

## DEHORS LES BÉBÉS!

### Les nombreux avantages de la crèche en plein air

*Le Monde - 15/01/2021*



Reportage dans une des rares halte-garderies parisiennes où des bambins sont laissés à l'air libre, qu'il pleuve ou qu'il vente. Et qui s'en trouvent ravis, comme leurs parents.

Jusqu'à 0 °C, les enfants font la sieste dehors. Par temps pluvieux, ils pataugent dans les flaques. Leurs parents ne s'affolent pas, ils ne portent pas plainte. Ils se sont battus pour avoir une place dans cette halte-garderie des beaux quartiers parisiens où leurs petits poussins sont élevés en plein air.

On ne la situera pas précisément, demande nous en a été faite par précaution antiterroriste. Disons qu'elle occupe 800 m<sup>2</sup> d'un parc public, dont seul un grillage la sépare. Un vaste espace sablonneux qui, aux yeux du passant pressé, s'apparente à une banale aire de jeux parsemée de toboggans et jeux de bascule. Il faut ralentir le pas pour saisir la différence. Le calme et la liberté des enfants, l'attention des adultes, la richesse des activités, sous le cèdre et le cerisier du Japon.

## HALTE-GARDERIE SEMI PLEIN-AIR: L'IMPORTANCE DE LA NATURE POUR LES PROFESSIONNELLES

Dans une recherche menée durant deux ans dans un établissement d'accueil du jeune enfant semi plein air, pour l'obtention d'un Master 2 des Sciences de l'Éducation à l'université de Paris 8, Valérie Roy confirme le bien fondé de ces espaces extérieurs. En se focalisant ici sur les effets de la nature et des éléments naturels sur la quotidien des professionnelles auprès des tout-petits.

Article rédigé par Valérie Roy, tiré du Mémoire de recherche « *Libres enfants du plein air* »



À l'heure de l'épuisement nerveux, des salles mal insonorisées, la vie en crèche ou en halte-garderie peut s'avérer un combat quotidien, une désuétude.

L'usure professionnelle guette à tout moment, compte tenu de la grande disponibilité exigée, de la prise en charge importante des groupes d'enfants. Entre les demandes des familles, les salles surchargées d'enfants, quelles solutions trouver ?

Les structures plein air ou semi plein air ont cet avantage d'offrir aux enfants mais aussi aux professionnelles une bouffée d'oxygène, un bien-être simple et sain.

La charte nationale de l'accueil du jeune enfant précise : « *Pour que je sois bien traité(e), il est nécessaire que les adultes qui m'entourent soient bien traités. Travailler auprès des tout-petits nécessite des temps pour réfléchir, se documenter et échanger entre collègues comme avec d'autres intervenants.* » Les professionnelles créent l'ambiance émotionnelle dans laquelle les enfants vont évoluer. Pourquoi ne pas nous offrir plus de qualité quand nous pouvons nous le permettre ?

### Une relation pédagogique entre professionnels, nature et enfants

J'ai constaté, au bout de 7 ans d'implication, que les enfants apparaissent souvent calmes **en exerçant en plein air**. Les professionnelles sont moins nerveuses, plus disponibles, moins stressées, plus joyeuses, lorsqu'elles prennent en charge des enfants en plein air. Le vent souffle, le corps réagit et une émotion apaisante s'introduit à l'intérieur dès que le soleil matinal arrive dans le jardin.

La nature agirait comme un régulateur autant pour les professionnelles que pour les enfants.



## Les bienfaits reconnus des éléments naturels

**Le soleil** a longtemps été reconnu comme une thérapie vivifiante. « *Le soleil produit l'or éthérique et la terre le condense* » : source de vie intense, il transmet une énergie positive. Les rayons du soleil apportent à l'organisme une immunité plus grande. Ils développent la résistance aux agents infectieux. Sous son influence, la tonicité du muscle et même son volume augmente. Un autre effet important de la lumière, grâce à ses rayons ultra-violetts de courte longueur, est celui exercé sur le système osseux. « *Ces rayons constituent photo-chimiquement une vitamine antirachitique dont les principes sont contenus dans la peau et le sang. Cette vitamine, donc la lumière qui l'engendre, permet la fixation de la chaux venant des aliments sur le squelette.* » La nécessité de sortir les enfants dehors est donc importante.

