



## **Marcher pieds nus, c'est bon pour les bébés !**

**Marcher pieds nus permet au bébé de muscler ses pieds, de découvrir les sensations tactiles qui l'aident à trouver un bon équilibre.**

Quand le bébé commence à ramper, grimper et marcher, l'ensemble de ses muscles se constituent et la voûte plantaire



se met en place. Les pieds reçoivent de nombreuses informations tactiles, le paillason qui gratte, la moquette douce, le carrelage dur et lisse... Toutes ces informations aident le bébé à déterminer comment et où le poids du corps doit être réparti pour un bon équilibre. Enfin, lorsque le bébé joue avec ses mains et ses pieds, il les voit et les touche ; il fait le lien entre le haut et le bas de son corps et intègre son schéma corporel.

Parfois, l'enfant a besoin d'être protégé du froid et du risque de blessures selon le sol. Alors des chaussons souples et des semelles fines et antidérapantes laisseront passer les informations tactiles et permettront aux muscles de travailler, et à la voûte plantaire de se constituer.

Source : [abcclinique.com](http://abcclinique.com)

