

L'INFO SANTÉ DE MAUD

Les bienfaits pour la santé du jeu à l'extérieur

C'est certain, jouer dehors c'est bon pour la santé. Voici pourquoi (liste non exhaustive) :

La condition physique :

L'envie de bouger permet de développer de saines habitudes.

Les défenses immunitaires :

Plusieurs études ont accrédité cette théorie selon laquelle les allergies et certaines maladies chroniques pourraient être moins fréquentes à l'âge adulte si l'enfant a pu s'ébattre dans un milieu non aseptisé.

Plusieurs pédiatres et médecins tendent à dire que les infections ORL sont plus fréquentes en automne et en hiver, lorsque les humains vivent plus à l'intérieur et en contact étroit les uns avec les autres. Elles se propagent ainsi plus facilement.

Après avoir contracté un virus de rhume, l'enfant s'immunise contre ce virus ; Malheureusement, il en existe plus d'une centaine d'autres, c'est pourquoi on a l'impression que l'enfant est enrhumé tout l'hiver. Les moins de 2 ans n'ont pas acquis l'immunité contre tous ces virus.

La prévention de la myopie :

Dans la communauté scientifique, il commence à y avoir consensus concernant l'importance de l'exposition des enfants à la lumière du soleil.



L'appétit, le sommeil et la concentration :

Jouer dehors contribue également à diminuer l'anxiété et l'agitation chez l'enfant, car il y dépense son trop plein d'énergie. Diverses recherches démontrent qu'une exposition à des espaces en plein air peut avoir un effet favorable sur la concentration et diminuer l'impulsivité chez les enfants.

La pollution intérieure :

Selon plusieurs études, nos logements, services publics sont pollués par des composés organiques volatiles qui ont des conséquences directes sur la prévalence des rhinites et des asthmes allergiques.

Au fait, saviez-vous qu'en Scandinavie, dans les crèches, on fait la sieste dehors, jusqu'à -15 °C ? Et que pendant que les parents boivent un café au bar, les bébés restent dehors dans leur poussette ?