans ce recueil sont celles de nos filles et de leur copain Augustin. Elles ont été choisies avec soin pour illustrer au mieux les diverses idées de jeux que nous avons souhaitées partager avec vous.

Il y a donc des clichés pris à des **âges** différents mais sachez que les activités que nous vous présentons ici plairont à bébé dès tout petit.

Vous y verrez également nos bout'chous dans des **positions** très variées dont certaines pourraient ne pas convenir à votre enfant. C'est en discutant avec l'équipe médicale qui prend soin de lui que vous trouverez quelles sont les installations les plus adaptées à son confort.

Sommaire



09 - Pour le plaisir des yeux de bébé

10 - Bébé et ses petits amis

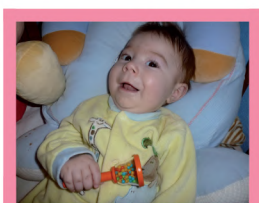
13 - Les visages

14 - Les jeux suspendus

18 - La fête des ballons

19 - Animations lumineuses

21 - Annexes 1



29 - Pour le plaisir des oreilles de bébé

30 - Jolie musique douce

32 - Ambiances sonores

37 - Hochets et mini-instruments

40 - La voix de ses proches

43 - Annexes 2

Sommaire



51 - Le bienfait de ressentir

52 - Bien-être rassurant

55 - Plaisir de la découverte

57 - Ainsi-font-font-font-les-pieds-et-les-mains

61 - Annexes 3



67 - Informations complémentaires

1

Pour le plaisir des yeux de bébé

Dès son plus jeune âge, bébé prend beaucoup de plaisir à observer le monde qui l'entoure.



Il existe de nombreuses possibilités
de le distraire et de l'amuser
tout au long de la journée....

En général, bébé aime beaucoup qu'on lui présente **toutes sortes de petits amis** !

Bébé et ses petits amis

Choisissez par exemple un doudou qui fait un grand sourire et prenez votre temps pour le laisser **l'observer**.

Aidez-le à faire plus ample connaissance en lui décrivant les différentes couleurs, textures et accessoires de cette petite peluche...



Faites-la parler et mettez-la en scène... Bébé en sera d'autant plus ravi !



Daphné examine sa jolie poupée que l'on a pris soin de **positionner** à **proximité** de ses yeux et de sa main.

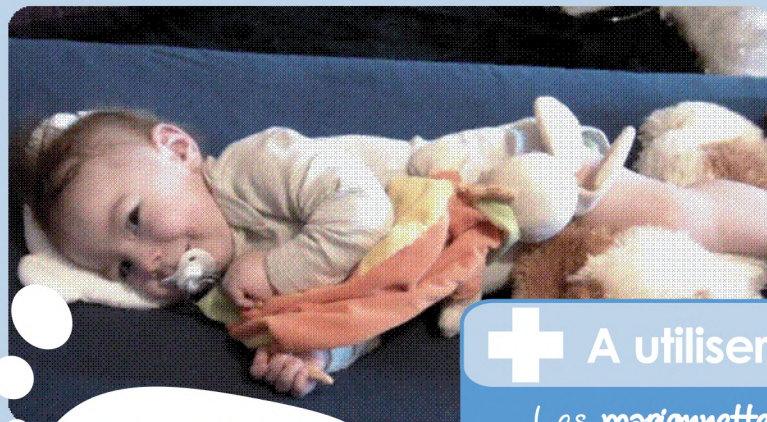


Votre main peut aussi **guider** celle de **bébé** et lui permettre de découvrir ainsi ce petit personnage d'un peu plus près.

Animez pour
votre enfant
d'amusantes
marionnettes !



Inventez de courtes
scénettes avec 1 ou 2
marionnettes-gants
et faites-leur vivre plein
d'aventures !



La marionnette
d'Augustin lui
sert aussi de
doudou à câliner...

+ A utiliser

Les marionnettes à doigts.

Elles sont colorées
et attireront à coup sûr l'œil
de votre bout'chou... Et comme
elles sont de petite taille et
toutes légères, elles pourront
facilement **tenir dans sa main.**

Très tôt, bébé éprouve beaucoup d'**intérêt pour les visages** de ceux qui l'entourent.

Bébé et les visages

Placez-vous **en face et tout près de lui**, de manière à ce qu'il puisse bien vous voir. Il sera assez vite intrigué par vos attitudes et expressions.

Vous pourrez faire de tous ces petits moments de "face à face", un sympathique rituel entre vous.

Bébé appréciera de pouvoir ainsi **vous examiner à loisir**.

Il devrait également aimer que vous preniez sa main dans la vôtre et que vous lui fassiez ensuite effleurer votre nez, puis le sien ou même vos cheveux...

Aïe !

N'hésitez pas à lui faire **des sourires et des mimiques** tout en lui parlant.



Suspendez tout près du regard de bébé, **des jolis mobiles ou des guirlandes composées de petites peluches et de formes colorées.**



Les jeux suspendus

Bébé aura plaisir à les observer, surtout si les personnages bougent ou font de la musique toute douce !

Aménagez des endroits où des jouets sont positionnés à proximité de votre enfant :

- **Des crochets vissés au plafond** permettent de faire descendre vers lui des fils de nylon transparents sur lesquels sont attachés un mobile ou son doudou favori.
- **Une cordelette tendue en travers de son lit** et des pinces peuvent servir à présenter quelques petites peluches ou images colorées.

Pour le plaisir
des yeux de bébé



+ A retenir !

Préférez les mobiles dont les personnages sont inclinés c'est-à-dire penchés à l'horizontale : ainsi, votre bout'chou pourra bien les voir même s'il est allongé juste en dessous.

Installez les mobiles, les doudous et les petits bonshommes que vous aurez choisis pour lui :

Tout près de son regard (à 40 cm environ) et dans le sens de sa vision.



Préférez les contrastes prononcés : couleurs vives ou au contraire noir et blanc.

Ne lui en proposez qu'1 ou 2 à la fois pour lui en faire découvrir des nouveaux et toujours éveiller sa curiosité.

Votre enfant sera sûrement très **intrigué** par toutes ces **petites surprises** qu'il découvrira ainsi d'un peu plus près.



Pour le plaisir
des **yeux** de bébé

Ses petits jouets peuvent aussi être accrochés juste devant lui, **sur une arche ou un portique** avec des rubans, du velcro ou des anneaux.

Vérifiez que tous ces objets soient **à la fois visibles et accessibles**. Il faut donc les positionner **dans son champ de vision, au niveau de ses mains et de ses bras** que vous veillerez à caler à l'aide de doudous.

Cf. p39 "Comment aider bébé à jouer".



+ Petit plus

Touchant de ses doigts les peluches, bébé pourrait apprécier leur texture toute douce contre sa peau ou s'étonner de sentir leurs chatouillis !

