

Certains enfants ne commencent à marcher qu'à l'âge de 18 mois.



Les premiers pas

La plupart des parents attendent avec impatience les premiers pas de leur bambin. Le jour Ǿ, qui est différent pour chaque enfant, arrive généralement par surprise.

B IEN QUE les enfants les plus précoces commencent à marcher entre 8 et 10 mois, la plupart d'entre eux font leurs premiers pas entre 13 et 15 mois, et certains attendent même jusqu'à 18 à

20 mois. Selon Susanne Thommen, d'Oberwil (BL), l'âge n'est pas déterminant. «La qualité de la marche importe bien davantage», explique-t-elle. Il est essentiel que l'enfant puisse garder l'équilibre, tenir compte des petites irrégularités du sol, et se rattraper quand il tombe.

De l'aide à proximité



Vous demandez-vous si votre enfant se développe bien au niveau moteur? Dans ce cas, il est recommandé de demander conseil à un(e) physiothérapeute pour enfants. Vous trouverez une personne compétente à proximité de chez vous sur le site Internet de l'association Physiotherapia Paediatrica, www.physiotherapia.paediatrica.ch. Vous y obtiendrez également des conseils pour l'achat des premières chaussures.

LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

La motricité se développe par étapes dans la petite enfance. «À chaque étape de son développement, l'enfant exerce de nouveaux mouvements et acquiert ainsi la capacité motrice et mentale nécessaires pour passer au niveau de développement suivant», explique Susanne Thommen. Les enfants sains commencent →



En allant à quatre pattes, l'enfant automatise des mouvements croisant la ligne médiane, ce qui stimule la coordination des deux moitiés du cerveau.

Le saviez-vous?



Le mouvement influence le cerveau: pour que notre cerveau fonctionne de manière optimale, sa moitié gauche et sa moitié droite doivent être bien coordonnées. La collaboration efficace entre les deux moitiés du cerveau est stimulée par les mouvements activant tour à tour les deux côtés du corps comme, par exemple, toucher son pied droit avec sa main gauche (et vice-versa), rouler, ramper, aller à quatre pattes et grimper.



par se retourner du dos sur le côté, puis sur le ventre. Lors de ces déplacements, on peut observer qu'ils s'exercent aux mouvements de la marche en l'air. En position ventrale, ils entraînent leur musculature dorsale et apprennent à tourner sur leur propre axe. En rampant, ils coordonnent bras et jambes alors qu'à quatre pattes, ils exercent la position d'appui et de protection qui leur permettra, plus tard, de ne pas tomber sur le visage en cas de chute. Les enfants apprennent ensuite à s'asseoir, puis à se mettre debout en se hissant aux meubles et objets environnants. Ils se déplacent bientôt debout, latéralement le long des meubles et commencent enfin à marcher.

CHAQUE ENFANT EST UNIQUE

Rares sont les enfants dont le développement moteur correspond à la moyenne établie. Remo Largo, pédiatre et auteur célèbre, dit à ce propos: «Le développement moteur est en principe un processus de maturation plus ou moins rapide selon les enfants et composé de diverses stratégies de déplacement.» Il ne faudrait donc pas se concentrer uniquement sur la position assise et sur la marche; les phases d'apprentissage qui précèdent ces deux étapes, c'est-à-dire se retourner,

ramper et aller à quatre pattes, sont aussi importantes. Ces différents types de déplacement permettent à l'enfant de prendre conscience de toutes les parties de son corps et de découvrir exactement ce dont il est capable. Des progrès réguliers, ainsi que la qualité des mouvements, sont importants. L'enfant devrait notamment bouger sans privilégier un côté et avec un minimum de prudence. L'enfant devrait pouvoir se déplacer de plusieurs manières et développer des solutions lorsqu'il rencontre des obstacles sur son chemin (par exemple se coucher à plat ventre pour récupérer une balle qui aurait roulé sous un meuble). S'il ne sait pas comment faire ou réagit avec frustration parce qu'il ne parvient pas à se déplacer, il peut être utile de demander conseil à un(e) physiothérapeute pour enfants. La consultation d'un(e) physiothérapeute est également recommandée lorsque le développement mental et le développement physique de l'enfant sont à des stades très différents.

LA MEILLEURE FAÇON D'APPRENDRE

Pour l'apprentissage de la marche également, la meilleure façon d'aider votre enfant est de «l'aider à faire soi-même.» L'idéal est de

laisser l'enfant se déplacer dans une pièce au sol non glissant où il peut grimper sans danger, venir à bout de certains obstacles, se déplacer sur des surfaces inclinées et explorer différents coins. Les tout-petits bougent volontiers à pieds nus et dans des habits confortables. Susanne Thommen déconseille d'asseoir ou de placer l'enfant passivement: «Il doit apprendre lui-même à se mettre dans la position souhaitée, ce dont il est capable une fois mûr physiquement et mentalement.» Le danger d'accident est alors également moindre.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Une grande diversité de mouvements stimule aussi le développement intellectuel. Les enfants qui bougent beaucoup sont en outre plus habiles, plus sûrs d'eux au moment d'explorer leur environnement et ont moins d'accidents que les enfants moins actifs physiquement.

LES TROTTEURS: PARFOIS DANGEREUX

Les tout-petits n'ont pas besoin d'appareils pour apprendre à marcher. «Je déconseille absolument aux parents d'utiliser des trotteurs. Ces appareils gênent le mouvement de la marche naturelle. L'enfant avance surtout sur les orteils et n'a pas la possibilité de répartir son poids sur toute la surface du pied, ce qui est pourtant indispensable pour l'équilibre», explique Susanne Thommen. Enfin, les trotteurs font courir un grand risque de blessures car ils basculent facilement, tombent en bas des escaliers et peuvent atteindre une vitesse que l'enfant n'est pas encore à même de maîtriser. Il est également peu judicieux de lui tenir les deux mains pour lui apprendre à faire ses premiers pas car ainsi il n'apprend pas à exercer son équilibre. Il compte sur vous pour le tenir au lieu d'acquérir la confiance en soi nécessaire pour réussir à marcher tout seul. ☺

Monter les escaliers

- ✳ Votre enfant devrait pouvoir monter et descendre un escalier à quatre pattes. Laissez-le faire sous surveillance aussi souvent que possible.
- ✳ Montrez-lui comment descendre à reculons d'un endroit plus élevé: laissez-le, par exemple, venir jusqu'au bord du lit, puis montrez-lui qu'il se trouve en position élevée (par exemple en faisant tomber un objet) et aidez-le ensuite à se tourner et à descendre à reculons. Exercez ces gestes. De manière analogue, il se tiendra au bord de l'escalier pour se retourner et descendre ensuite à reculons.
- ✳ Empêchez votre enfant d'accéder à l'escalier en fermant la barrière de sécurité chaque fois que vous ne pouvez pas le surveiller.



DUSKY MOON®
Dream Tubes®

Votre enfant ne risquera plus de tomber du lit!

Cette protection révolutionnaire remplace les barreaux et autres barrières de lit encombrantes par un système simple, sûr et aisément transportable: un drap-housse avec protection intégrée!

Commandez maintenant: www.dreamtubes.ch