

# Schuss qui peut!

Le grand air, le ski, la glisse, c'est bon pour les enfants, mais sous conditions!

Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.



Retrouvez **air de familles**  
une coproduction ONE/rtbf



Rencontre avec le  
**Docteur Michel Dechamps**,  
conseiller pédiatre à l'ONE.

- ★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé 5**.
- ★ En radio sur **Radio 5**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission « La Vie du Bon Côté » de Sylvie Honoré.
- ★ Sur internet: [www.one.be](http://www.one.be) toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

## Quand peut-on partir à la montagne avec un enfant?

Quand on veut, il faut juste être attentif quand ils sont petits à ne pas « viser trop haut ». Tout le monde est sensible à l'altitude, mais les enfants plus encore que les adultes. Les effets de l'altitude sont l'essoufflement, l'irritabilité et les saignements de nez. Choisissez une station ne dépassant pas 1800 m. Pour aller plus haut, des étapes d'un ou deux jours d'acclimatation sont recommandées: difficile quand on n'a qu'une semaine.

## Cela dit, l'altitude peut avoir du bon.

Oui, au-delà de 1200 m, les acariens disparaissent. C'est excellent pour tout qui souffre d'allergie respiratoire ou d'asthme. Mettre les bronches au repos, ça requinque.

## À partir de quel âge peut-on apprendre le ski?

On dit des enfants qui vivent à la montagne qu'ils savent skier avant de marcher... Mais je dirais vers 3 ou 4 ans, afin qu'ils comprennent les consignes et puissent s'exprimer si quelque chose ne va pas. L'avantage, c'est que les tout-petits n'ont pas peur: ni du vide, ni de la pente, ni des chutes. Ils apprennent à tomber sans se faire mal, acquièrent technique et fluidité sans crispation, angoisse ou vertige. Tout cela imprègne leurs appareils sensori-moteur et neurolocomoteur, ce sont des acquis pour la vie.

## On peut commencer plus tard?

C'est possible, mais ça demande un effort sur soi. Même à 10 ans, s'il a déjà eu peur, ça peut rendre les choses vraiment difficiles pour l'enfant. Évitez de forcer, si l'enfant est mal à l'aise, s'il a peur, il risque vraiment l'accident. En même temps, ne le laissez pas abandonner à la première petite difficulté ou giclée de neige. Mettez-vous au point avec lui: *Tu essaies quelques jours et on en reparle.* Et puis, il n'y a pas que le ski: la luge, les raquettes, le patinage, le ski de fond... Et pour les tout-petits: glisser, tomber, rouler, tout ce qui se fait dans le sable peut se faire dans la neige.

## Et le surf?

Commencer par le surf ne me paraît pas une bonne idée: la position sur le surf étant asymétrique. C'est plus facile quand l'enfant a déjà fait du ski. En tout cas, jamais sans protections: casque, poignets et coudes.

## D'autres précautions?

La crème solaire: fondamentale! Le soleil peut être puissant et la réverbération des UV supérieure à celle de la plage. Ensuite, le casque: obligatoire, même si ça perturbe le look. Idéalement, on devrait tous en porter un, on n'est pas à l'abri d'une chute ou d'une collision. Un masque plutôt que des lunettes. Des gants: ils ne protègent pas que du froid, un coup de carre peut vraiment faire des dégâts. Pas de bâtons pour les petits: ça les encombre et c'est inutile. ★

## Chaleur

Originale d'Ukraine, ce conte populaire a été abrégé mais, quoi qu'il en soit, pour comprendre ce qui a bien pu arriver à cette moufle, il faudra tout lire jusqu'au bout.



**La moufle**, Jim Aylesworth et Barbara Mc Clintock, éd. Circonflexe, 14,93 €. Dès 3 ans.

## Altitude

Sur la montagne, Nénègle va devoir apprendre à tout lâcher pour pouvoir voler! Une variation sur le lâcher-prise et la liberté, dans une collection dirigée par Grégoire Solotaref, une référence.



**Nénègle sur la montagne**, Benoît Charlat, éd. L'école des loisirs, Loulou et compagnie, 10,50 €. À partir de 1 an.

## Découverte

Une histoire, un imagier et un petit jeu final pour un T'choupi plus interactif que de coutume. À lire à deux voix avec papa, maman ou l'abominable homme des neiges...



**T'choupi à la neige**, Thierry Courtin, éd. Nathan, 6,40 €. Dès 2 ans.