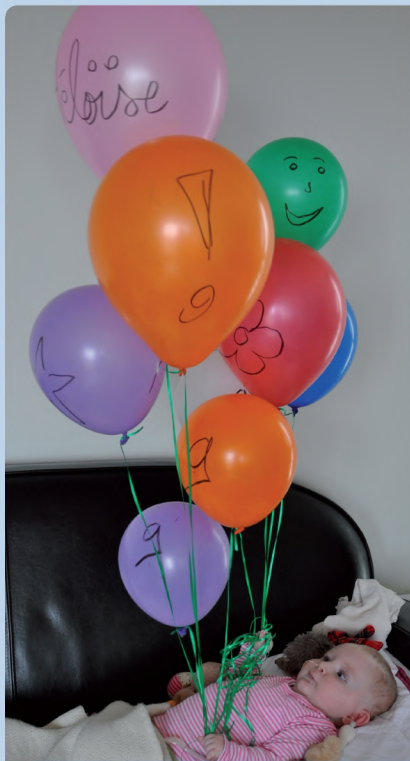
Pour changer des mobiles et des bonshommes, vous pouvez aussi gonfler de tous **petits ballons de baudruche** !

La fête des ballons

Accrochez-les devant bébé en veillant à ce qu'ils soient tout près de ses mains. Ce sont en effet des jouets très légers qui peuvent **être manipulés sans efforts**.

Rien ne vous empêche également de les animer doucement pour lui.

Héloïse tient
fièrement
ses ballons !



+ Encore mieux !

Les ballons remplis d'hélium peuvent être **une véritable attraction** ! Ils sont colorés, **flottent tous seuls** dans les airs seulement retenus à un fil et **bougent au moindre mouvement**. Moment magique pour nos bébés !

Pour **les temps calmes** ou pour aider bébé à s'endormir, offrez-lui un petit spectacle de jolies **lumières toutes douces**.

Animations lumineuses

Il existe de nombreuses possibilités :

- des doudous veilleuses
- des lampes-carroufels
- des lanternes qui diffusent des jeux de couleurs.

Alors pourquoi ne pas en faire **une petite habitude au coucher** ?



Les cristaux qui se ventoussent aux vitres et tournent grâce à un petit panneau solaire, présentent **un joli moment à observer** en faisant scintiller des prismes lumineux sur tous les murs de la pièce dès que le soleil pointe le bout de son nez. Idéal pour **un réveil en douceur** que ce soit le matin ou après la sieste !



Au plaisir des yeux
s'ajoutera naturellement
celui des oreilles grâce aux
jolies mélodies et à votre
douce voix...



+ Autre idée

Les projecteurs
musicaux d'images de
ciels passant d'un cycle
à l'autre ou les écrans
sur lesquels s'animent
des petits automates au
son d'une berceuse
peuvent aussi **divertir
très agréablement bébé**.
Il existe toutes sortes
de modèles adaptés aux
tout-petits.

Les annexes

Que contiennent les annexes ?

Ces pages d'annexes regroupent toutes les références des jeux et jouets que nous évoquons dans ce recueil.

Il s'agit d'une sélection de produits que nous connaissons et avons aimés. Cette liste n'est donc pas exhaustive.

Néanmoins, nous avons essayé de vous présenter chaque type de jouet après avoir longuement recherché sur internet et dans les magasins leurs équivalents éventuels, ainsi qu'une fourchette de prix pour que vous puissiez vous faire une idée.

Notre objectif est de vous guider au mieux en vous permettant de **repérer rapidement les modèles qui correspondront peut-être le mieux aux possibilités et aux besoins spécifiques de votre enfant.**

Bébé et ses petits amis

Bébé aime observer le monde qui l'entoure, alors n'hésitez pas à lui présenter différents jouets.



Les Doudous

Ils seront d'excellents compagnons et lui feront découvrir des textures, des matières et tout plein de petits bruits. Préférez les doudous avec des couleurs vives et contrastées. Comme par exemple, "Mon Amie Emilie" ou "Freddie la luciole" de chez Lamaze®.

Environ 15 – 20 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Marionnettes à doigts

De toutes sortes et à tous les prix, elles peuvent aussi tenir dans la main ou sur le doigt de bébé parce qu'elles sont très légères. Comme par exemple, celles-ci des magasins Ikea®.

Environ 5 € les 10

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Livres de petits contes

Il existe des livres de petits contes vendus avec des marionnettes correspondantes. Très sympa ! Découvrez par exemple, "Les 3 petits cochons" dans la collection "Raconte Petite Marionnette" chez Fleurus®.

Environ 10 €

En vente en librairies ou sur internet



Marionnettes doudous

Découvrez ces marionnettes toutes douces pour jouer et câliner. Comme par exemple, le "Hérisson" ou la "Vache" de "Little Garden" chez Nattou®.

Environ 12 €

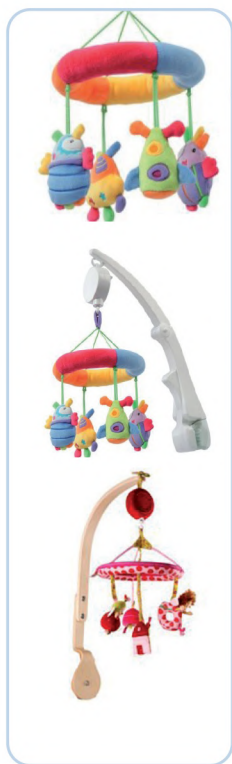
En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Les Jeux suspendus



Bébé aura plaisir à observer les mobiles que vous pourrez suspendre devant lui, qu'ils soient avec des personnages qui bougent ou qui font de la musique toute douce !



Mobile musical

Composé d'un petit moteur intégré, le mobile musical fait tourner ses personnages comme sur un manège. Il en existe un large choix de forme et d'esthétique très différentes. Choisissez avec soin (ou faites-vous offrir !) un ou deux modèles qui plairont à bébé.

Les mobiles automatiques tournants peuvent être utilisés à l'occasion de très nombreux moments dans la journée que ce soit avant de dormir ou pendant un temps d'activité que vous lui organiserez.

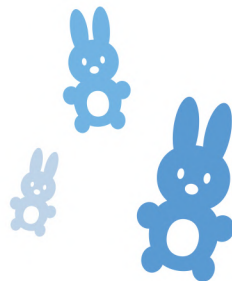
- Exemple 1 : le mobile « Blobbs » de chez Babysun®. Il offre l'avantage de s'accrocher un peu partout grâce à une pince très pratique et pourra vous suivre en vadrouille si nécessaire car se pliant en 2, il ne prendra que peu de place dans un sac.

- Exemple 2 : le mobile « Liz » de chez Lilliputiens® présente l'intérêt d'être composé de bonshommes inclinés (penchés) que bébé pourra bien voir même s'il est allongé juste en dessous. De plus, ces personnages sont détachables et pourront servir de mini-doudous à tenir dans la main.

De 30 à 70 € selon les marques

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet

Pour le plaisir
des yeux de bébé



Les portiques

Très pratique, le portique en plastique que vous pourrez installer un peu partout pour aider votre enfant à jouer ou observer.

