

SANTÉ

BELGIQUE

NOS ENFANTS ne sortent pas assez

▶ Le froid ou la pluie ne devraient pas être des obstacles, estime Kind en Gezin

▶ Qu'il fasse beau, qu'il pleuve ou qu'il vente, les enfants doivent pouvoir jouer dehors ! Tel est le credo de Kind en Gezin, l'équivalent néerlandophone de l'ONE (Office de la naissance et de l'enfance). À travers une campagne d'affichage diffusée actuellement à Anvers et à Gand, l'association encourage les parents à laisser leurs enfants prendre l'air un maximum. Elle évoque pour cela la philosophie de vigueur dans les pays nordiques qui dit qu'il n'existe "pas de mauvais temps, mais seulement de mauvais vêtements".

Mais est-ce vraiment bon pour la

santé de sortir quand il pleut et vente ? Pour l'association, ça ne fait aucun doute. "Ce n'est pas la pluie ou le vent qui causent les maladies mais bien les microbes. Et les intérieurs chauffés et mal aérés contribuent à leur prolifération. Il vaut donc mieux prendre l'air que rester tout le temps à l'intérieur", indique la campagne de Kind en Gezin.

"Ce n'est pas le froid qui cause les maladies mais les microbes!"

Selon l'organisme, rien ne vaut les expériences qui se vivent en extérieur pour contribuer au bon développement de notre progéniture. Il ne faut donc pas les surcouvrir. "Un enfant qui joue dehors en viendra forcément une fois à avoir du sable ou de l'herbe dans la bouche mais ça fait partie du développement normal de l'enfant. Les bébés veulent tout expérimenter, ils ne s'en portent pas moins bien. Un coup de savon sur les mains avant de passer à table et tout ira bien !", estime l'organisme.

Il pointe en outre les bienfaits des sorties pour le développement des yeux des petits.

"La myopie est causée

en partie par la génétique mais aussi par des facteurs environnementaux. Passer beaucoup de temps à l'intérieur devant un écran augmente les risques. Jouer dehors est donc bon pour les yeux, ça permet d'exercer les yeux à regarder sur de plus longues distances, à recevoir plus de lumière."

JOUER DEHORS EST donc tout bénéfique pour la santé, à condition de respecter cer-

taines précautions. "Il est tout à fait adéquat de sortir, bouger dehors, qu'il fasse froid ou qu'il pleuve. Mais il ne faut pas négliger la question des vêtements. Il faut toujours veiller à prévoir des habits chauds et imperméables par mauvais temps. Il faut aussi faire attention s'il s'agit de tout petits enfants. En dessous de six mois, il vaut mieux éviter de les sortir s'il fait moins de quatre ou cinq degrés car ils risquent d'avoir très froid à leurs extrémités et vont consommer leurs calories pour se protéger du froid au détriment de la croissance", nuance le docteur Geneviève François, pédiatre et chef de service aux facultés universitaires Saint-Luc.

Ma. Be.

5

Les pédiatres recommandent de ne pas laisser les enfants dehors lorsqu'il fait moins de 5 degrés.