



DOULAIT

Le portage en hiver

Katel Roddier-Deprez

M. Sc. Biologie, spécialiste en portage, monitrice et AALPS

La Voie Lactée, Automne 2013, Volume 12 - N°3, Ligue la Leche

Pour utiliser votre porte-bébé par temps froid, deux solutions s'offrent à vous : un vêtement chaud adapté au portage (manteau, veste, poncho, cape ou pull) ou une housse de portage. Le choix dépend de votre type de porte-bébé, de votre position de portage (ventrale, dorsale ou sur la hanche), de votre budget, de votre tolérance au froid, de votre style, de votre confort et de vos besoins. Vous pouvez commencer avec une solution peu dispendieuse, puis changer pour une autre qui répond mieux à vos besoins si le portage par temps froid vous plaît.

Vêtements de portage

La façon la plus pratique, confortable et chaude pour

porter par temps froid est de partager un vêtement chaud avec l'enfant que vous portez. Pratique car vous pourrez facilement retirer ou ajouter des épaisseurs de vêtement lorsque vous passerez de l'extérieur à l'intérieur (maison, boutique, métro...) ou l'inverse, sans avoir à retirer votre enfant du porte-bébé. Confortable car comme il n'y aura pas d'épaisseur entre vous et votre bébé, vous garderez toute votre aisance et le confort de votre porte-bébé. Chaud car vous profiterez tous les deux de la chaleur corporelle de l'autre et les extrémités de votre enfant seront mieux protégées du froid.

Choisir un vêtement de portage

Pour les vestes et manteaux, la solution la plus facile et la moins chère est d'utiliser une veste ou un manteau trop grand que vous fermerez jusqu'à la nuque de votre bébé. Un grand pull avec une encolure très large peut aussi convenir. Vous pourrez porter votre bébé devant jusqu'à environ neuf mois. Pour

les ponchos et les capes, la solution la plus facile et la moins chère est de modifier une couverture pour en faire un poncho ou une cape. Le poncho permet de porter aussi sur le dos.

La seconde solution relativement peu dispendieuse est de modifier une veste ou un manteau à votre taille en y ajoutant simplement un empiècement pour l'élargir et en faire un vêtement de portage. L'empiècement, qui peut être fabriqué ou acheté tout prêt, se fixe avec la fermeture éclair ou les boutons existants du vêtement. Pour un portage dans le dos, le plus facile est de faire une ouverture horizontale dans un vêtement trop large par laquelle votre enfant passera la tête. Pour les ponchos, les capes et les pulls, vous pouvez en confectionner un à partir d'un patron ou de votre propre imagination.

La troisième solution est de vous procurer un vêtement spécialement conçu pour le portage. Étant donné qu'un tel achat se fait souvent pour plusieurs années, et qu'un manteau peut coûter plusieurs centaines de dollars, il est important de se poser quelques questions avant d'arrêter son choix. Il serait dommage d'acheter un vêtement qui

finalement ne vous servira pas parce qu'il ne correspond pas à vos besoins.

Les critères à prendre en considération

Type de portage : Tous les vêtements de portage permettent de porter en avant. Si vous portez dans votre dos, sur votre hanche, ou si vous envisagez de le faire, assurez-vous de choisir un modèle qui vous le permettra.

Durée d'utilisation : Certains vêtements offrent la possibilité de l'utiliser dès la grossesse parfois avec un insert spécial (généralement optionnel) ou avec un insert à double usage (grossesse et portage). Certains vêtements peuvent être utilisés sans bébé. Cette option peut être intéressante si vous souhaitez amortir votre achat durant plusieurs années. Elle est aussi intéressante si vous portez un bambin qui veut aussi parfois marcher.

Matériaux : Assurez-vous que les matières qui composent le vêtement correspondent à vos besoins. Faites attention au pays d'origine car certains vêtements peuvent être annoncés comme assez chaud en hiver alors que le climat local est bien moins rigoureux que le nôtre. Un vêtement mi-saison peut servir pour plusieurs saisons si vous rajoutez des épaisseurs (pull, veste polaire) dessous et habillez un peu plus votre enfant. Selon vos besoins, certains vêtements sont imperméables, coupe-vent ou ont une doublure amovible.