- Choisissez un modèle très simple dont vous pourrez décrocher facilement les jouets pour en mettre d'autres afin d'en présenter régulièrement de nouveaux à bébé. Pensez à bien positionner ces jouets dans son champ visuel et à proximité de ses petites mains en adaptant la longueur grâce aux anneaux en plastique fournis avec le portique. Comme par exemple celui-ci "Baby Spielreck" de la marque Sonstige®.

- Consultez aussi : le guide « Petites astuces pour le confort de bébé ».

A partir de 20 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



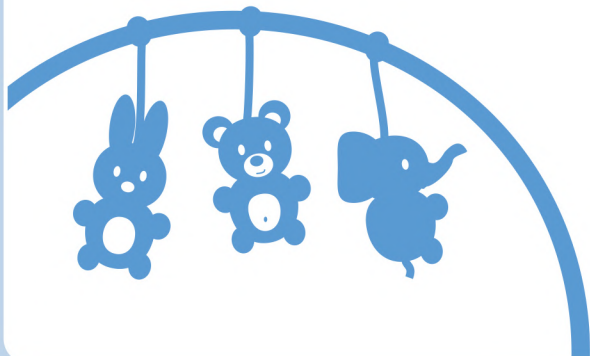
Tapis d'éveil avec une arche

L'arche d'un tapis d'éveil bien moelleux vous permettra également de suspendre tout un tas de jolies peluches ou hochets pour le plus grand plaisir de bébé. Vous pourrez l'utiliser de la même façon que le portique.

Comme par exemple, le modèle « Holiday » de chez Babysun®.

De 30 à 70 € selon les marques

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



La fête des ballons

Pour le plaisir
des yeux de bébé



Procurez-vous des ballons de baudruche ou des ballons à l'hélium de toutes les tailles et couleurs vendus dans le commerce.



Ballons de baudruche

Ils sont de toutes les couleurs et de toutes les formes.
Environ 5€ : le sachet de 50 pièces.

En vente partout



Ballons gonflés à l'hélium

Il est possible d'acheter une petite bombonne d'hélium pour les gonfler vous-même avec ce gaz.

En vente sur internet, comme par exemple sur www.ballons-a-gogo.com qui propose :

- **Bombonne d'hélium jetable**

Elle permet de gonfler une trentaine de ballons.
Environ 30 €

- **Ballons en aluminium**

En forme de ronds, d'étoiles. Ils tiennent plusieurs semaines après le gonflage.

A partir de 0,60 € pièce

- **Ballons en plastique extensible**

Ballons avec des imprimés "poissons exotiques" (façon aquarium) ou bien en aluminium en forme de soleil ou de personnage de dessin animé.

A partir de 3 €



Animations lumineuses

Pour les temps calmes ou pour aider bébé à s'endormir, proposez-lui un joli spectacle de lumières toutes douces.



Lanternes et carrousels

Les lanternes magiques et les lampes carrousels offrent à bébé un joli spectacle de lumières tournoyantes. Associées à une berceuse chantée ou à une musique douce, elles sont idéales pour favoriser détente ou endormissement. Comme par exemple, le carrousel lumineux "Fridolin" de chez Niermann Stand By®.

Entre 25 € et 70 € selon le modèle

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Doudous-veilleuses

Les petits doudous-veilleuses pourront accompagner bébé au dodo et le charmer en changeant de couleur progressivement (éclairage LED basse tension qui ne chauffe pas donc sans danger). Large choix possible aux formes très différentes. Comme par exemple, le "Lapin Lumilove" de chez Pabobo®.

Entre 20 € et 30 € selon les marques

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Autres possibilités

Opter pour une veilleuse qui diffusera des petites mélodies tout en projetant de belles images sur le mur ou le plafond. Vous pourrez l'utiliser pour un réveil en douceur car l'observation de toutes ces projections de dessins colorés procurera sûrement à bébé de bien agréables sensations. Comme par exemple, ce projecteur "Hello Kitty" de Vtech®.

Entre 20 € et 40 € selon les modèles

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet





Mobile veilleuse

Bébé aura beaucoup de plaisir à découvrir une veilleuse-mobile en forme d'écran sur lequel s'animent des petits personnages au son d'une berceuse. Elle dispose également d'un projecteur lumineux et un grand choix de musiques douces.

Comme par exemple, le modèle "Nid tou'doux" avec les petits oiseaux-automates de chez FisherPrice®. Il est un peu ancien. Mais il en existe aujourd'hui de nouveaux modèles de la même enseigne ou chez Bruin®, Tinylove® ou Vtech®.

Entre 25 € et 50 € selon les marques

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Cristaux lumineux

Cristaux à ventouser sur la vitre d'une fenêtre pour créer un joli spectacle de lumières. Au moindre rayon de soleil, des prismes de toutes les couleurs scintilleront sur les murs de la pièce, grâce à un moteur actionné par un petit panneau solaire.

Comme par exemple, le "Faiseur d'Arc en Ciel" de chez Kikkerland®, version simple avec un cristal Swarovski®

Environ 30 €

En vente dans les magasins de décoration ou sur internet



2

Pour le plaisir des oreilles de bébé

Même tout petit, **bébé apprécie** que vous lui fassiez découvrir **différentes sortes de sons**.



Que ce soit votre voix, le bruit produit par un hochet ou de la musique douce, c'est toujours une source de plaisir pour bébé.

Enchantez les oreilles de bébé en lui faisant écouter de **nombreuses mélodies de différentes façons.**

Jolie musique douce



Les célèbres **mobiles** tournants et les **veilleuses** actionnant des petits spectacles "son et lumière" constitueront à coup sûr une belle **distraction** pour votre enfant.

Il aimera observer les images tout en découvrant les sonorités agréables de la musique diffusée.

Au moment de la sieste ou du coucher, lorsque vous brancherez son doudou-veilleuse ou sa lanterne colorée, **combinez ce plaisir des yeux avec celui des oreilles** : faites-lui écouter quelques minutes d'une jolie **berceuse**, qu'elle soit chantée ou simplement musicale... Il en existe de nombreuses spécialement conçues pour les bébés.

A moins que vous ne les fredonniez vous-même pour lui. Encore mieux !

Et
pourquoi ne pas lui faire découvrir d'**autres mélodies** : de la musique classique, du jazz ou des musiques du monde...

Conseil

Choisissez avec soin les extraits que vous souhaitez lui faire écouter : il faut que la musique soit douce, simple et lente. Bref, elle doit être respectueuse de ses fragiles petites oreilles !



Pour le plaisir des oreilles de bébé



Comme Daphné qui se régale à observer le spectacle offert par ce clown musical et dansant, bébé appréciera aussi certainement que vous lui présentiez des boîtes à musique, des automates et des pantins animés.

Authentique surprise !

L'écoute des bruits de la nature est très agréable aussi pour le bien être de bébé.

Ambiances sonores

Il existe une ribambelle de musiques "**Zen et Relaxation**" avec des enregistrements effectués en extérieur.

Vous pourrez également proposer à votre enfant quelques compilations de **berceuses mixées avec ces sons naturels** : vent dans les feuilles, chant d'oiseaux...

