

DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET SI LES PETITS JOUAIENT NU-PIEDS ?

Nombreux sont les parents qui préfèrent que leurs enfants soient chaussés à la maison, dans la cour, au parc ou à la plage. Pourtant, de plus en plus d'experts clament que pour le développement de l'enfant, mieux vaut le laisser nu-pieds le plus souvent possible. Qu'en est-il vraiment ?

UN DOSSIER DE NADIELLE KUTLU

Nadielle Kutlu Collaboration spéciale

DE NOMBREUX AVANTAGES

« Dès qu'ils sont bébés, on recommande vraiment aux parents de laisser leurs enfants nu-pieds le plus possible », soutient Janie Chrétien, physiothérapeute en pédiatrie à la clinique Physio Extra de Lachenaie. Explications.

MEILLEURE PROPRIOCEPTION

Plus l'enfant marche nu-pieds sur différentes surfaces, plus son sens de proprioception, soit sa capacité à se reconnaître dans l'espace, sera aiguisé, et mieux il pourra s'adapter. « Plus l'enfant est en contact direct avec une surface, donc moins il y a d'intermédiaires entre les récepteurs dans ses pieds et le sol, plus les signaux se rendent directement au cerveau. Alors que le soulier, lui, vient brouiller ce signal », explique Janie Chrétien.

Autre fait non négligeable. « Plus on a de la proprioception, plus on a de l'équilibre, car nos muscles et notre corps sont capables de se réajuster », souligne-t-elle. Par exemple, l'enfant sentira rapidement une dénivellation du sol et saura réagir.

Renforcer les muscles

« Les études ont démontré que ceux qui ont beaucoup marché nu-pieds avaient l'arche du pied qui se développait plus rapidement que ceux qui portaient plus souvent des souliers. C'est que marcher nu-pieds renforce beaucoup plus vite les muscles du pied et de la cheville », explique Janie Chrétien. Elle précise que lorsque les enfants portent des petites bottines, celles-ci « font un peu le travail du muscle : souvent la cheville s'accote sur le soulier, sans nécessairement que le muscle travaille ».

Se déplacer nu-pieds favorise aussi la motricité fine, en sollicitant les petits muscles du pied, ce qui permet une meilleure stabilité. « Nu-pieds, les orteils sont séparés l'un par rapport à l'autre et sont en mouvement. Dans un soulier, les orteils vont fléchir, mais pas forcément se séparer l'un par rapport à l'autre », explique la podiatre Anne-Marie Duchaine, de la clinique podiatrique du Plateau.

Découvrir des sensations

« C'est excellent d'exposer les enfants à des sensations en étant nu-pieds, car cela les expose à un paquet de stimulus, ce qui est bon pour leur développement », affirme le physiothérapeute Stéphane Lamy. À la maison, il n'y a aucune raison à ce que les enfants ne soient pas nu-pieds.

Même chose à l'extérieur. Évidemment, l'enfant n'a pas à marcher nu-pieds dans la rue ou sur l'asphalte. Mais jouer nu-pieds dans le gazon, le sable ou encore à la plage est recommandé. « Ça habitue le pied à différentes textures, et c'est important. Il arrive que lorsqu'ils sont plus grands, certains enfants n'aiment pas sentir ces différentes textures parce qu'ils n'ont pas été habitués », dit Janie Chrétien.

Et porter des chaussettes à l'intérieur ? « Ce n'est pas exactement pareil que le nu-pied, car elles glissent plus et enlèvent un peu de sensation au pied. Mais c'est vraiment mieux qu'une chaussure. Donc quand les planchers sont frais en hiver, c'est un excellent compromis », répond Janie Chrétien.

APPRENDRE À MARCHER PLUS RAPIDEMENT ?

La physiothérapeute avance même qu'il est préférable d'apprendre à marcher nu-pieds qu'avec des chaussures. « C'est ce que l'on recommande à 100 % », dit-elle. Par contre, Janie Chrétien fait face à une autre école de pensée qui privilégie le port des petites bottines. « C'est une vieille mentalité et certains médecins recommandent encore d'apprendre à marcher avec des bottines. Avant, on disait qu'il fallait porter un soulier qui supporte le pied quand

l'enfant est en développement. Mais aucune étude ne prouve que la bottine est supérieure au fait d'être nu-pieds. Les études ne démontrent pas que la bottine est mauvaise, mais elles démontrent que la bottine n'est pas nécessaire. »

La podiatre Anne-Marie Duchaine constate aussi que les experts sont divisés. « Il y a des podiatres qui diront que les enfants devraient toujours porter des chaussures, d'autres que c'est correct d'être nu-pieds. Je pense que c'est un bon mélange des deux. Et c'est aussi du cas par cas. Mais si les pieds sont normaux, il n'y a aucun problème à marcher nu-pieds », dit-elle.

Même les tout-petits qui se déplacent à quatre pattes devraient éviter de porter des chaussures. « Cela peut empêcher la transition de la position assise à quatre pattes et vice versa, car le soulier devient encombrant », souligne Janie Chrétien. À la limite, on peut mettre une petite pantoufle très flexible.

CE QU'IL FAUT ÉVITER

« Chez l'enfant, le seul but de la chaussure est de le protéger contre une blessure potentielle », indique la podiatre Anne-Marie Duchaine, de la clinique podiatrique du Plateau. Ou encore de le protéger contre le froid. Votre enfant a besoin d'une nouvelle paire de sandales ? Voici quelques erreurs d'achat à éviter.

UN MAUVAIS AJUSTEMENT

Lorsque l'enfant essaie des chaussures en magasin, on s'assure qu'« il y ait un espace de 1,25 cm entre l'orteil le plus long et le bout de la chaussure quand l'enfant est debout », précise Janie Chrétien. Que ce soit une sandale, un soulier ou une botte.

LES GOUGOUNES

Les « gougounes », très populaires avec l'arrivée du beau temps, sont à éviter chez les enfants. « C'est pire que de marcher nu-pieds ! Mieux vaut ne rien mettre que de porter des gougounes, lance la podiatre. Car les orteils vont automatiquement devoir se contracter pour que le pied reste stable et ne sorte pas de la sandale, ce qui peut nuire au développement des muscles et créer un déséquilibre musculaire. C'est le même principe pour les adultes. Mais c'est plus important chez les enfants car ils sont en développement. » En fait, toute sandale qui n'a pas d'anse à l'arrière de la cheville a tendance à nuire au bon fonctionnement du pied.

LES PYJAMAS À PATTES

Ces pyjamas peuvent comprimer les orteils. « Ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas en mettre, mais il faut surveiller si ce n'est pas trop petit pour leurs pieds », souligne la Dre Anne-Marie Duchaine.

LES SANDALES RIGIDES

En magasin, on opte pour une sandale ou une chaussure qui soit le plus souple possible. On évite celles qui sont rigides. « Il faut qu'on puisse la plier un peu de tous les côtés », conseille la physiothérapeute en pédiatrie à la clinique Physio Extra de Lachenaie Janie Chrétien. On choisit aussi une semelle mince pour favoriser les sensations avec le sol. Et on évite les sandales ou chaussures lourdes qui seront contraignantes pour l'enfant.