Encolure : L'encolure est un point important car elle influence la facilité et la rapidité d'utilisation du vêtement. Elle peut être unique, c'est-à-dire qu'il n'y a qu'une ouverture pour la tête du porteur et de l'enfant. Dans ce cas, l'enfilage du vêtement est plus facile, mais selon les modèles, la portion entre le cou du porteur et de l'enfant est plus ou moins bien protégée. Les

encolures peuvent être aussi séparées, dans ce cas le porteur et l'enfant ont chacun une ouverture. Les cous et les nuques sont mieux protégés, mais l'enfilage nécessite plus de pratique surtout lors d'un portage sur le dos. Certains modèles proposent une encolure unique que l'on peut fermer une fois le manteau enfilé.

Style et accessoires : Bien que quelques modèles soient faits spécialement pour les hommes, la plupart des vêtements sont



typiquement féminins ou mixtes. Ces derniers ont une coupe et des matériaux plus « sport ». Votre style, vos goûts et le fait de devoir partager le vêtement avec un autre porteur guideront votre choix. Les différentes options valent aussi la peine d'être considérées : Poches, capuches amovibles ou non, manches amovibles ou non, cordons de serrage, bonnets, cache-

cou, cols montants ou double cols coordonnés. Certains vêtements viennent avec de nombreux morceaux (inserts, capuches) parfois plus d'une dizaine pouvant ajouter de la complexité, tandis que d'autres n'en ont qu'un seul ou pas du tout.

Il existe actuellement au moins 20 modèles de vêtements disponibles au Canada dont huit sont fabriqués au Canada.

Utiliser un vêtement de portage

Ne vous habillez pas trop chaudement et habillez votre enfant comme à l'intérieur. Ajouter au besoin, selon la température et son âge : des mitaines, des jambières, des chaussettes chaudes, des chaussons doublés ou des bottes souples, un bonnet qui couvre les oreilles et un cache-cou. Évitez de lui mettre des chaussures à semelles rigides, elles seraient inconfortables contre vos hanches. Choisissez-lui des vêtements qui ne remontent pas dans le dos pour qu'il reste bien couvert. Si vous portez sur le dos, pensez à attacher les mitaines et le bonnet. Pour vous, évitez les écharpes qui pourraient

gêner la respiration de votre bébé, préférez un col roulé ou un cache-cou.

Installez votre enfant dans le porte-bébé comme d'habitude, enfiler votre veste ou manteau et vous voilà prêts à sortir.

Faites attention que l'air circule bien autour de la tête de votre bébé et ne portez jamais votre enfant en position berceau sous un vêtement.

Les housses de portage

Les housses de portage sont des accessoires de portage qui ont pour but de protéger l'enfant porté du froid, du soleil ou des intempéries. Comme elles se fixent directement au porte-bébé ou autour de votre corps avec des sangles, vous devrez installer votre enfant dans le porte-bébé par-dessus votre propre vêtement chaud. Elles ont cependant l'avantage d'être unisexes et de pouvoir être utilisées par n'importe quel porteur quelque soit son gabarit. Les housses sont aussi généralement moins onéreuses que les vêtements de portage.

Choisir une housse de portage

La solution la plus facile et la moins chère est de fixer une couverture autour du porte-bébé. Il est aussi possible de fabriquer une housse à partir d'une couverture ou encore d'un vêtement d'hiver (manteau, polar...). Finalement, vous pouvez aussi choisir de vous

procurer une housse de portage dont il existe de nombreux modèles sur le marché.

Voici quelques critères à considérer avant d'arrêter votre choix, car même si le prix d'une housse est moindre, il serait dommage d'en acheter une qui ne répondant pas à vos besoins restera au placard.