Ce **plaisant mélange** vous permettra de lui offrir un instant reposant tout en enrichissant son univers sonore.



Faites-lui découvrir le bruit de la rivière qui coule dans la forêt, la pluie qui tombe, le ressac des vagues sur la plage...



Autre possibilité : ces jolis livres pour enfants où l'on peut effleurer des puces électroniques permettant d'écouter des sons réels enregistrés.

A retenir +

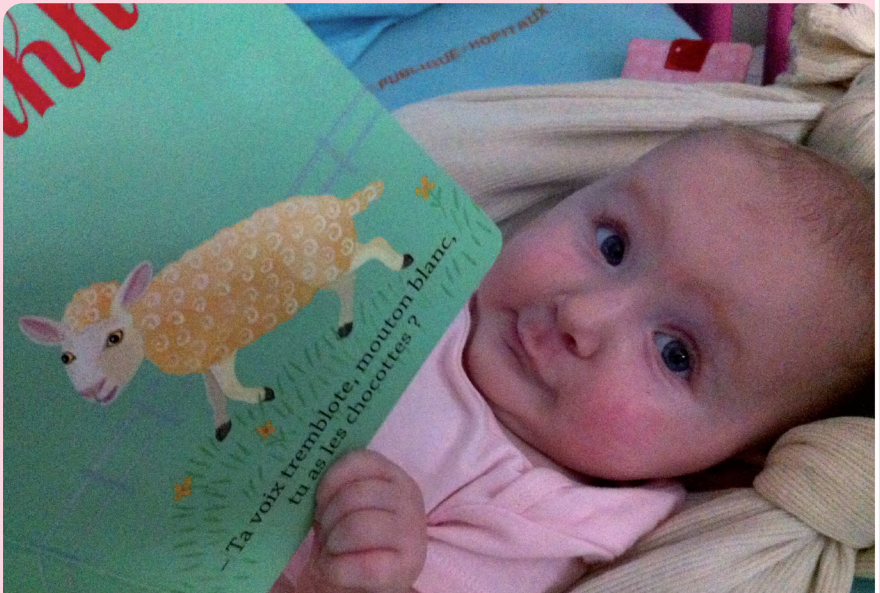
Ce sont des **sonorités apaisantes** aux fréquences graves qui procureront de nombreuses **sensations** auditives à bébé.



Bébé appréciera une peluche un peu coquine qui couine si vous la pincez pour lui !

Pour le plaisir des
oreilles de bébé

De **nombreux jouets sonores** adaptés aux tout-petits leur permettent de se familiariser avec de nouveaux **bruits surprenants**.



Comme pour Héloïse, les livres dont les pages font "pouët" et "dring" ou ceux qui reproduisent les cris des animaux de la ferme étonneront sûrement votre bébé.



Bébé découvre des sensations différentes : s'endormir au bruit des vagues ou bien regarder et écouter les branches de l'arbre bouger juste au dessus de lui.

Les ballades pour **découvrir les bruits de la maison... et les sons de l'extérieur.**

Les ballades, allongé dans vos bras pour découvrir les bruits de la maison... sont une autre façon de **sensibiliser** bébé à tous les sons existants.

Les sorties en landau dans votre jardin ou au parc de votre quartier sont aussi un moyen de **découvrir** de nouveaux bruits !

Selon les possibilités de bébé, n'hésitez pas à organiser de temps en temps ces "**promenades-plaisirs**".

Elles pourront contribuer à **reposer et apaiser** votre bout'chou, en le berçant doucement.

A moins qu'au contraire, elles ne le stimulent en lui faisant vivre des **expériences sensorielles inédites.**

Les sons du quotidien, l'odeur de la lavande, les arômes du repas préparé, les feuilles qui bougent, les senteurs de l'herbe coupée, le chant des oiseaux...



+ Position

Il faut que bébé soit très bien installé et calé dans la position qui lui convient.

Demandez conseil à l'équipe médicale qui le suit en consultation.

Référez-vous également à notre guide "Petites astuces pour le confort de bébé".

Vous y trouverez des exemples d'aménagements possibles.

Voici **quelques recommandations utiles** à suivre lors de vos "promenades-plaisirs" :

Choisissez bien le moment et le lieu de votre sortie (évités les endroits trop bruyants et fréquentés).



Faites attention à la météo : ni trop chaud, ni trop froid.

Privilégiez les petites ballades sur des temps assez courts et surveillez attentivement l'état de fatigue de bébé.

Le landau de votre enfant doit être bien adapté à son confort.

+ Attention

Malgré toutes vos précautions, **il se peut que bébé n'apprécie pas d'être transporté** : il ne faudra pas insister.

Les hochets présentent l'intérêt d'être légers et petits avec une bonne prise en main et surtout ... **ils font du bruit !**

Hochets et mini-instruments



+ Evolution

Rien de tel pour s'amuser avec bébé **en l'aidant à provoquer des sons.**

Il en existe de toutes sortes :

- des hochets-peluches,
- des hochets-carillons,
- des hochets-anneaux...

De quoi satisfaire la curiosité de votre enfant !

Suivant son âge ou ses possibilités, il sera éventuellement possible de lui en proposer des plus sophistiqués comme les **hochets ronds** que vous pourrez **l'aider à saisir en plaçant ses petits doigts dans les trous.**

Les mini-instruments de musique sont également des jouets rigolos pour découvrir et provoquer différents effets sonores avec un peu d'aide.



Préférez les marques qui proposent des **petits modèles légers** particulièrement **adaptés à nos bébés**.

Ils présentent des formes et des couleurs variées : **bâtons de pluie, anneaux à billes, clochettes, maracas, ...**



+ Fabriquer !

Fabriquez vous-même un petit jouet musical :

- Utilisez des petites capsules (comme celles des œufs Kinder®).
- Remplissez-les de choses légères comme de la semoule, du riz, des clous de girofle ou des minis grelots.

Prudence : n'oubliez pas de bien sceller la capsule avec du scotch pour qu'elle ne puisse plus s'ouvrir.

Comment aider bébé à jouer ?

Placez le hochet-peluche dans la main de votre enfant. Prenez son poignet en l'aidant à refermer ses doigts dessus. Cela lui permettra de secouer le jouet et découvrir le bruit qu'il produit.



Positionnez les bras de bébé et soutenez leur poids grâce à des cales-doudous pour l'aider à mieux voir et tenir ses jouets.



Choisissez des instruments de petite taille et très légers pour pouvoir les glisser facilement dans la main de bébé.

L'ouïe est un sens qui se développe très tôt : dans le ventre de sa maman, le bébé est **imprégné des différentes sonorités** de la voix de ses proches.

La voix de ses proches

Dès son plus jeune âge, bébé est très **sensible aux mélodies et aux variations de voix** : elles expriment des émotions sur lesquelles il s'appuie instinctivement pour comprendre les autres et entrer en relation.



Parlez-lui beaucoup et le plus souvent possible, avec beaucoup d'intonations et de musicalité, bien en face de son visage pour qu'il vous voit correctement.

