



CECO

Centre d'excellence en soins colorectaux

COCOE

Colorectal Centre of Excellence

MASSAGE ABDOMINAL “I LOVE U”

OBJECTIF DU MASSAGE

Le massage “I Love U” est une technique abdominale qui aide à :

- Stimuler le mouvement intestinal
- Soulager la constipation
- Réduire les ballonnements et les gaz
- Apaiser l'inconfort digestif

Quand l'effectuer ? 20 à 30 minutes après un repas,
2 à 3 fois par jour.

PRÉPARATION

- Allongez votre enfant sur le dos, dans une position confortable.
- Fléchissez légèrement ses genoux.
- Placez un coussin sous les genoux ou le bas du dos pour plus de confort.
- Encouragez une respiration lente et profonde pendant tout le massage.



ÉTAPES DU MASSAGE — LETTRES “I”, “L”, “U”



LETTRE “I”

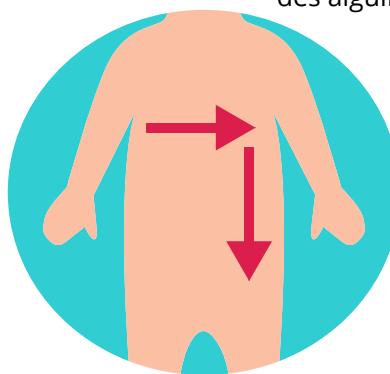
Point de départ :

Sous la cage thoracique gauche

Mouvement :

Massez vers le bas jusqu'à la hanche gauche

Répétitions : 5 fois



LETTRE “L”

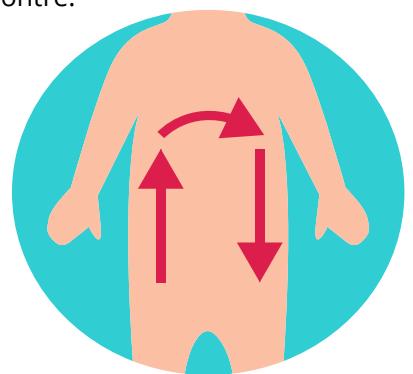
Point de départ :

Sous la cage thoracique droite

Mouvement :

Massez vers la gauche, puis vers le bas jusqu'à la hanche gauche

Répétitions : 5 fois



LETTRE “U”

Point de départ :

Hanche droite

Mouvement :

Massez vers le haut jusqu'à la cage thoracique droite, puis traversez l'abdomen en massant vers la gauche et descendez vers la hanche gauche.

Répétitions : 5 fois

CONSEILS PRATIQUES

- Parlez à votre enfant d'une voix calme et rassurante.
- Faites du massage un moment agréable et relaxant.
- Ajustez la pression et le rythme selon son niveau de confort.

CONSULTEZ
TOUTES NOS
RESSOURCES



"I LOVE U" ABDOMINAL MASSAGE

PURPOSE OF THE MASSAGE

The "I Love U" massage is a gentle abdominal massage designed to:

- Stimulate bowel movement
- Relieve constipation
- Reduce bloating and gas
- Soothe digestive discomfort

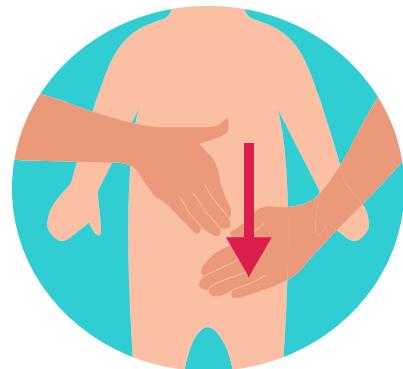
When to perform it? 20 to 30 minutes after a meal, 2 to 3 times a day.

PREPARATION

- Lay your child on their back in a comfortable position.
- Slightly bend their knees.
- Place a cushion under the knees or lower back for added comfort.
- Encourage slow, deep breathing throughout the massage.



MASSAGE STEPS — LETTERS "I", "L", "U"

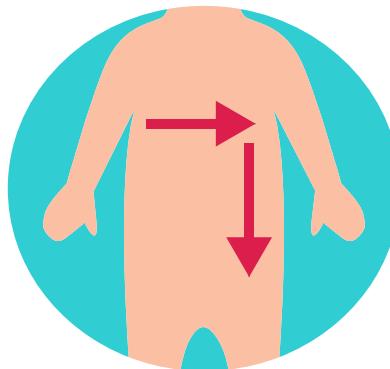


LETTER "I"

Starting point:
Below the left rib cage

Movement:
Massage downward to the left hip

Repetitions:
5 times

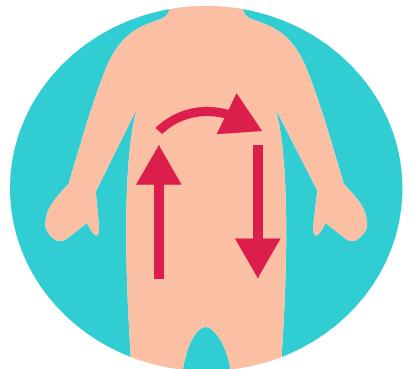


LETTER "L"

Starting point:
Below the right rib cage

Movement:
Massage to the left, then downward to the left hip

Repetitions:
5 times



LETTER "U"

Starting point:
Right hip

Movement:
Massage upward toward the right rib cage, then across the abdomen toward the left, and downward toward the left hip.

Repetitions:
5 times

PRACTICAL TIPS

- Speak to your child in a calm and reassuring voice.
- Make the massage a pleasant and relaxing experience.
- Adjust pressure and rhythm according to your child's comfort level.

VIEW ALL
OUR
RESOURCES

