

# Le tout p'tit journal

## MARCHER PIEDS NUS : LES BIENFAITS POUR L'ENFANT

### Pourquoi laisser bébé pieds nus ?

Le bébé découvre son corps, construit son schéma corporel, et avant la marche, il utilise ses pieds pour découvrir le monde ! Il a besoin de pouvoir les regarder, de les toucher, de les mettre à la bouche!

Quand le bébé commence à se tourner et à chercher à se déplacer, ses pieds nus lui permettent une meilleure prise au sol en l'aidant à ne pas glisser mais également en permettant à ses orteils de s'agripper pour mieux s'aider.



### Au moment de la marche



Laisser votre enfant pieds nus lui permet d'être plus assuré dans la position verticale et d'avoir un meilleur équilibre. En contact direct avec le sol il capte mieux les informations sensorielles, ressent ses appuis et ajuste son équilibre.

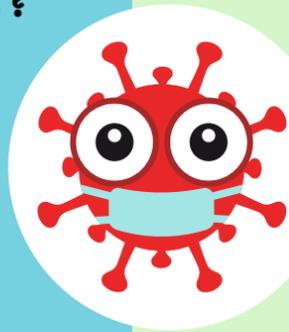
Plus il va sentir le sol sous ses pieds, plus il aura de facilités à ajuster sa posture, il musclera son pied, sa marche sera plus assurée et il chutera moins.

**Le mieux est donc de ne pas lui proposer les chaussures à l'intérieur et de les garder uniquement pour les sorties extérieures !**

### Mon enfant peut-il attraper froid si je le laisse marcher pieds nus ?

C'est l'inquiétude de beaucoup de parents, que bébé s'enrhume si on le laisse pieds nus. Cette inquiétude vient de l'expression prendre froid très ancrée dans notre culture. Mais les médecins nous le disent et le confirment les enfants ne « prennent pas froid par les pieds ».

Les maladies sont liées à des virus ou à des bactéries présents dans l'air ou dans les sécrétions, plus présents dans les périodes de froid.



### Comment choisir les chaussures et les chaussons de mon enfant ?



Pour bien choisir les chaussures et les chaussons de votre enfant, il faut garder à l'esprit l'importance qu'il sente bien le sol sous ses pieds.

Privilégiez les chaussures aux **semelles souples et fines** car les semelles trop épaisses empêchent le pied de plier ce qui est comparable à marcher avec des chaussures de ski.

Les chaussures montantes sont plutôt à éviter si elles ne sont pas souples autour de la cheville. Pour être bien dans ses mouvements votre enfant a besoin de sentir son corps, les chaussures montantes sont souvent trop rigides et empêchent les sensations au niveau de la cheville. La cheville de l'enfant n'a pas besoin de soutien pour « mieux marcher », elle a besoin de liberté.

Les chaussons-chaussettes avec des semelles plastiques font souvent chuter les enfants car le pied sort du support de la semelle ce qui déséquilibre l'enfant.





## Le pied nu reste le meilleur chaussage !

Les chaussures doivent donc juste protéger les pieds, ne pas les contraindre et surtout ne pas les freiner dans leur apprentissage de la motricité. Les orteils doivent pouvoir se plier, agripper, s'écarter.



### Pour vous aider, vous pouvez consulter :

L'union française pour la santé du pied.  
(<https://www.sante-du-pied.org/>)

Outil d'aide en ligne pour choisir une paire adaptée au pied de votre enfant:  
<https://www.petitspasdegeant.com/>

## Quelques infos...

Les premiers pas d'un enfant sont souvent périlleux et les chutes indispensables pour apprendre à marcher.



Trois capteurs sont nécessaires à un bon équilibre : l'un se trouve au niveau des yeux, le deuxième au niveau du pied et le troisième au niveau de l'oreille.

### Et si un enfant a les pieds plats, si la pointe de ses pieds regarde vers l'intérieur lorsqu'il marche ?

Rassurez-vous, jusqu'à 5 ans, quasiment tous les enfants ont les pieds plats.

Les genoux qui «rentrent» un peu ne sont pas inquiétants non plus avant l'âge de 6 ans.

Certains enfants "s'amuse" également à marcher sur la pointe des pieds.



Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si l'enfant est capable de marcher et de courir sans être gêné.

Il est possible que ces anomalies se corrigent d'elles-mêmes lorsque l'enfant grandira.

**Toutefois, si vous constatez des fréquentes pertes d'équilibre dans les petits gestes quotidiens, si les jeux avec les autres enfants où il faut sauter, courir, lui sont vraiment plus difficiles, parlez-en à votre médecin lors d'une prochaine consultation.**



Une question ?  
N'hésitez pas à nous contacter au  
06.98.23.71.81  
ou par mail  
[claire.robert-leyval@ccvosgesdusud.fr](mailto:claire.robert-leyval@ccvosgesdusud.fr)

Claire Robert-Leyval  
IDE Pôle Petite Enfance