Bébé adore vous entendre.

Amusez-vous, par exemple, à lui expliquer ce qui se passe durant le changement de sa couche, après son repas, avant d'aller au dodo, lorsque vous rangez quelques chose près de lui...

*Bébé
aime les mots,
même s'il ne comprend
pas bien ou ne parle pas
lui-même.*

Votre
enfant **installé**
confortablement près de
vous, vous pourrez faire
de tous ces instants, une
petite habitude bien
agréable.

Pour le **plaisir** des
oreilles de bébé



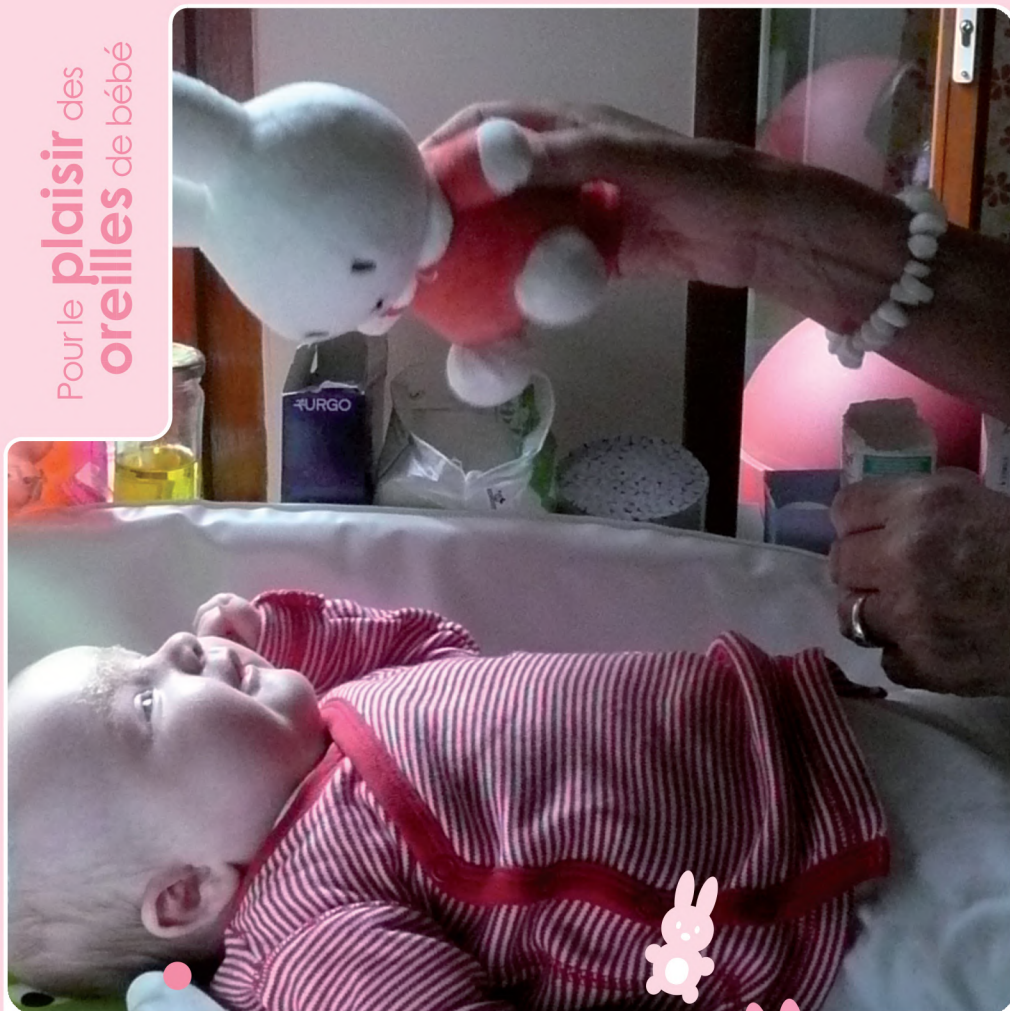
Très tôt, **vous pouvez chanter pour lui ou lui raconter de jolies histoires !** A cette occasion, il vivra de nombreuses émotions et appréciera de partager ce plaisir avec vous. Selon les moments de la journée, ces courts temps de lecture ou de chanson **amuseront** et divertiront votre bout'chou ou, au contraire, **l'apaiseront** pour le bercer...

+ Variété

Utilisez votre voix de différentes façons pour le plus grand bonheur de bébé :

commentez-lui les belles images colorées d'un livre, chantez et mimez les gestes d'une comptine, fredonnez-lui une berceuse lors d'un câlin...

Pour le plaisir des
oreilles de bébé



Racontez-lui la
merveilleuse histoire de
son doudou-lapin...



Les annexes

Que contiennent les annexes ?

Ces pages d'annexes regroupent toutes les références des jeux et jouets que nous évoquons dans ce recueil.

Il s'agit d'une sélection de produits que nous connaissons et avons aimés. Cette liste n'est donc pas exhaustive.

Néanmoins, nous avons essayé de vous présenter chaque type de jouet après avoir longuement recherché sur internet et dans les magasins leurs équivalents éventuels, ainsi qu'une fourchette de prix pour que vous puissiez vous faire une idée.

Notre objectif est de vous guider au mieux en vous permettant de **repérer rapidement les modèles qui correspondront peut-être le mieux aux possibilités et aux besoins spécifiques de votre enfant.**

Jolie musique douce

Bébé aimera écouter de la musique qu'elle soit diffusée par une peluche, un mobile ou un pantin animé. Il appréciera aussi de vous écouter chanter ou raconter une histoire !



Peluches musicales

Les peluches musicales auront toujours du succès auprès de bébé, surtout pour les temps calmes où il pourra se laisser relaxer par les douces mélodies. Comme par exemple, avec cette souris de chez Moulin Roty®.

Entre 10 et 30 € selon les marques

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Mobiles musicaux tournants (cf. p 23)

Le mobile musical possède un petit moteur intégré qui fait tourner ses personnages, comme un manège. Il peut être utilisé à tout moment de la journée, avant de dormir ou pendant un temps d'activité. Comme par exemple, le mobile "Liz" de chez Lilliputiens®. Observer, écouter, toucher : il captivera bébé.

Entre 30 et 70 € selon les marques

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Moulins à musique

Actionnez-le pour votre bout'chou. Celui-ci provient de chez Moulin Roty®.

Entre 5 et 8 € selon les marques

En vente dans les magasins de jouets ou sur internet



Boîtes à musique

Bébé regardera attentivement les boîtes à musique dont les personnages s'animent et tournent devant lui. Comme par exemple celle-ci de chez Trousselier® avec des petits lapins rigolos.

Entre 15 et 25 € selon les modèles

En vente dans les magasins de jouets ou sur internet





Automates musicaux et dansants

Tous les automates musicaux et dansants sont particulièrement adaptés à nos bébés. Leurs musiques sont douces et leurs mouvements lents : cela laissera du temps à votre enfant pour se régaler du spectacle !

