

# Pression profonde, y compris les couvertures et les animaux pesés

**Sommaire :** La pression profonde fait référence au fait que de nombreux habitants trouvent apaisant de ressentir une sensation de poids, comme se blottir sous une couverture lourde ou une couverture lestée. La pression profonde peut être une stratégie puissante pour aider les habitants à se sentir plus calmes.

## Quelles sont les interventions lestées?

De nombreuses personnes trouvent apaisant de se sentir bien sur leur peau. Cela remonte peut-être à l'époque où nous étions tous compressés dans l'utérus. Et à la naissance des bébés, pendant des siècles, les gens ont emmaillotté étroitement leurs bébés. Lorsque les gens vieillissent, de nombreux enfants, jeunes et même adultes continuent d'apprécier :

- Câlins
- Massages
- Être sous une lourde couverture
- Être sous l'eau.

Les interventions telles que les couvertures lourdes lestées nous procurent une "pression profonde", qui agit sur les récepteurs de la peau, des muscles et des articulations, et peut être utile dans les cas suivants :

- Nous sommes sous-stimulés et avons besoin de plus de stimulation, par exemple en profitant d'un bon massage.
- Nous sommes dépassés et avons besoin d'une stimulation apaisante, par exemple être bouleversé et recevoir un câlin, ou se blottir sous une couverture.



(Couverture lestée Creation Messim) ([www.fdm.ca](http://www.fdm.ca))

Même pour les animaux de compagnie, il existe des gilets lestés commercialisés pour aider les chats et les chiens à rester calmes pendant les périodes de stress, par exemple: pendant les orages et les feux d'artifice.

## Qui cela aide-t-il ?

Si les couvertures lestées sont apaisantes pour de nombreuses personnes, elles peuvent être particulièrement utiles pour les enfants et les jeunes souffrant de problèmes de traitement sensoriel, de troubles du spectre autistique (TSA), de troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et d'autres troubles du développement neurologique.

Les façons d'exercer une pression profonde

- Avec les couvertures lestées
- Animaux lestés
  - Il s'agit d'animaux en peluche remplis de billes en plastique pour leur donner du poids, généralement des poids de 1, 2 et 5 livres.
  - Les types d'animaux comprennent les grenouilles, les serpents, les lézards, les dauphins.
- Coussin de cuisse lourd
- Dormir dans un fauteuil à billes, dans un petit espace entre deux oreillers de corps cousus ensemble.
  - Exemples
  - Fauteuils à billes Sumo
  - Les Chaises longues
  - Chaussette Corporelle Sensorielle

## Couvertures lestées

Une couverture lestée est une couverture spéciale qui contient un poids qui lui donne l'impression d'être lourde. Au début, les couvertures lestées étaient principalement recommandées par les ergothérapeutes (OT), notamment pour les enfants ayant des besoins particuliers.

Cependant, les couvertures lestées sont désormais si populaires que de nombreux magasins de détail en ligne et physiques l'en vendent.

Et ils sont également commercialisés pour les adultes, notamment les personnes souffrant d'anxiété.

### Combien de temps cela fonctionne-t-il ?

Il faut parfois 15 minutes pour que les effets se manifestent. L'effet est maximal après 15 minutes. La couverture doit être retirée après 20 à 30 minutes. Si elle est utilisée le soir pour aider un enfant à s'endormir, elle ne doit pas

être gardée toute la nuit.

## Comment utiliser une couverture lestée

A faire:

- Demandez conseil à un professionnel de la santé, par exemple un ergothérapeute.
- Veillez à utiliser une couverture lestée de manière appropriée. Quel poids ? Le poids recommandé d'une couverture lestée dépend de la morphologie de l'enfant et représente généralement jusqu'à 10 % du poids corporel. Le poids est recommandé par l'ergothérapeute.
- Prenez une couverture dont le poids est moins de 10% du poids de l'enfant.
- Assurez-vous que vous pouvez voir la tête de l'enfant pour vérifier qu'il est vivant et qu'il respire.
- Veillez à ce que l'enfant consente(c'est-à-dire qu'il accepte) de subir une intervention lestée, même si ce n'est pas verbalement.

Ce qu'il ne faut pas faire:

- N'utilisez pas la couverture pour retenir ou enfermer un enfant.
- Ne couvrez pas la tête de l'enfant avec la couverture, afin d'éviter que l'enfant ne suffoque.
- Ne roulez pas l'enfant dans une couverture, sauf si un thérapeute supervise juste à côté de l'enfant.
- Ne laissez pas un enfant sans surveillance avec une couverture lestée.