**L'eau** est bénéfique à la santé. L'eau est un besoin vital, elle est vitale à l'organisme pour vivre. L'eau de pluie possède des qualités apaisantes, surtout quand il fait chaud. L'eau charge parfois l'air d'humidité qui agit sur l'organisme, la fonction respiratoire. Les enfants adorent créer des relations avec l'eau mais les professionnelles peuvent aussi en tirer un bénéfice durant, par exemple, les jeux d'eau. Ceux-ci sont toujours très exploités par les enfants, ils aiment jouer avec cet élément. Les sensations ressenties sous l'eau sont agréables et parfois très intimes. « *Glisser les bras sur l'eau, sentir ses bras comme des algues, dessiner l'eau, créer des courants d'eau plus ou moins forts, battre l'eau, la frapper, la heurter, la pousser, la caresser ... toutes ces associations qui mettent en lien action et geste, et qui sont autant d'états affectifs, émotionnels pouvant s'exprimer à travers l'eau* » .

**L'élément air**, exposé par Jean-Pierre Besancenot, directeur de recherche au CNRS, responsable du laboratoire, dans « Climat et Santé », est aussi intéressant : « *Le vent intervient à plusieurs titres dans les échanges de chaleur qui s'exercent, à travers la peau, entre le corps et l'air : il renouvelle la pellicule gazeuse au contact de l'épiderme et en équilibre thermique avec lui, il règle les apports caloriques que reçoit l'organisme, augmente l'efficacité de la convection, accélère aux dépens de la chaleur interne l'évaporation de la perspiration cutanée, de la vapeur d'eau expirée et de la sueur...* »

**La terre** est vivante sous nos pieds, nous ressentons ses effets sur la partie pelouse. La terre est la représentation de la croissance de tout ce qui est. C'est l'élément par lequel les êtres se corporifient, se façonnent dans de multiples formes. La terre donne consistance aux trois autres éléments. Elle apaise.



## L'effet de la nature sur le quotidien auprès des enfants

Karine, éducatrice de jeunes enfants dans une structure en plein air durant son entretien précise : « *Déjà moi je suis d'une nature plutôt calme au départ, mais quand on travaille en extérieur on est moins stressé ... parce que l'on est en observation de ce qui se passe autour de nous avec les enfants, mais aussi de ce qui se passe aussi au niveau des éléments naturels. Et lire une histoire sous un arbre avec des feuilles qui bougent un petit peu, des enfants qui vont, qui viennent, et bien c'est hyper apaisant* ».

L'espace extérieur apaise le système nerveux des professionnelles et leur permet de décharger leur tension interne. Le soleil vient caresser la peau, les joues des professionnelles. Cette luminosité agit favorablement sur la relation établie entre l'adulte et l'enfant. **Elle offre une énergie à l'adulte, une aide, un soutien, une joie pour mieux accompagner l'enfant.**

Voici l'observation d'un goûter en halte semi plein air, notamment la réaction d'une professionnelle, le jeudi 15 Avril 2017. Laura me regarde et me redit, « *Quel après-midi, cela fait du bien ce soleil !* » Je ressens aussi la chaleur du soleil dans mon dos. Cela me détend pour m'occuper de mon groupe. Ils sont 4. Les enfants goûtent dehors et sont contents de fêter l'anniversaire d'Anna ! Elle vient d'avoir deux ans ! ». Combien de fois ai-je pu observer **des ateliers mis en place dehors**. Les professionnelles installent les tables dans des zones ensoleillées quand il ne fait pas trop chaud et elles expriment leur bien-être de se trouver dans cet espace.

