



Lettre parents 4



ACTION PIEDS EN BONNE SANTE

Pour notre action sur le thème « pieds en bonne santé » nous allons mesurer les pieds et les chaussures de vos enfants.

Afin de pouvoir établir au mieux cette action, toute l'équipe éducative a participé à une réunion d'information d'un podologue et nous nous basons sur les nouvelles études menées à Vienne.

Suite à cette formation, nous souhaitons vous sensibiliser sur l'importance d'avoir des chaussures à la bonne taille et l'importance d'un contrôle régulier, car se sentir bien commence avec des pieds en bonne santé.

Le port de chaussures trop petites provoque des soucis orthopédiques. La conséquence : problèmes de posture.

- L'enfant ne sent pas que ses chaussures sont trop petites car son système nerveux n'est pas encore aussi développé, voilà pourquoi **il ne dit rien** et il s'adapte en recroquevillant ses orteils!

- Des ongles d'orteils trop longs sont aussi problématiques car ils peuvent provoquer des ongles incarnés.
- Beaucoup plus tard seulement l'enfant se plaindra de douleurs dans les genoux ou il ne veut plus courir.
- Les pieds grandissent à leur propre rythme, très vite des souliers achetés pourront devenir trop petits.
- Il a été démontré que les différentes marques ont des mesures différentes. Souvent les chaussures sont en réalité plus petites que la taille indiquée !



Il est important de vérifier la pointure de votre enfant tous les 3 mois jusqu'à l'âge de 3 ans.

Il se peut également qu'un pied soit plus grand que l'autre donc mesurez toujours les 2 pieds.

Lors de notre projet nous allons mesurer la taille des pieds, des chaussures et des pantoufles de tous les enfants et nous allons vous contacter en cas de chaussures /pantoufles trop petites voir trop grandes.

Vous pouvez à tout moment vous adresser à l'éducatrice de votre enfant pour vérifier la taille des chaussures ou pantoufles. Nous mettons volontiers notre appareil de mesure **12 plus** à votre disposition contre une caution de 15 € ou l'acheter chez nous.

Le **12 plus** mesure automatiquement 12 mm en plus de la taille du pied, qui est l'espace idéal pour les orteils. Avec cette mesure vous pouvez contrôler la bonne taille des chaussures.

Bien que l'espace idéal soit 12mm, **l'espace peut aller jusqu'à 17 mm lors d'un achat de nouvelles chaussures.** Au magasin laissez

mesurer la taille intérieure de la chaussure ou ôter, si possible, la semelle intérieure !

Conseils:

- A la maison laissez votre enfant marcher pieds nus, c'est bon pour la musculature.
- Les premiers souliers, quand la marche de votre enfant est plus sûre, doivent avoir **un soutien stable à la cheville**.
- Veillez à **une semelle extérieure flexible** et non rigide: On doit pouvoir la plier de droite à gauche et la chaussure doit se plier à l'avant d'un tiers.
- Contrôlez régulièrement **la taille des 2 pieds !**
- Préférez une matière respirante (p.ex. le cuir)
- En magasin, laissez votre enfant marcher d'abord pieds nus avant d'essayer les chaussures. Le soir les pieds sont plus longs!
- Préférez des chaussures et pantoufles avec une fermeture scratch, plus facile à manipuler d'une façon autonome par votre enfant. Si votre enfant a des pieds très minces les lacets sont peut-être le meilleur choix.

Pour nous la santé des pieds des enfants est très importante. Pour cette raison nous veillons à ce que tous les enfants aient de bonnes chaussures et pantoufles, quand ils commencent à bien marcher. A la crèche chaque enfant doit mettre des pantoufles.

Nous n'acceptons pas des chaussons « Crocs », car ils peuvent poser des problèmes orthopédiques.

Pendant la saison d'hiver chaque enfant doit disposer de chaussures imperméables (du type Goretex) pour pouvoir sortir quel que soit le temps. L'enfant n'a pas besoin de bottes en plastique.

PS:

Si l'enfant commence à faire ses premiers pas nous le laissons un certain temps soit pieds nus, soit en chaussettes antidérapantes. Les premiers pantoufles auront une semelle molle (p.ex. en cuir mou)

Quand la marche de l'enfant est sûre, il est temps pour ses premiers souliers pour l'extérieur.

www.kinderfuesse.com

www.kidsfeet.info

www.plus12med.com