## Mises en garde et précautions à prendre avec les couvertures lestées

Veillez noter ce qui suit:

- L'enfant pèse-t-il moins de ~ 50 lbs (i.e. 22 kg) ? Si c'est le cas, notez que des décès ont été signalés chez des enfants plus jeunes qui ont été étouffés.
- La personne souffre-t-elle d'un problème médical tel qu'un trouble respiratoire, un trouble cardiaque, une épilepsie, un faible tonus musculaire, des troubles cutanés ou des troubles circulatoires ? Si c'est le cas, parlez-en à un professionnel de la santé avant d'utiliser une couverture alourdie.
- Les couvertures lestées ne sont PAS un dispositif de contention. La personne doit être capable de la retirer à tout moment.
- La couverture ne doit pas être utilisée comme une punition, ni comme une récompense.
- Veillez toujours à ce qu'un enfant soit surveillé lorsqu'il utilise une couverture.
- La tête et le cou doivent être libres et visibles à tout moment.
- La taille et le poids de la couverture doivent correspondre à la personne. Pour les enfants, on recommande généralement 10 % du poids du corps.
- En général, une couverture est utilisée jusqu'à 20 minutes à la fois.
- La personne doit être en mesure de donner son consentement avant d'utiliser une couverture lestée.

## Entretien de la couverture lestée

Les couvertures lestées standard ont des housses amovibles qui sont lavables en machine (avec l'eau froide uniquement) et doivent être nettoyées régulièrement.

## Comment fabriquer le vôtre

Envisagez de fabriquer votre propre couverture. Faites une recherche sur Google pour trouver des instructions sur la fabrication d'une couverture lestée.

## Où trouver une couverture lestée

- Achetez une couverture usagée. De nombreux parents achètent des couvertures pondérées pour leur enfant, mais n'en ont plus besoin lorsque leur enfant est plus âgé. Envisagez de contacter des groupes de soutien aux parents d'enfants autistes.

- Acheter auprès de détaillants en ligne

## Où trouver des couvertures lestées, des animaux et des produits connexes ?

---

On peut trouver des couvertures et des animaux lestés dans de nombreux endroits de nos jours :

- FDMT | [www.fdm.ca](http://www.fdm.ca), 1-866-465-0559
- South Paw | [www.southpawenterprises.com](http://www.southpawenterprises.com), 1-800-228-1698
- Sensory Solutions | <http://www.schoolspecialty.ca/sensorysolutions.jsp>, 1-800-775-7966
- Amazon.com ou Amazon.ca
- Bed Bath and Beyond

## À propos des couvertures lestées

---

Lorsque vous achetez une couverture lestée, il est fortement recommandé d'acheter non seulement une couverture lestée, mais aussi une housse lavable. La plupart du temps, lorsque vous achetez une couverture, l'option est intégrée.

Pour une couverture de la taille d'un enfant, il faut compter 70 dollars et plus.

Pour une couverture de taille adulte, le coût typique est de 200 \$ et plus.

## A propos de cet article

---

Rédigé par Marjorie Anderson (OT) ; Kim Prud'Homme (OT) ; Jennifer Boggett (OT) ; Michael Cheng, pédopsychiatre.

Merci à Mary Velez pour la traduction française.

## Avis de non-responsabilité

---

Le contenu de ce document est destiné à l'information générale et à l'éducation. L'exactitude, l'exhaustivité, la pertinence ou l'actualité de son contenu ne sont pas garanties. Le contenu n'est pas destiné à remplacer un avis médical, un diagnostic ou un traitement professionnel. Les utilisateurs doivent toujours demander l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question relative à un problème de santé. Toute procédure ou pratique décrite ici doit être appliquée par un professionnel de la santé sous une supervision appropriée, conformément aux normes de soins professionnelles utilisées en tenant compte des circonstances uniques qui s'appliquent à chaque situation pratique. Les auteurs déclinent toute responsabilité, perte, blessure ou dommage encouru en conséquence, directement ou indirectement, de l'utilisation et de l'application du contenu de ce document.

## Licence de contenu créatif

---

Ce travail est "autorisé" sous une licence Creative Commons (Paternité-Pas d'Utilisation Commerciale-Partage des Conditions Initiales à l'Identique 2.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/>) ce qui signifie que vous êtes libre de copier, distribuer, afficher et exécuter le travail, et de faire des travaux dérivés tant que vous donnez le crédit à l'auteur original, le travail n'est pas utilisé à des fins commerciales, et si vous modifiez, transformez, ou construisez sur ce travail, vous pouvez distribuer le travail résultant seulement sous une licence identique à celle-ci.