Dans une recherche portugaise menée auprès d'enfants de 15 mois à 36 mois, il est précisé : « *The interaction with adults also seem to be facilitated in the outdoor area. In different moments along the project, adults recognized that they felt more available to support children outside, where they felt relaxed and calm. This statement suggests that the outdoor environment is not only a healthy environment for children, but also for adults, where the levels of stress and anxiety seem to diminish. Other studies found evidences that support different models of interaction between adult and child during outdoor play, being more childled, flexible and based on dialogue about children's discoveries and interests.* » Cela signifie que **l'interaction avec les adultes semble également facilitée dans l'espace extérieur**. À différents moments du projet de cette recherche, les adultes ont reconnu qu'ils se sentaient plus disponibles pour soutenir les enfants à l'extérieur, où ils se sentaient détendus et calmes. Cette affirmation suggère que l'environnement extérieur n'est pas seulement un environnement sain pour les enfants, mais aussi pour les adultes, où les niveaux de stress et d'anxiété semblent diminuer.



La nature modifie aussi la température interne de l'organisme, renforce aussi le système osseux des professionnelles. Alicia, responsable de structure plein air depuis 17 ans, n'allume plus son chauffage chez elle en hiver : « *Donc je n'ai plus de chauffage depuis 17 ans* ». Elle n'a plus froid.

### La crise identitaire et la libération dans l'espace extérieur

*« Moi j'étais ravie et hyper enthousiaste de venir travailler ici, mais j'étais déstabilisé dans le sens où je n'étais pas si sollicitée que cela par les enfants ... alors qu'avant quand j'étais dans les crèches, je me posais et les enfants s'ils avaient envie, venaient vers moi parce qu'ils cherchent quelque chose, un contact, une relation envahissante ».* Karine, éducatrice de jeunes enfants en halte plein air, parle d'une transformation identitaire en espace extérieur. Il a fallu s'adapter, précise-t-elle.

Ces propos rejoignent étrangement la pensée de M. Foucault à savoir que **les contre-espaces demandent une sorte d'initiation**. Ces espaces viennent contredire et contrefaire tout ce que nous mettons en place à l'intérieur des structures. Il s'agit d'une sorte de crise identitaire qu'elle décrit avec finalement une évolution positive.

Elle explique, au départ, combien elle se sentait comme perdue dans ce grand espace extérieur. *« Et ici les premiers temps je me disais, je ne me sentais pas utile quelque part, parce que je n'avais plus cette obligation d'agir. Du coup je pouvais me poser et j'étais présente pour eux et observer. Je l'ai totalement intégré et cela ne me pose pas de problèmes, même s'il n'y a pas d'enfants. Le positionnement est tout aussi important. »*

Il lui aura fallu un certain temps pour se placer dans l'espace et comprendre comment se positionner par rapport aux enfants en extérieur. Elle parle même de code professionnel différent, il s'agit d'une adaptation et de repères nouveaux, de se défaire de certaines représentations professionnelles.

Anzieu précise : *« le moi dérive en dernier ressort des sensations corporelles, principalement de celles qui ont leur source dans la surface du corps. On peut le considérer comme la projection mentale de la surface du corps, en plus de la considérer (...) comme représentant la superficie de l'appareil psychique. »*



Ainsi la prise en charge d'un groupe d'enfants en bas âge ne laisse pas une professionnelle indifférente en termes de moi-peau, d'enveloppe psychique. L'enfant par certains de ses comportements, de ses colères, de ses cris, de ses émotions excessives, peut devenir intrusif vis-à-vis de cette enveloppe psychique de l'adulte. Tout dépend de la carapace de la professionnelle. Il s'agit d'un moi interface, un moi « frontière, limite entre le dedans et le dehors ».

Selon Freud, le moi est en contact avec les réalités intrapsychiques autant qu'avec la réalité extérieure. Anzieu, considère le moi-peau comme provenant de l'étayage des diverses fonctions de la peau. « *Le moi reste en relation d'équivalence métaphorique avec la peau physiologique* ». Le moi-peau renvoie au moi psychique, la peau psychique. On peut comprendre combien le rapprochement physique avec plusieurs enfants éveille un nombre important d'émotions chez des professionnelles. On pointe du doigt les professionnelles concernant les douces violences, mais combien d'émotions l'adulte gère-t-il par jour en structure petite enfance ? Une infinie, le corps est mis à rude épreuve. Anne, une infirmière en structure halte-jeux classique précise durant un entretien de recherche : « *il y a une fatigue nerveuse en fait qui est latente* ».