Il est possible de trouver de nombreuses sortes d'automates : paysage animé, lapin-musicien, danseuse en tutu... ou encore par exemple, ce clown rouge avec une guirlande d'instruments dorés.

Environ 8-10 €

En vente dans les magasins de jouets ou sur internet



Les berceuses

Un très grand choix de berceuses et musique douce spécialement conçues pour les tout-petits sont accessibles chez les disquaires ou magasins de puériculture. Bébé aimera sûrement vous entendre les lui fredonner... Comme par exemple, "Berceuses et petites chansons pour bébé" chez La Malle aux Trésors® - Socadisc®.

Environ 15 €

Votre enfant appréciera peut-être aussi que vous lui fassiez découvrir à l'occasion d'un moment calme, d'autres mélodies que vous aurez sélectionnées dans votre CDthèque personnelle ou celle d'un proche : par exemple, certains titres de la chanteuse Césaria Evora, La Bande Originale du film « Amélie Poulain » de Yann Tiersen ou des concertos pour flûte ou piano de Mozart ou Chopin...

A essayer !



Ambiances sonores

Bébé aime entendre différentes sonorités que ce soient celles de ses jouets ou celles de la nature. Alors faites-lui en découvrir un maximum !



Sons de la nature

Très apaisant pour bébé, l'écoute des sons de la nature. Il existe toute une ribambelle de Cd dans les rayons "Zen et Relaxation" dans le commerce ou sur internet, qui proposent des enregistrements de bruits en extérieur : le ressac des vagues en bord de mer, la rivière qui coule dans la forêt...

Il existe d'autres genres de berceuses comme cette compilation de musique douce mixée avec des sons naturels (chants d'oiseaux, pluie...) : "Rainforest Lullabies - Berceuses de la forêt tropicale" chez Fisher Price®.

Environ 12 €



Peluches à bruits

Ces petites peluches légères sont faciles à placer dans la main de bébé et en plus, elles couinent si vous les pincez pour lui ! Comme par exemple, celles-ci de la marque Lilliputiens®.

De 4 € à 12 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Livres sonores

Il existe un grand choix de livres sonores dont les pages font "pouêt" ou "ding", ce qui plaît énormément à bébé ! Ou bien quelques grands classiques comme celui-ci de chez Bayard Jeunesse® : "Petit Ours Brun et les animaux".

Environ 12 € le livre





Nous recommandons particulièrement un nouveau genre d'ouvrage où **il suffit d'effleurer une puce électronique pour écouter un son réel** enregistré. Très facile à présenter à votre enfant !

Comme par exemple, chez Gallimard Jeunesse® : les instruments de musique (2 vol.), les sons de la nature ou les oiseaux.

Environ 12 € le livre

Pour le plaisir des
oreilles de bébé

Mini-hochets



Mini-hochets

Mini hochet-cloche ou hochet-maracas ultra léger à proposer à bébé dès tout petit. Avec des billes multicolores visibles, c'est l'occasion de faire plaisir à la fois aux yeux et aux oreilles. Comme par exemple, ceux commercialisés par Fuzeau®.

De 3 à 5 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Hochets et peluches à grelots

- Hochet-anneau avec des grelots à faire tinter et 2 boules colorées qui peuvent tourner. Comme par exemple, celui-ci de la marque Vulli®.

Environ 5 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet

- Hochet-peluche à grelots. Tout doux et rigolo. Comme par exemple, ce petit cheval de la marque Bawî®.

Environ 12 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet

- Hochet-lapin dont le corps cylindrique est un carillon à vent qui émet des sons très agréables et étonnants dès qu'on le bouge un tout petit peu. Comme par exemple, celui de la marque Tinylove®.

Environ 12 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet

Hochets balles

Hochet en forme de balle (diamètre 10 cm), avec des petits trous un peu partout pour placer les doigts de bébé.

Léger et astucieux.

On peut aussi le faire rouler devant lui ce qui ne manquera sûrement pas de le surprendre !

Comme par exemple, celles de la marque RhinoToys® - modèle Oball.

Environ 10 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



Mini-instruments légers

Mini-instruments légers de toutes sortes : clochettes, grelots, cymbalettes, tous petits tambourins, bâtons de pluie... Comme par exemple, ceux de la marque Fuzeau®.

A partir de 3 € pièce

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet



La voix de ses proches



Bébé adore vous entendre chanter en vous regardant accomplir tous les gestes associés.



Livre de comptines

Vous pouvez puiser dans le répertoire des chansons d'hier et d'aujourd'hui, celles que vous avez vous-mêmes apprises ou bien en vous procurant un des nombreux enregistrements Cd existants dans les magasins dédiés.

Sinon vous pouvez vous procurer par exemple "Rondes et Comptines pour rire" chez Milan Jeunesse® où vous retrouverez les célèbres "Petit Escargot", "C'est la baleine" ou "Une Souris Verte".

Environ 15 €

En vente en librairies ou sur internet



BON A SAVOIR

Retrouvez sur Internet les gestes à effectuer de très nombreuses comptines et chansonnettes : soit par le biais de courts dessins animés illustrant la mélodie ; soit dans des vidéos de parents postées sur « Youtube® » ou « Dailymotion® ».

Tapez le nom de la chanson + le mot « gestes ».

Pratique !

3

Le bienfait de **ressentir**

Le toucher est un sens privilégié parmi les 5 que nous possédons. Il est **très tôt en éveil chez bébé.**



Le toucher peut être utilisé pour lui procurer du bien-être mais aussi pour s'amuser ensemble grâce à de **nombreuses activités** assez simples à organiser.

Tout petit, bébé **a besoin de repères** comme la voix de ses proches et les odeurs familières de la maison pour se sentir bien et en sécurité.

Bien-être rassurant



On conseille souvent d'éviter de changer de parfum trop souvent et de laisser un foulard précédemment porté par maman ou papa dans son lit.

Réservez-vous des moments de cocooning en peau à peau.

Très réceptif, bébé est attentif aux perceptions qu'il va ressentir au niveau de sa peau : la texture douce de ses vêtements, une agréable température ambiante, votre main lui caressant tendrement la tête...

Il a besoin de ces contacts de proximité. Tout cela contribue à le rassurer et à l'apaiser.

Multipliez les "**instants-câlins**" : bébé installé tout près de vous dans la position qui lui convient, lui confiant quelques mots doux au creux de l'oreille...

Précautions

Nos bébés sont fragiles et certains d'entre eux ne sont pas pas bien quand ils ne sont pas allongés à plat sur un matelas.

Dans ce cas, il ne faut pas insister. On doit s'adapter à ces besoins spécifiques.

Il est possible de rester proche de son enfant sans pour autant le porter dans ses bras.



Le bienfait
de **ressentir**



Si bébé n'est pas confortable dans vos bras, installez-vous tout près de lui : allongez-le sur votre lit sur le côté ou à plat dos et placez-vous à proximité pour lui raconter une jolie histoire, lui montrer un nouveau jouet... ou simplement lui faire mille bisous partout !



Les massages peuvent se faire lors d'un temps calme, en lui faisant écouter une musique relaxante. A consommer sans modération s'il aime ce moment !

