

PREMIERS PAS DANS LA NATURE

COMMENT ET POURQUOI FAVORISER LE CONTACT AVEC LA NATURE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les expériences sensorielles et le contact avec la nature soutiennent le développement global du jeune enfant : meilleures défenses immunitaires, développement psychomoteur, confiance en soi... et un lien durable avec le vivant !



SORTIR TOUS LES JOURS

en privilégiant les promenades dans les espaces verts de proximité.

Le contact avec la nature est bon pour la santé physique et mentale du bébé et de toute la famille.



LE LAISSER LIBRE DE SES MOUVEMENTS

pour qu'il puisse explorer en toute liberté.

Le laisser explorer à sa mesure lui permet de gagner en confiance et en autonomie, ce qui renforce le lien avec la nature. Les enfants actifs gardent un meilleur niveau d'activité physique pour toute leur vie.



ACCOMPAGNER SON ENFANT DANS LA DÉCOUVERTE DE LA NATURE

Lors des balades, montrez-lui et décrivez-lui tout ce que vous voyez, mais aussi ce que vous ressentez (odeurs, vent, température, etc.), de manière simple. Essayez de lui faire toucher, sentir, écouter.

Ces expériences pluri-sensorielles sont importantes pour le développement du cerveau de l'enfant et favorisent son sens de l'observation et sa connexion avec la nature. L'émerveillement partagé favorise un meilleur éveil et des interactions de meilleure qualité.

NE PAS HÉSITER À PORTER SON BÉBÉ

Pensez au portage lors de vos sorties dans la nature pour vous déplacer plus facilement.

Le contact physique permet de construire un lien fort entre l'enfant et ses parents et favorise un meilleur développement psychomoteur et une meilleure confiance en soi... et dans le monde extérieur.



PENSER AUX ESPACES NATURELS PROCHES DE CHEZ SOI

Pour les vacances ou les week-ends, pas besoin d'aller très loin pour passer des moments inoubliables en famille. Moins de trajet permet de rallonger la durée du temps passé ensemble pour un séjour épanouissant, riche en aventures, plus sain et plus économique.

Et si je vis en ville ?

La nature n'est jamais bien loin : un parc, un square, un jardin partagé, ou une jardinière... peuvent faire la différence. Et les grands espaces verts et bleus sont souvent accessibles en transports en commun ou en voiture !