Dehors Karine, l'éducatrice, se déplace, se sent finalement peut-être moins envahie par les demandes des enfants. Ce moi-peau, ce rapprochement trop important, est incessant, il est à l'image d'une société où l'opresseur est partout, où le contrôle excessif prend le dessus. L'identité professionnelle de Karine a muté au fil du temps pour en devenir une autre. Elle adopte un comportement laissant plus de liberté à l'enfant. Elle devient elle-même plus libre. **Cet espace extérieur est un lieu où finalement l'on peut exister autrement.**

Il existe d'autre part, dans le verbe « Habiter », une forme de négociation à mettre en place entre soi et l'extérieur, « qui suppose une appropriation comme « processus par lequel un individu transforme en son bien quelque chose d'extérieur ». Par le fait d'approprier et d'habiter l'espace, l'individu découvre « un rôle de sécurisation par rapport à ce devenir qui délivre à la fois le message « tu es capable de grandir, de te transformer » et celui d'aller se saisir du savoir en même temps que de son être ». Donc l'individu rencontre aussi son être en habitant un espace.



## Dehors : partage et transmissions entre professionnels et enfants

Voici une observation dans une halte plein air (lundi 29 Janvier 2018) :

*« Nous sommes sortis aujourd’hui toute la journée. Nous étions dehors ce matin et il faisait un peu froid. J’étais bien couverte. Les enfants étaient 20. Nous étions 5 professionnelles. Nous démarrons l’accueil. Aucun enfant pleure dehors durant l’accueil du matin.*

*J’observe une professionnelle réagir aux rayons du soleil. Elle ressent un bien être fort et elle éprouve le besoin de le signifier aux professionnelles et aux enfants. « Vous avez vu les enfants dit-elle, le soleil est de retour ». Cela fait tellement du bien, c’est agréable ! Elle se caresse les cheveux, les pousse un peu pour que le soleil touche sa nuque. Les enfants regardent alors le soleil. « Regarde comme le soleil fait du bien » précise la professionnelle. »*

J’ai constaté durant ma recherche que les professionnelles partagent des émotions avec les enfants en lien avec les éléments de la nature. Ce phénomène se produit naturellement. Une professionnelle ressent les bienfaits du soleil et communique cette émotion à l’enfant comme pour l’initier tout naturellement à un élément de la nature. C’est une forme d’éco formation naturelle, de sensation transmise. C’est une façon de donner du sens à un environnement. **L’espace extérieur, les éléments deviennent une réalité vécue par les professionnelles qui se transmettent aux enfants naturellement.**

Nous percevons le monde en fonction des croyances et des perceptions que nous en avons. Le savoir culturel se transmet selon Tim Ingold au travers des croyances qui sont aussi transmises par un parent, un grand-père, véhiculé au travers du sens que l’on donne aux objets qui nous environnent, une plante que l’on regarde. « Les formes culturelles seraient encodées dans le territoire de la même manière que les représentations conceptuelles sont encodées par l’intermédiaire des sons, d’après l’approche sémiologique habituelle de la signification linguistique. » De la même façon qu’un son va exprimer un concept, « la plante dans le jardin du grand-père, et les points d’eau, peuvent jouer un rôle « de signifiants dans un système global de représentations mentales ». La professionnelle joue un rôle naturel de transmission d’un savoir culturel. Ces moments d’échange peuvent occasionner des jeux informels entre la professionnelle et les enfants, des jeux qui font rire tout le monde, riches en émotions partagées.

## Conclusion

Il est temps de se réappropriier ces espaces qui font du bien tant aux petits qu'aux adultes et qui existent dans beaucoup de structures petite enfance.

**Ouvrons les portes**, un peu d'air ! Donnons-nous les moyens réels de vivre la bienveillance dans la petite enfance et ne pas seulement l'énoncer au travers des colloques ou des réunions interminables. Osons simplement vivre avec notre environnement extérieur, intérieur.

