

## Et si nos enfants marchaient pieds nus?

Les pieds contiennent 7200 terminaisons nerveuses qui permettent à l'enfant de découvrir les différentes sensations au même titre que ses mains. Il découvre le doux, le rugueux, le piquant... Et comme ses mains, il les met en bouche et découvre le mouvement de ses orteils. C'est un endroit du corps très réceptif aux caresses, aux chatouilles...

Lorsque l'enfant commence à se mettre sur le ventre, ses pieds ont pour rôle d'**assurer la prise au sol**, ce qui lui permet d'avancer. Et l'aident aussi à **passer d'une position à une autre sans glisser**. A ce stade du développement de l'enfant, les pieds sont aussi importants que les mains.

Lorsque l'enfant commence à se mettre debout, les pieds nus lui assurent une **meilleure position verticale** et un **meilleur équilibre**. L'enfant ressent mieux ses appuis grâce au contact direct avec le sol, ce qui lui permet d'ajuster sa posture grâce aux mouvements de la cheville et de la jambe, de muscler sa voûte plantaire et de diminuer les chutes. Cela favorise la bonne construction de son pied.



## Rester pieds nus peut rendre malade ?

On entend souvent que rester pieds nus peut rendre malade. C'est une idée reçue. **Nous ne tombons pas malade par les pieds** ; ce sont les virus et bactéries présents dans l'air qui nous rendent malades. Bien sûr, il est important de protéger les pieds de son enfant lorsque celui-ci marche à l'extérieur, sur un terrain qui pourrait le blesser ou s'il sort par temps froid dans la poussette.



## Chez Les petits pirates

Lorsque votre bébé commence à se retourner du dos sur le ventre et du ventre sur le dos, nous le laissons pieds nus pour qu'il puisse bien sentir ses appuis et le sol sous ses pieds. Des chaussons à semelles souples tels que des chaussons en cuir sont une bonne alternative pour ressentir également les irrégularités du sol. Lorsque votre enfant commence à se mettre debout vous pouvez lui mettre des chaussures adaptées qui lui maintiendront la cheville correctement et qui permettront à ses pieds de se poser bien à plat sur le sol.