Pour lui faire profiter d'agréables sensations : faites-lui des **massages tous doux** avec une crème ou une huile spéciale pour nourrissons.

Si bébé les apprécie, vous pourrez en faire **un rituel après chaque bain**. Mais si votre bout'chou est trop fatigué après sa toilette, il sera plus judicieux de proposer ces petits instants de massages **à un autre moment de la journée**.



+ Attention

Il se peut parfois que bébé n'apprécie pas ces caresses ou ces massages ou bien qu'on le manipule. Dans ce cas, adaptez-vous à son état de fatigue et **offrez-lui des câlins autrement** : des bisous effleurés, une main rassurante sur la sienne et des tonnes de sourires !!

Il existe mille et une manières de **stimuler le toucher** chez bébé.

Plaisir de la découverte

Il peut être amusant d'**amener bébé à "s'explorer"**.

Prenez sa main pour lui permettre de toucher lui-même sa bouche, son nez, ses oreilles, son autre main ou son ventre.

Faites-lui ensuite effleurer votre visage ou vos cheveux de la même façon...

Vous pouvez aussi **aider votre enfant à découvrir son corps** en le chatouillant du bout de votre doigt, avec une plume ou en faisant rouler une petite balle le long de ses bras, de ses jambes, à l'intérieur de sa main, sous ses pieds...

Des sensations bien intrigantes pour bébé !



+ Petit plus

Les livres à toucher sont particulièrement intéressants car ils permettent de raconter de drôles d'histoires en faisant découvrir à ses petits doigts **des textures et matières diverses et variées** : l'effet doux ou rugueux, une surface lisse ou ondulée...

Si vous avez l'habitude de savonner bébé avant le bain ou de lui faire une toilette de chat sur la table à langer, faites-en **un moment privilégié** pour lui permettre de découvrir son corps de manière étonnante.

Prenez ses petites mains bien ouvertes et **faites-les glisser** sur sa peau plus facilement **grâce au savon**.



N'oubliez rien : ses bras, son torse, sa tête, ses coudes, en lui commentant chaque geste !

+ **Vigilance**

Attention à la température ambiante de la pièce. Elle doit être **constante autour de 25-27°** au moins pour que bébé ne prenne pas froid durant ce savonnage plus long que d'habitude.

Pensez donc à chauffer avant et pendant !

Dans tous les cas, cette activité doit rester **courte** et ne pas dépasser 2 ou 3 minutes.

A ne proposer que si votre enfant n'est pas fatigué et inconfortable.

Des activités simples permettent à bébé d'**expérimenter avec vous des sensations corporelles de façon amusante.**

“Ainsi-font-font-font-les-pieds et-les-mains”

Selon l'âge et les possibilités de votre enfant, voici quelques exemples qui auront sûrement beaucoup de succès :

- **Le “Petit Vélo”** : faire pédaler bébé en lui bougeant les jambes (avec précaution).
- **Le “Tape-tape des pieds et des mains”** : tapoter ses mains ou ses pieds l'un contre l'autre en faisant des bruits “bizarres”.
- **Le célèbre “Ainsi font-font-font-les-mains (et-les-pieds)”** : cette activité fonctionne avec n'importe quelle chanson à gestes. Choisissez-en une qui convient à bébé. Manipulez avec prudence ses mains, ses bras, ses pieds et ses jambes en suivant le rythme de la mélodie et en reprenant vous-même les paroles et les bruitages.



+ Prudence

*Il arrive que bébé n'apprécie pas qu'on le manipule. Il n'est pas à l'aise et vous le fait savoir. Dans ce cas, il vaut mieux **se limiter à ne tripoter que ses menottes et ses petons**, sans bouger les bras et les jambes.*



Renouvelez
ce rituel complice
entre vous autant
de fois qu'il lui
plaira.

Avec les doigts de la main, c'est drôle aussi !

Vous pouvez lui faire découvrir des **comptines à doigts** où vous l'aidez à remarquer son pouce, son index ou son petit riquiqui !

Il est également sympa de fredonner ces chansonnettes en marquant **la cadence** : tapez dans vos mains ou claquez des doigts.

Cela divertira grandement bébé qui aimera aussi vous regarder mimer la chanson et chanter pour lui !

+ Fantaisie

Pour des "Tape-tape des pieds" encore plus amusants : offrez à votre enfant **une petite fantaisie supplémentaire** quand vous battez la mesure avec lui. Utilisez de drôles de chaussettes et bracelets que vous lui passerez aux poignets ou aux pieds et sur lesquels vous aurez cousu de gros grelots.



Guilis-guilis
sous mes
petits petons !

Votre bout'chou sera certainement
enchanté de **faire toutes ces petites
chorégraphies grâce à vous !**

Voici ma main

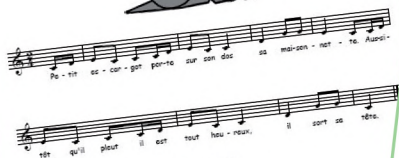


Tape-tape
des pieds



PETIT ESCARGOT

Chanson traditionnelle française



Petit escargot
 Porte sur son dos
 Sa maisonnette
 Aussi tôt qu'il pleut
 Il est tout heureux
 Il sort sa tête.

LA FAMILLE TORTUE

Chanson traditionnelle française



Les annexes

Que contiennent les annexes ?

Ces pages d'annexes regroupent toutes les références des jeux et jouets que nous évoquons dans ce recueil.

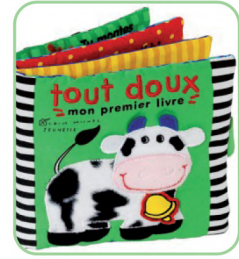
Il s'agit d'une sélection de produits que nous connaissons et avons aimés. Cette liste n'est donc pas exhaustive.

Néanmoins, nous avons essayé de vous présenter chaque type de jouet après avoir longuement recherché sur internet et dans les magasins leurs équivalents éventuels, ainsi qu'une fourchette de prix pour que vous puissiez vous faire une idée.

Notre objectif est de vous guider au mieux en vous permettant de **repérer rapidement les modèles qui correspondront peut-être le mieux aux possibilités et aux besoins spécifiques de votre enfant.**

Plaisir de la découverte

Bébé appréciera de toucher toutes sortes de textures que ce soit sur des jouets ou des livres. Alors variez les plaisirs !



Les balles de toutes sortes

- Toutes petites balles en caoutchouc naturel ou balle légère en tissu, plusieurs manières de faire découvrir à bébé différentes sensations tactiles. Comme par exemple ces balles « So'Pure » de Vulli® ou le ballon d'éveil de Babysmile®.

Environ 5-7 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet

- Balle remplie d'eau et de confettis, offrant un joli spectacle à contempler dès qu'on la secoue un peu.

Environ 8 €

En vente sur le site Hoptoys® : <http://www.hoptoys.fr/> rubrique balles multisensorielles*

- Balle de ping-pong blanche ou de couleur unie. Légère et facile à décorer soi-même

Environ 3 € le sachet de 10

En vente dans les magasins de sport ou sur internet



Les livres à textures

Tout plein de matières et textures à lui faire découvrir. Très sympa à proposer à bébé.

