



Le besoin de nature : une réalité.

Avez-vous déjà entendu parler du **syndrome de manque de nature**?

En 2005, le journaliste américain Richard Louv, a publié le bilan d'une étude dans son livre "Une enfance en liberté", provoquant ainsi une véritable prise de conscience quant à l'impact de la nature sur le développement des enfants. **Son constat : la diminution de l'exposition des enfants à la nature nuit à leur santé.**

En 2008 l'Union Européenne publie des conclusions allant dans le même sens.

Quelles en sont les causes?

Nous exposons de moins en moins nos enfants à la nature. Mais pourquoi? Les raisons sont diverses :

- L'urbanisation fait que les espaces verts sont plus rares, plus éloignés;
- On se déplace moins, grâce à internet et aux livraisons à domicile et quand on le fait, c'est plus souvent en voiture qu'à pied;
- Nos emplois du temps trop souvent surchargés, chronométrés, millimétrés, ne laissent que peu de place aux temps de loisirs;
- Il y a aussi nos craintes : peur que notre enfants tombe malade ou ne se blesse;
- Et les écrans, si attirants pour nos bambins et, il faut bien l'avouer, parfois si pratiques pour nous parents.

Des conséquences parfois désastreuses.

Les conséquences de ce manque de nature sont nombreuses et touchent autant le physique que le psychique de nos enfants :

- Le manque de nature est souvent synonyme de manque d'activité physique, si importante dans la vie des enfants et participe donc au risque d'obésité.
- Ce manque d'activité physique peut engendrer des troubles du comportement. Entre 4 murs, l'enfant dont le besoin de bouger est inscrit dans ses gènes, est frustré et comme il ne sait pas encore gérer cette frustration, cela engendre du stress, qui peut se traduire par de l'agressivité, de l'hyperactivité ou encore un repli sur soi.
- Une autre conséquence, bien moins connue, est la myopie. Un article de la revue "Nature", publié en 2015, faisait état d'un véritable boum des problèmes de myopie, qui ont doublé en Europe depuis les années 70. Cela ne serait pas seulement une question de génétique, mais les modes de vie seraient également responsables. Si la vision de loin n'est pas suffisamment stimulée, la myopie peut se développer. Et dans un appartement ou une maison, on voit rarement à plus de quelques mètres.
- Moins de moments passés à l'extérieur c'est aussi moins de moments propices aux rencontres et donc un certain isolement. Nous en avons eu un bel exemple dernièrement avec le covid.
- Enfin des études ont révélé un rapport direct avec la capacité d'attention. Les enfants en contact régulier avec la nature montrent plus de facilités à se concentrer. La nature a un effet relaxant qui favorise la concentration.

Quels remèdes?

- Et bien tout simplement privilégier autant que possible les activités en extérieur!
L'américain Kenny Ballentine de Nature kid's institute a imaginé un schéma d'organisation du temps pour renouer avec la nature.
 - ❖ *1 fois par an* : vacances nature
 - ❖ *1 fois par mois* : opération nettoyage de la nature ou 1 nuit dans la nature
 - ❖ *1 fois par semaine* : 1 activité près de chez soi pour explorer la nature
 - ❖ *Tous les jours* : permettre aux enfants de jouer en plein air. Toucher la terre, marcher dans l'herbe, jouer avec les feuilles, les cailloux...
- Supprimer les freins. Combien de fois nous sommes nous dit : "Je n'ai pas le temps", "Le parc/la forêt est trop loin", "On ne peut pas sortir avec ce temps!" Et bien non, il ne faut pas nécessairement faire des kilomètres, ou aller en pleine forêt pour être en contact avec la nature. Parfois un carré d'herbe ou un coin de terre peuvent suffire. Pas besoin non plus de passer des heures à tout organiser. Laisser libre cours à leur imagination permet aux enfants de développer leur créativité. Et surtout, ne pas avoir peur du mauvais temps. Une petite pluie? Un temps frisquet? Avec des bottes et un imperméable, les enfants auront plaisir à patauger dans les flaques.
- Saisir la moindre occasion de prendre l'air, en faisant certains trajets à pied (pour aller à la crèche par exemple...), en allant plus souvent au parc du quartier ou en faisant une petite balade.
- Faire entrer la nature dans la maison. Il y a plein de façons d'inviter la nature dans nos intérieurs :
 - ❖ En faisant des plantations, en plus cela responsabilise nos petits jardiniers;
 - ❖ En créant des bacs sensoriels à partir d'éléments récoltés lors d'une promenade;
 - ❖ En composant des décorations à base d'objets de la nature;
 - ❖ En lisant des histoires sur le sujet ou en regardant des imagiers.

Le syndrome du manque de nature est une réalité, pas une fatalité !

A l'ère du tout numérique, il est essentiel de promouvoir la culture de la nature auprès des jeunes enfants, afin de stimuler leur curiosité, leur imagination, leur créativité, de favoriser leur concentration et de les faire gagner en confiance.

Lorsque l'enfant est au contact de la nature, il devient créateur, construit sa personnalité et développe sa motricité.

De plus, quand on aime quelque chose, on a envie de le protéger. Et aujourd'hui plus que jamais, la protection de l'environnement est un enjeu majeur pour le futur de nos enfants.

Alors n'hésitons plus à laisser nos enfants au contact de mère nature !





Pour vous inspirer...

Activités à réaliser avec un bébé :

- S'installer sur l'herbe et laisser l'enfant découvrir, toucher...
- Observer : les feuilles qui bougent, les oiseaux, une mouche, une fourmie...
- Faire des jeux d'eau (quand l'enfant tient assis et dans une bassine avec un peu d'eau)
- Voir et écouter les bruits de la nature : la pluie, le vent, le chant des oiseaux...
- Se promener en poussette.

Activités à réaliser avec des plus grands :

- Ramasser des feuilles qui pourront éventuellement servir pour un bricolage (collage, peinture);
- Dessiner à la craie sur le sol, les cailloux;
- Faire du vélo;
- Jouer au ballon dans l'herbe;
- "Sortir" certaines activités généralement réalisées en intérieur, comme le riz soufflé, le sable magique, la lecture de livres, le dessin et le coloriage...
- Collecter des éléments de la nature (cailloux, bâtons, mousse, feuilles...) afin de créer des bac sensoriels;
- Faire des plantations et veiller à leur entretien;
- Pique niquer
- Et surtout, les laisser explorer librement !

