

LES BÉBÉS PIEDS NUS POURQUOI ?

Pour la musculation du pied :

- Plus le pied est libre, plus les muscles et les ligaments peuvent travailler. Lorsque le bébé rampe, grimpe et marche, les muscles se constituent et la voûte plantaire se met en place.
- Ce mécanisme permet une bonne POSTURE.
- Le pied induit tout le positionnement du corps.

Pour la transmission des informations au cerveau :

- Le pied est notre seul contact avec le sol. S'il est nu (sans filtre), il perçoit mieux les informations tactiles.

Par exemple : le paillason qui gratte, la moquette douce, le carrelage lisse, dur...

- Toutes ces informations remontent au cerveau et aident le bébé à déterminer comment et où le poids du corps doit être réparti pour avoir un bon EQUILIBRE.

LA QUALITE DE LA REPONSE DEPEND DE LA QUALITE DE L'INFORMATION

QUE SE PASSE-T-IL QUAND BÉBÉ PORTE DES CHAUSSURES TROP RIGIDES ?

- Les chaussures changent la communication « pied-cerveau » : plus la semelle est épaisse, plus le message au cerveau sera diminué.

Avez-vous déjà essayé de marcher avec des chaussures de ski ?

Des chaussures trop rigides maintiennent la cheville de bébé comme des chaussures de ski. Une tige rigidifie l'arrière du pied. Sa plante de pied ne peut pas se plier. Ses orteils ne peuvent pas agripper, et en plus les chaussures sont LOURDES !!

Ne pensez-vous pas que c'est lui compliquer la tâche ?

Lui qui débute la marche et n'a pas encore trouvé son équilibre.

- Les os du pied sont faits de cartilage, une chaussure qui est trop rigide ou trop serrée peut CHANGER LA FORME du pied de votre enfant.

La santé du corps est reliée de façon étroite à la santé du pied.

Les ostéopathes constatent souvent dans leur pratique quotidienne que le déséquilibre du bassin, zone clé du corps humain, provient de la déformation dite « grippage » du pied.

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ PIEDS NUS

- Les chocs transmis au dos sont fortement atténués par les pieds qui compensent les irrégularités du sol.
- Les pieds peuvent transmettre des informations plus précises aux muscles du dos qui peuvent ainsi mieux compenser les mouvements du corps.
- Grâce à un plus grand mouvement des orteils, le pied est plus stable et le risque de foulure diminué.
- Marcher pieds nus sur un sol irrégulier peut avoir un effet positif sur les problèmes d'équilibre et de coordination.
- La marche pieds nus permet une bonne circulation.
- La stimulation sensorielle permanente qu'elle provoque diminue le stress. En plus bébé adore jouer avec ses pieds !!!
- Ne pas enfermer les pieds réduit les risques de mycose, d'échauffement, de rougeur donc de douleur.



POURTANT ON NE PEUT PAS LAISSER BÉBÉ PIEDS NUS TOUT LE TEMPS

Parfois l'enfant a besoin d'être protégé du froid et du risque de blessures selon le sol.

COMMENT BIEN CHOISIR LES CHAUSSURES ?

- Éviter les chaussures rigides aux semelles épaisses.
- Prendre des chaussures souples qui ne bloquent pas la cheville avec un contrefort à l'arrière pour tenir le talon et éviter les déchaussages intempestifs !
- Éviter les chaussures avec une voûte plantaire, car elle donne une sensation de confort mais **INIHIBE L'ACTION DES MUSCLES**. Le pied risque ensuite de s'affaisser.
- Choisir des matières respirantes, cuir, textiles naturels.
- Éviter de prendre une ou deux pointures au-dessus (imaginez un adulte qui marche avec des chaussures de clown !). L'enfant jusqu'à 4 ans a besoin de chaussures ajustées. Prévoyez un espace d'1 à 1,5 cm maximum devant le gros orteil !



Credit: Freepik, Vecteezy

Crèche « Les P'tits Bouts »

Claire Masse Infirmière

02.40.94.95.26 / multiaccueil@sautron.fr

*La marche
pieds nus*



Direction Enfance Jeunesse
Pôle Famille

02.51.77.88.46 /
enfancejeunesse@sautron.fr

