

## L'hiver peut-il rimer avec plaisir?

---

*'Brouhhh' ! Entendons dire souvent à cette période de l'année...*

*Entre bonnets, écharpes, gants, gros pulls, bottes fourrées, il faut bien avouer que les adultes se sentent souvent coincés, voire emprisonnés dans leurs mouvements. Quant aux tous petits, il faut souvent chercher et fouiller pour retrouver les petits visages rosés...*

Il est vrai que la chaleur, le soleil nous motive à bouger, à nous promener, à faire des activités à l'extérieur... mais les enfants n'auraient-ils pas aussi besoin de bouger, découvrir, explorer à n'importe quelle saison, y compris pendant l'hiver ?

L'objet ici n'est pas de décrire tous les bienfaits des découvertes extérieures mais de nous rappeler simplement que les sorties en hiver peuvent être très plaisantes, tant pour l'adulte que l'enfant, surtout avec des « équipements adéquats » !

### Quelques repères « santé » pour nous guider :

- Jusqu'à deux ans, l'enfant est fort sensible au froid. Plus il est petit, plus il a du mal à contrôler sa température interne...
- Pour celui qui ne marche pas encore, il faut être beaucoup plus prudent lors d'une promenade par temps hivernal.
- En -dessous de 0°C, il vaut mieux garder les marcheurs de moins de deux ans à l'intérieur et veiller à aérer régulièrement.
- Au-dessus de 0°C, si les enfants sortent, il est recommandé de bien les couvrir juste avant de sortir, avec plusieurs couches bien larges pour que l'air puisse faire office d'isolant entre les couches et pour qu'ils puissent se mouvoir pour se réchauffer. Pour éviter les engelures, il faudra veiller à très bien couvrir la tête et les extrémités !!! Pas de chaussures trop serrées. De même, il faudra penser à bien hydrater leur peau avec une crème grasse et leur donner plus à boire ... Commencer par 15 minutes et allonger progressivement s'ils le supportent bien (max. une heure)

Qu'on le veuille ou non, la qualité de l'air intérieur est souvent de moindre qualité que celui de l'extérieur. Il est donc important d'aller à l'extérieur afin de faire le plein d'air frais. L'air pur oxygène l'organisme qui en retire plusieurs bienfaits.

De plus, jouer dehors est susceptible de diminuer le stress, voire même d'être apaisant pour les enfants ! À l'extérieur, les enfants ont plus d'espace pour bouger, c'est souvent moins bruyant qu'à l'intérieur, les sons n'étant pas confinés dans de petites pièces. C'est aussi l'occasion de 'sortir' toute l'énergie accumulée et retenue. Ils peuvent courir et sauter, ce qu'ils ne peuvent pas toujours faire à l'intérieur. N'oublions pas que les enfants, différemment des adultes, peuvent être présents de longues journées dans le milieu d'accueil!

Chez le jeune enfant, le jeu extérieur stimule d'autant plus son développement. Il découvre de nouvelles sensations, développe ses sens et acquiert de nouvelles habiletés. Ceci vaut toujours lorsque la température commence à baisser. Le besoin de bouger chez les enfants ne baisse pas comme la température !

### Comment donc satisfaire les besoins physiques, affectifs, cognitifs et sociaux des enfants avec un thermomètre en-dessous de 10 °C ?

De petites promenades, des temps d'exploration dans le jardin, des rencontres avec la flore, la faune, les fruits secs, les champignons, des jeux adaptés à leur âge peuvent aussi être prévus par des mises en scène simples, offrant une belle occasion de développer leur désir de découvrir de nouvelles sensations : la marche dans les feuilles (odeurs, bruits, etc.), la poursuite des traces dans la neige ou la création de formes, ....

Par ailleurs, ces activités en plein air sont aussi l'occasion de permettre aux enfants de nouvelles découvertes tout en jeu.

Prenons l'exemple simple d'enfiler les couches de vêtements à l'enfant : se mettre à sa hauteur et les lui nommer un à un, en leur attribuant une qualité (c'est doux, c'est rouge, ...) et voilà que la corvée, souvent bloquante, devient une activité amusante pour apprendre notamment à gérer son corps et ses vêtements !

Peut-on imaginer des bottes en caoutchouc disponibles dans le MA ? Certains en ont déjà fait l'expérience et ça marche ! Des bottes simples à enfiler, des vestes des gants, des bonnets, qui restent toujours à la crèche.

Pourrions-nous, adultes modifier et bousculer nos réticences et attitudes face aux températures hivernales et permettre ainsi à l'hiver de rimer avec plaisir ?

**Pour aller plus loin:**

- Brochure "L'air de rien, changeons d'air"
- Pollution extérieur : [www.irceline.be](http://www.irceline.be)
- Quelques coups de du côté de la littérature jeunesse:

N'hésitez pas à franchir la porte de la bibliothèque pour demander d'autres ouvrages en prêts (contes, comptines, histoires drôles, histoires tristes,... en rapport avec le thème de l'hiver)



À trois on a moins froid, Elsa Devernois et Michel Gay, L'école des loisirs, 1995 : c'est l'histoire d'un écureuil et d'un hérisson qui veulent se serrer l'un contre l'autre pour avoir moins froid. Mais, un hérisson, ça pique ! Heureusement, l'arrivée du lapin va leur permettre de se réchauffer tous ensemble !



Le bonnet rouge, Brigitte Weninger et John Rowe, Minedition, 2008 : Un bonnet de lutin perdu dans l'herbe... Voilà une cachette idéale ! La grenouille s'y glisse, puis arrivent la souris, le lapin, le hérisson, et aussi le renard... Finalement, en se serrant, il y a de la place pour tous. Mais surgit alors un petit intrus que personne ne veut laisser entrer...



Juste un petit bout ! Emile Jadoul, L'école des loisirs, 2004 : L'hiver est là ! Avec sa longue écharpe, Léa la poule a bien chaud. L'oiseau, qui a très froid, lui demande un petit bout de son écharpe. Le lapin fait de même. Léa les accueille bien volontiers. Mais lorsqu'on arrive le renard, les trois animaux hésitent...



Mon jardin en hiver, Ruth Brown, éditions Gallimard, 2004 : Qui a laissé ses traces dans la neige ? Découverte des animaux qui ont visité le jardin enneigé pendant la nuit. Un texte rythmé, des illustrations exquises à regarder sans se lasser...

Lucia PEREIRA  
Conseillère pédagogique ONE (Bruxelles)  
Thérèse Sonck  
Conseillère médicale pédiatre ONE  
Sylvie Anzalone  
Coordinatrice subrégionale ONE (Hainaut)