Les enfants ont besoin de courir, de rire, de sauter, de marcher, de découvrir leurs corps, leur motricité fine à leur rythme dans un espace qui permet tout cela à la fois, de sentir les éléments, la nature évoluée autour d'eux. Ils ont besoins d'être tout simplement des enfants.

Les professionnelles ont aussi besoin d'évoluer dans des espaces qui les accueillent et leur permettent de mieux vivre leur quotidien d'accompagnantes, de vivre pleinement cette bienveillance, de l'accueillir en elles, dans leurs corps, leur cœur, d'oser la partager avec les jeunes enfants. Les professionnelles de la petite enfance ont besoin aussi de se ressourcer pour offrir une meilleure qualité d'accueil aux jeunes enfants.



## CES BÉBÉS QUI DORMENT DEHORS MÊME EN PLEIN HIVER

Pour les Suédois, les Danois ou les Islandais, c'est une évidence: pendant la journée, les bébés dorment mieux à l'extérieur, même quand les températures affichent des valeurs négatives.

Une pratique adoptée par la pédagogie Lóczy et qui a même des adeptes en France (où il fait quand même un peu plus chaud).

*Magazine Parents 02/2013*



## Quand les tout-petits font la sieste... à l'extérieur

Des bébés emmitoufflés qui font la sieste dehors alors que les températures avoisinent zéro degré... Faut-il appeler les services sociaux ? Non, pas vraiment, à moins de vouloir placer la moitié des nourrissons scandinaves. Car dans les pays nordiques –au contraire de nos contrées où les moindres frimats nous paralysent-, faire dormir les enfants dehors, même en plein hiver, ne relève pas de la maltraitance. Il s'agirait d'une tradition centenaire censée garantir un sommeil réparateur et une meilleure santé. Dans les jardins des crèches de Stockholm il est habituel de voir des rangées de landaus dans la neige.

À Copenhague, lorsque les familles ou les amis se retrouvent dans les cafés, les adultes entrent à l'intérieur boire leur consommation et les bébés restent dormir dehors. On considère en effet que l'air confiné des logements, des services publics ou des restaurants nuit aux tout-petits. Petur, 38 ans, est Islandais. « Je suis né au mois de novembre, on ne m'a pas fait dormir dehors tout de suite mais au bout de quelques mois, dans une petite cour ensoleillée. Et ça se fait encore beaucoup. Les gens utilisent les balcons ou des endroits où ils peuvent surveiller les bébés. Mais attention, on tient compte du temps qu'il fait. Si les températures sont vraiment basses, les enfants sont bien couverts.

C'est une pratique qui remonte à loin quand les maisons traditionnelles étaient en tourbe et mal aérées, que la cuisine se faisait à l'intérieur à feu couvert. Il était considéré comme plus judicieux pour les enfants qu'ils soient à l'extérieur.»



## Dormir dehors, à l'abri de la pollution intérieure

L'habitat s'est transformé mais la tradition est restée. Et étant donné les dernières études sur la **population intérieure**, ce n'est peut-être pas si bête. En France, l'observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI) a réalisé en 2006 une étude portant sur 486 foyers. La majorité des polluants ont été observés dans l'ensemble des logements étudiés. La plupart des composés organiques volatiles (COV) se retrouvent dans 80 à 100 des habitations. Or il existe un lien très net entre la fréquence de **l'asthme** et de la rhinite et l'exposition aux COV. 22 des logements dépassent la valeur maximale proposée au niveau européen pour le formaldéhyde.

Une étude de l'Inserm publiée en mars 2012 montre également que 30 des enfants des écoles primaires françaises sont exposés à des niveaux de polluants de l'air intérieur supérieurs aux valeurs recommandées par l'OMS et l'ANSES. Ce qui a, toujours selon cette étude, des conséquences directes sur la prévalence des rhinites et des asthmes allergiques.

