



39

crèches
Youp'la bouge
en Valais.3 heures d'activité
minimum
par jour
pour un tout-petit.

MOBILITÉ Favoriser le mouvement chez l'enfant dès les premiers mois de sa vie engendre de nombreux bénéfices pour son développement.

Bouger pour mieux grandir

ESTELLE BAUR

En Suisse, un enfant sur cinq présente une surcharge pondérale. Il est donc important d'inscrire le mouvement dans ses activités quotidiennes depuis son plus jeune âge. Dès les premières années de la vie, parents et éducateurs peuvent soutenir l'enfant dans la découverte de son corps et de son environnement. Il se développe à travers ce qu'il voit, perçoit et comprend de l'espace qui l'entoure. Il est donc important qu'il soit stimulé dans sa découverte du monde en favorisant sa mobilité. Vincent Brügger, chef de projet Activité physique auprès de Promotion santé Suisse, explique: «A la naissance, le cerveau du bébé n'est pas encore à maturité. L'hérédité, l'environnement, la qualité des relations de l'enfant avec son entourage sont autant d'éléments qui vont conditionner son développement. Faute de ces échanges, son développement psychomoteur peut être ralenti.»

Instaurer des activités régulières et ludiques

Les nourrissons (0 à 12 mois) doivent être stimulés dans leur envie naturelle de bouger en favorisant le mouvement plusieurs fois par jour. Les activités peuvent se faire sur le ventre ou sur le dos, si l'enfant en est capable seul, en le laissant gigoter, s'appuyer sur ses avant-bras, attraper ses pieds, se retourner, se tenir assis, ramper, se déplacer à quatre pattes, marcher le long des meubles, etc. Chez le tout-petit (1 à 3 ans), on conseille un minimum de trois heures d'activité par jour. Cela peut être marcher et monter les escaliers seul, courir, sauter, grimper, jouer avec un ballon, tester son équilibre dans diverses postures, danser, glisser, faire des roulades, «le mot-clé étant la variation», explique Vincent Brügger. «C'est une condition es-

«**Varier les activités élargit le répertoire des habiletés motrices.**»



VINCENT BRÜGGER
CHEF DE PROJET
ACTIVITÉ PHYSIQUE,
PROMOTION SANTÉ
SUISSE

sentielle pour découvrir de nouvelles sensations, élargir le répertoire des habiletés motrices fondamentales, s'approprier l'espace et stimuler le plaisir d'être actif.» Pour éviter une trop grande sédentarité, il est important de réduire autant que possible le temps passé en position assise. De plus, l'exposition à des écrans n'est pas recommandée avant l'âge de 2 ans.

«De nombreux lieux, à l'intérieur comme à l'extérieur, peuvent être propices au mouvement à condition d'effectuer, si besoin, de petites adaptations, poursuit le spécialiste qui insiste sur l'importance de veiller à ce que la tête de l'enfant, encore très fragile à cet âge, ne se balance pas d'avant en arrière de façon abrupte. Il convient de veiller à sa sécurité (activité adaptée, protection, mise à l'écart des objets coupants ou pointus, etc.)»

De nombreux bénéfices à long terme

Les activités peuvent ainsi avoir lieu aussi bien dans des parcs, forêts, jardins, espaces aquatiques qu'à la maison ou en structure d'accueil extrafamiliale. Les crèches l'ont bien compris et favori-



AVEC UN NOURRISSON

Jeux de regards, mouvements de jambes, rouler bébé, objets à atteindre.

POUR LES TOUT-PETITS

Danser en musique, parcours d'obstacles intérieurs et extérieurs, jeux avec d'autres enfants.

sent de plus en plus l'expérimentation et la découverte du tout-petit à travers des activités physiques régulières. En atteste le projet «Youp'la bouge» (voir encadré ci-contre). Au programme: musique, danse, promenades en extérieur, utilisation des escaliers et des espaces communs, comme nous l'explique Véronique Bressoud, directrice de la crèche La Tonkinelle et cheffe du Service de l'en-

fance à Monthey: «Notre mission est d'offrir aux enfants une liberté motrice et un maximum d'occasions de bouger. Pour ce faire, nous utilisons la salle de gymnastique près de notre institution et du matériel de psychomotricité que l'on mêle au mobilier du quotidien. Ce peut être de petites barrières, des miroirs, des ballons, des foulards, des cerceaux, de petits véhicules, des cônes, des bri-

ques en mousse, etc. Nous avons fait installer un espalier et nous utilisons un banc suédois. Des bûcherons nous ont aussi coupé des billons de bois de hauteurs différentes, que nous avons installés en extérieur et sur lesquels les enfants peuvent tester leur équilibre.»