Type de portage : Les housses permettent toutes de porter en avant et la plupart permettent aussi de porter sur la hanche. Bien que les fabricants précisent que le portage sur le dos est possible, il est préférable d'utiliser une housse lors d'un portage dorsal que si vous êtes légèrement vêtu (pull, laine polaire, coupe-vent...). Si vous devez porter un manteau, votre enfant vous paraîtra plus lourd et le portage sera moins confortable (voir ci-dessus).

Durée d'utilisation et versatilité : La plupart des fabricants indiquent l'âge maximum de l'enfant que la housse peut couvrir, tenez-en compte si vous souhaitez pouvoir utiliser la housse avec un enfant plus âgé. Plusieurs modèles de housses sont plus polyvalents et s'adaptent aux sièges-auto de bébé ou aux poussettes.

Matériaux : Certaines housses permettent de rajouter une doublure pour en faire une housse d'hiver ou pour des climats plus rigoureux. Sur d'autres on peut séparer la partie extérieure imperméable et coupe-vent, de la doublure et les utiliser

indépendamment l'une de l'autre ou ensemble. Ces housses sont généralement plus onéreuses, mais si vous portez en toute saison, cela peut en valoir la peine.

Système de fixation : La plupart des housses se fixent par des sangles qui se croisent sur le porteur et s'attachent à la housse par des clips. D'autres se fixent par des pinces ou encore

à l'aide de boutons pression. Certains fabricants de porte-bébé offrent des housses qui ont un système d'attache plus simple, mais qui est compatible seulement avec leur porte-bébé, ils offrent généralement aussi un système de fixation universel.

Accessoires : Les fabricants ne manquent pas

d'imagination pour ajouter des accessoires à leurs produits, certains peuvent être intéressants et influencer votre choix : Poches pour les mains du porteur, poche intérieure pour les pieds de l'enfant, capuche (amovible ou non), bonnet coordonné, cordon de serrage au bas de la housse, doublure supplémentaire...

Il existe actuellement au moins 13 modèles de housses disponibles au Canada dont quatre sont fabriqués au Canada.

Utiliser une housse de portage

Pour un portage devant, la housse peut être installée de deux manières. Vous pouvez soit installer l'enfant dans le porte-bébé, fixer la housse et finalement mettre votre manteau par-dessus en le laissant ouvert, ou bien, vous pouvez mettre votre manteau fermé en premier, puis installer l'enfant dans le porte-bébé et finalement ajouter la housse. Pour un portage dans le dos, seule la deuxième manière est possible. Celle-ci a quelques inconvénients que n'a pas la première : Votre enfant ne sera pas proche de votre corps et profitera peu de votre chaleur, il devra donc être habillé plus, ce qui le rendra plus lourd à porter; les épaisseurs supplémentaires rendent le réglage du porte-bébé plus difficile et causent plus d'inconforts; finalement, vous ne pourrez pas vous découvrir (ni déshabiller votre enfant) sans retirer le porte-bébé quand vous passerez de l'extérieur à l'intérieur.

Les accessoires de portage

De nombreux accessoires; dont certains ont été conçus spécialement pour le portage; s'avèrent fortement utiles par temps froid, comme par exemple :

- Les jambières, chaussons et chaussettes de laine/polar;
- Les pantalons qui ont des jambières incorporées;
- Les bottes à semelles souples;
- Les bonnets/cagoule qui couvrent les épaules et le cou;
- Les doubles-cols.

En étant bien préparé et bien équipé, il n'y a pas de raison de laisser votre porte-bébé au placard durant la saison froide. Le portage en hiver permet d'éviter plusieurs inconvénients liés à la neige et au froid, comme les poussettes qui restent bloquées dans les bancs de neige et qui sont malcommodes dans les transports en commun.

De plus, plusieurs activités hivernales peuvent être pratiquées tout en portant comme le ski de fond, les raquettes ou les glissades, et vous permettre de partager les joies de l'hiver avec votre tout-petit contre vous.

Portez(-vous) bien ! •