Comme par exemple, tous les livres en tissu de chez Lilliputiens® et « Tout doux » des éditions Albin Michel Jeunesse.

Environ 10 €

En vente en librairies ou sur internet



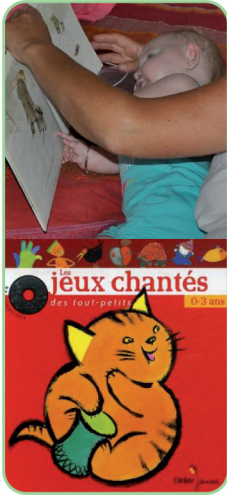
*Ce site spécialisé propose un grand choix de petites balles de toutes sortes destinées à créer des expériences sensorielles : le plaisir du toucher, des yeux et des oreilles (produits non conçus pour être portés à la bouche).

Ainsi-font-font-les-pieds-et-les-mains

Le bienfait
de **ressentir**



Bébé aimera vous entendre chanter et sera certainement enchanté que vous lui fassiez accomplir les gestes de la comptine ou de la chanson.



Livres de comptines

De très nombreux Cd proposent des compilations de comptines qui jouent avec les sons, les rythmes et les gestes rigolos.

Nous avons aimé : "Les jeux chantés des tout-petits", chez Didier Jeunesse®. Une quarantaine de courtes comptines traditionnelles et jeux de doigts à découvrir ou redécouvrir. Avec les voix de 3 chanteurs/teuses et quelques enfants.

Très sympa et ravissant.

Chaque chansonnette est accompagnée de jolies illustrations et des mouvements de mains à reproduire pour distraire bébé !

Environ 15 €

En vente en librairies ou sur internet



Chaussettes / bracelets instruments

Pour marquer un peu plus le rythme, vous pouvez utiliser des hochets ou mini-instruments mais également passer aux poignets ou pieds de votre enfant ces drôles de chaussettes et bracelets sur lesquels il sera sympa de coudre de gros grelots.

Il ne vous reste plus qu'à jouer à "Tape-tape des pieds et des mains" !

Comme par exemple, ces Papillons et Coccinelles de chez Lamaze®.

Environ 12 €

En vente dans les magasins de puériculture ou sur internet

A votre tour !

Voici ma main



Voici ma main

Elle a cinq doigts.

En voici deux, en voici trois.

Le premier, ce gros bonhomme,

C'est le pouce qu'il se nomme.

L'index, lui, montre le chemin :

C'est le second doigt de la main.

Entre l'index et l'annulaire,

Le majeur se dresse comme un grand frère.

L'annulaire porte l'anneau,

Avec sa bague il fait le beau.

Le minuscule auriculaire

Suit partout comme un petit frère.

Ainsi font, font, font

Partition simplifiée

The image shows a musical score for the song 'Ainsi font, font, font'. It consists of four staves of music in 2/4 time, with a key signature of one sharp (F#). The lyrics are written below the notes. The score is a simplified version of the original.

Ain-si font, font, font, les pe-ti-tes ma-ri-on-net-tes. Ain-si
font, font, font, trois p'tits tours et puis s'en vont. Les mains aux cô-
tés, sau-tez, sau-tez ma-ri-on-net-tes, les mains aux cô-tés, ma-ri-on-
nettes - re - com - men - cez.

L'ARAIGNÉE GIPSY

Canon traditionnel français



① L'a - raig-née dip - sy monte à la gout - té - re.

② Tiens voi - là la pluie ! dip - sy tombe par ter - re.

③ Mais la sa - leil a chaz - sé la pluie.

PETIT ESCARGOT

Chanson traditionnelle française



Pe - tit es - car - gott por-te sur son dos sa mai-son - net - ne. Aussi -

tôt qu'il pleut il est tout heu - reux. Il sort sa tête.

Petit escargot
Porte sur son dos
Sa maisonnette
Aussitôt qu'il pleut
Il est tout heureux
Il sort sa tête.

LA FAMILLE TORTUE

Chanson traditionnelle française



F Sm
Je - mais on a vu, je - mais on ne ven - ra la fa -

C7 F
mille. Ton - tue cou-rir et - près les rats. Le pa - pa Ton - tue et la ma -

Sm C7 F
man Ton - tue et les en - fants Ton - tue i - rant tou - jours au pas.

Informations complémentaires

Quelques **sites spécialisés** proposent sur internet une très intéressante sélection de **jouets spécifiquement adaptés** aux difficultés des enfants en situation de handicap.

Le site de « Hoptoys »

C'est le premier d'entre eux et il est très complet. Vous y trouverez de nombreux jeux très sympas et ingénieux :
<http://www.hoptoys.fr>.

Mais aussi...

- Doremi : *<http://doremi5.free.fr/pages/accueil.php>*
- Handijeux : *<http://handijeux.fr>*
- Oterciel : *<http://www.oterciel.com>*
- Oxybul – Eveil et Jeux : *<http://www.eveiletjeux.com/eveil-et-handicap.htm>*.

Pensées et remerciements chaleureux à :

- Héloïse et Daphnié, merveilleuses princesses et leurs papas.
- Nos familles, nos parents, nos amis pour les idées, les câlins, les cadeaux.
- Coralie Gonin (neuropsychologue libérale - psychologue dans le service de génétique du CHU de Nantes) pour sa présence constante, efficace et généreuse tout au long de la création de ce livret.
- Virginie Germa (ergothérapeute au Centre de Référence des Maladies Neuro-musculaires de l'Hôpital Necker - Paris) pour ses conseils indispensables.
- Benoît Chevalier (kinésithérapeute au Centre de Référence des Maladies Neuro-musculaires du CHU d'Angers) pour son ingéniosité et son expertise qu'il sait si bien partager.
- Laure Lemonnyer et Laurent Sollier pour les photos de leur fils Augustin.
- Elisabeth Amblard (maman de Laura) pour sa contribution précieuse au remaniement de ce recueil.
- Amandine Piquet (infographiste) pour son investissement créatif qui a permis de mettre joliment en page notre travail.
- L'association française contre les myopathies (AFM-Téléthon) et l'Alliance Maladies Rares pour leur soutien toujours bienveillant et très apprécié.



ISBN : 978-2-9553871-2-2
Dépôt légal : octobre 2015
Impression par C2S - Groupe SBS (France)

© Association ECLAS - Ensemble Contre L'Amyotrophie
Spinale de type 1, 2015

6, L'Hôtel Boulanger, 50450 Saint-Denis-le-Gast, France

E
N
S
E
M
B
L
E



Association ECLAS
Ensemble Contre L'Amyotrophie Spinale de type 1



6 l'Hôtel Boulanger
50450 Saint-Denis le Gast
www.eclas.fr
+33 (0)6 72 13 66 75
contact@eclas.fr

ISBN : 978-2-9553871-2-2 ECLAS



9 782955 387122