

oufflex

The word 'oufflex' is written in a white, rounded, sans-serif font on a red background. The letter 'f' is replaced by a white silhouette of a girl in a dress, and the letter 'x' is replaced by a white silhouette of a boy with his arms raised.

# LES REFLEXES DE LA POSITION

---

*Le réflexe de Perez*

- Emergence : 12ème semaine de grossesse
- Intégration : entre le 6ème et le 9ème mois après la naissance
- Le réflexe de Perez doit son nom à celui qui l'a mis en évidence.
- C'est un des réflexes de la naissance
- En s'activant, il aide le bébé à suivre le chemin du canal de naissance : grâce à la souplesse de son corps, la tête en avant, le bébé creuse le dos et les hanches, ses pieds restant en l'air.
- Lorsque le bébé est allongé sur le ventre, et qu'on passe son index ou son pouce le long de sa colonne vertébrale, du bassin vers le haut jusqu'au cou, (de bas en haut), on observe l'extension de son corps : flexion des jambes, cambrure du tronc et du torse avec élévation du bassin et flexion des membres supérieurs avec élévation de la tête.
- Ces mouvements sont souvent accompagnés d'un cri ou de pleurs, de spasmes, d'apnée jusqu'à provoquer parfois une cyanose car ils sont désagréables pour le bébé.
- Ils sont aussi souvent suivis d'une miction ou d'une envie d'uriner. Ces réactions peuvent durer jusqu'à une minute.

- Le réflexe de Pérez est un réflexe essentiel pour le développement moteur de l'enfant :
- Il influence le développement des mouvements de la colonne vertébrale (flexion, extension, étirement) et le contrôle postural.
- Il permettra la position assise et la position debout avec maintien de la tête dans l'axe.
- Il influence également le fonctionnement du mécanisme de pompage du liquide céphalo-rachidien et les micro-mouvements du système crânien.
- Ce réflexe aide aussi au développement du tonus musculaire le long des parties antérieure et postérieure du corps et constitue le fondement de la coordination du corps dans son ensemble.

- **Sphère émotionnelle :**
- Personne confiante
- Capacité d'attention
- Personne réfléchie
- **Sphère physique :**
- Amélioration du tonus musculaire
- Contrôle de la vessie
- Meilleure posture
- Capacité à rester assis sans bouger
- Bonne digestion
- Amélioration des problèmes d'allergies et des soucis de peau
- **Sphère cognitive :**
- Amélioration de la mémoire à court et long terme
- Effets positifs sur la pensée logique, la créativité, et la mémorisation d'informations connues
- Clarté des idées
- Clarté des actions
- Rapidité d'exécution des tâches

- La personne est en position de 4 pattes.
- On stimule sa colonne vertébrale du bas vers le haut en passant son doigt ou un petit objet le long de la colonne.
- On vérifie si cela provoque un mouvement toute autre partie du corps
- On vérifie aussi tout changement de couleur du visage ou de trace dans le dos.



- **Comment le faire :**
- A 4 pattes, mains posées à plat vers le haut du corps, dos plat.
- Poser des petits objets sur le bas du dos et/ ou sur les hanches.
- Le but de ce mouvement est de se “tortiller” pour aller voir d’un côté puis de l’autre les objets.
- Le dos va se cambrer et le cou va aller chercher loin. Il faut bien rester en position 4 pattes : ne pas plier les jambes ni s’asseoir ni creuser ni bomber le dos.
- Faire ce déhanchement de chaque côté 3 à 5 fois.