Dans cette structure spécialement aménagée pour eux, les tout-petits s'initient aussi à l'autonomie. Les bénéfices sont nombreux, tant sur la santé physique que le bien-être psychique et social. Ces activités améliorent leur coordination, leur attention, leur endurance et leur équilibre; elles stimulent leur curiosité et leurs interactions sociales. En élargissant le répertoire des habiletés motrices fondamentales, l'enfant s'approprie l'espace, découvre de nouvelles sensations, explore son potentiel, prend conscience de son corps et acquiert une meilleure confiance en lui. Le tout en apprenant à gérer sa sécurité de manière autonome. ●



Vendredi 10 février,
l'émission L'Antidote
«Alcool et travail» sera
rediffusée sur Canal9 à 18 h 30, 19 h 30,
20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30,
14 h 30 et 20 h 30.

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez
avoir plus d'infos?

Exemples d'activités en fonction de l'âge de l'enfant:
www.paprica.ch/WP_1/?cat=140
Les recommandations du Réseau suisse Santé et activité physique:
www.hepa.ch (Documentation: **Activité physique et santé**)
La liste des crèches Youp'la bouge:
www.youplabouge.ch

LE PROJET «YOUP'LA BOUGE» INSCRIT LA MOBILITÉ DANS LES CRÈCHES

Malika Baioia Lehmann, coordinatrice du projet intercantonal «Youp'la bouge» nous explique les objectifs du programme initié en 2008: «Nous labélisons des structures de type crèches et jardins d'enfants. Le projet offre des formations, mais aussi un budget pour l'achat de matériel destiné à favoriser le mouvement ou l'activité en extérieur. On insiste sur l'importance d'un engagement institutionnel: ce n'est pas le projet d'une seule

personne, mais une démarche commune qui ne peut se faire sans le soutien de la direction et sans sensibiliser les parents. Souvent, ces derniers demandent si l'enfant dort et mange bien, moins s'il a marché ou couru dans la journée. Le projet ayant des objectifs de prévention, nous y intégrons les parents (lors d'événements organisés autour de la structure ou de réunions) pour les sensibiliser eux aussi à la thématique.» ●

BONNES RÉOLUTIONS 2017

«Manger en écoutant son corps et en variant les plaisirs.»

Pour mieux manger, faut-il réellement supprimer certains aliments de son assiette? Selon Gabrielle Emery, diététicienne auprès de l'association Fourchette verte, un rapport sain à la nourriture peut se résumer par de la variété et de la régularité qui permettront un meilleur ressenti des besoins et sensations alimentaires: «Il y a for-

cément des jours où on mange plus gras, plus salé ou plus sucré. C'est la raison pour laquelle nos conseils sont principalement d'ordre comportemental: être à l'écoute de ses sensations de satiété, conserver un rythme régulier dans la fréquence des repas et cuisiner le plus possible soi-même.» Car les plats précuisinés contiennent bien souvent trop de

sel, de sucre et de graisses de mauvaise qualité (comme de l'huile végétale qui est généralement de l'huile de palme). «Les gens cuisinent de moins en moins. Parce qu'ils ont moins de temps et parce que le panel des plats préparés s'est élargi au point de proposer des aliments gustativement bons.» Des conseils simples mais primordiaux, à l'heure où les

nouveaux «régimes» sans lactose, sans gluten, végane, etc. font fureur. «Sans tomber dans les extrêmes, on peut privilégier les fruits et légumes de saison et de proximité, trouver d'autres sources de protéines que celles d'origine animale. Il n'y a pas d'aliment tabou. Il faut manger en écoutant son corps et en variant les plaisirs.» ●

En
Février...«Je mange
mieux.»