## Des siestes plus longues à l'extérieur

Faire dormir les enfants à l'extérieur présente-t-il d'autres bénéfices ? Un chercheur finlandais, Marjo Tourula, a publié en 2011 une vaste étude sur cette coutume. Il a notamment conclu que les siestes des enfants dormant à l'extérieur duraient plus longtemps. « La restriction des mouvements en raison des vêtements d'hiver, comme dans les cas **d'emmaillotage**, augmente la durée du sommeil et peut aider les enfants à se rendormir seuls, sans l'intervention des parents ».

Autre enseignement : une quantité suffisante de vêtements combinée à l'utilisation d'un landau procure un niveau suffisant d'isolation pour une température ambiante de  $-17^{\circ}$  (!). Mais le chercheur estime qu'au-delà de  $-5$  degrés, la sieste ne doit pas dépasser 3 heures. Il a également noté que cette habitude favorise le bien-être de la famille en instituant un rythme particulier et en facilitant le quotidien.



## La sieste en extérieure reprise par la pédagogie Lóczy

Dans cette pouponnière de la région parisienne où l'on s'inspire de la pédagogie Pikler-Lóczy, les bébés dorment dehors, même lorsque le thermomètre affiche 2°C. Comme ce jeudi 28 février 2013, jour où a été prise cette photo. Cette pratique n'est pas l'apanage des pays du nord. Elle a également gagné l'Europe de l'Est.

La pédagogie Lóczy (du nom de cette pouponnière hongroise où la pédiatre Emmi Pikler a mené un travail approfondi sur les bébés et leurs besoins en motricité libre) fait elle aussi dormir les bébés dehors. « La vie en extérieur est très favorisée par cette approche, explique Myriame Rasse, psychologue en crèche et directrice de l'association Pikler-Lóczy. Elle permet les déplacements, les grands mouvements, elle a une fonction de régulation du rythme et même de l'agressivité. Pourquoi faire dormir les enfants dehors ?

Pour leur permettre de changer d'air, pour les effets bénéfiques sur la santé. Quand l'hiver les parents sortent faire des courses ou en balade, avec leur bébé, ils peuvent constater que leur enfant dort dans sa poussette ou son landau, même quand il fait froid .»

A Lóczy, on considérait même que les enfants atteints de bronchite avaient droit à une double ration de sieste en extérieur ! « Mais attention, prévient Miriam Rasse, tout cela était très pensé. Le personnel fabriquait lui même les sacs de couchage pour que les enfants puissent sucer leur pouce, il s'agissait d'un emmaillotage très particulier. Les bébés ne savent pas réguler eux-mêmes leur température, les vêtements étaient donc très adaptés.»



## En France aussi !

Dehors, oui, mais bien emmitoufflés! Toujours la même pouponnière française, le même jour.

Carole, pédiatre exerçant dans des crèches de région parisienne a institué la sieste en extérieur jusqu'à ce qu'un changement de municipalité l'oblige à faire marche arrière.. « Les enfants dormaient plus longtemps, ils respiraient mieux, ils avaient moins d'affections de la sphère ORL».

Là aussi, l'application des principes d'Emmi Pikler ont fait l'objet d'une réflexion approfondie. Les vêtements, dont des doudounes, étaient commandés au Vieux Campeur. Le meilleur moment de la journée était choisi, en général autour de midi. Les jours de brouillard, de vent ou d'humidité, les enfants dormaient à l'intérieur. « Le froid en soi n'est pas un problème, assure cette pédiatre, c'est la sensation de froid qui en est un. Il faut donc l'éviter à tout prix. Et il faut être à l'écoute des enfants, il ne s'agit pas de tomber dans le systématisme. Ce qui nécessite un dialogue permanent au sein des équipes, une proximité de l'encadrement.

Ce que j'ai pu constater : les enfants étaient plus calmes, plus détendus, ils se mettaient moins en danger pendant les phases d'éveil.» Evidemment il a fallu convaincre les parents, le sommeil étant associé à une phase de vulnérabilité. « On peut très vite avoir le fantasme qu'on abandonne des enfants dans le froid, explique la pédiatre. Il faut donc en permanence avoir un œil sur la santé de l'enfant pour apporter les preuves de son bien-être physique ».

Alors, tentés ?