



belgimage

Dehors !

Il pleut, il fait froid... pas un temps à mettre le nez des enfants dehors ? Mais si, à condition de bien les équiper ! Jouer dehors est extrêmement bénéfique pour eux, à commencer par leur santé physique. Ils améliorent leur motricité globale (courir, sauter, grimper, se suspendre, rouler, lancer, shooter...) et leur motricité fine (manipuler des outils, tracer, construire...). Ils exercent leur force et leur équilibre, développent leur condition physique et gagnent en confiance. De plus, adopter un style de vie actif aide à prévenir et à combattre les maladies de la sédentarité. Une activité physique régulière permet en effet de construire et préserver les os et les muscles, mais aussi de réduire le risque d'obésité et de maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Jouer en plein air semble également avoir un effet bénéfique sur d'autres problèmes de santé comme la myopie, les carences en vitamine D, le système immunitaire, l'asthme et les allergies. Les activités à l'extérieur ont aussi des effets positifs sur le bien-être des enfants en général. Elles stimulent leur développement grâce aux découvertes et expériences qu'ils y font. Ils apprennent à être plus courageux, à oser prendre des risques, ils développent leur autonomie, leur créativité, leur confiance en eux. Faire du vélo, de la course, de la balançoire et découvrir de nouveaux jeux les aident à se sentir plus à l'aise avec leur environnement. En les laissant jouer librement – mais avec prudence – vous les aiderez à apprendre à évaluer les risques et à développer les aptitudes nécessaires pour gérer des situations inconnues.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé, tous les jours sur la Une et sur BX1

rtbf

bxi
Médias de Bruxelles

Sur internet (www.airdefamille.be ; www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes, et les infos pratiques.

À raconter aux enfants Comment sont nés les vêtements



Belgimage

Le 13 janvier, certains pays célèbrent la Journée mondiale... sans pantalon ! Un jour durant lequel les participants sont invités à vaquer à leurs occupations habituelles les jambes à l'air, pour célébrer symboliquement la liberté. Si l'idée a de quoi amuser, puisque porter des vêtements est devenu une habitude aujourd'hui, il ne faut pas oublier que ces derniers n'ont pas toujours existé ! En effet, durant la Préhistoire, il y avait des endroits où il faisait très chaud, et où l'homme pouvait vivre nu, alors que dans d'autres, il faisait froid, surtout l'hiver. L'homme dut donc se couvrir. Comment ?

En rapportant un animal qu'il venait d'abattre, l'homme a dû se rendre compte que son corps sur lequel reposait la carcasse était bien au chaud et que la sensation de la peau de bête sur sa peau à lui était très agréable. Une fois la bête mangée, le froid étant toujours là, il a sans doute repris les restes de l'animal, en a ressorti cette peau, chaude et douce, et l'a remise sur ses épaules : le premier vêtement venait d'être inventé !

À partir de ce moment-là, l'homme ne jeta plus les peaux. Il les nettoya, raclant les restes de chair avec un caillou avant de les tanner pour en faire du cuir. Mais souvent, la peau d'un seul animal ne suffisait pas pour couvrir tout le corps. Il eut alors l'idée d'en assembler plusieurs. Il découvrit, il y a un peu plus de 40.000 ans, l'usage des aiguilles, faites avec de

petits morceaux pointus d'os ou d'ivoire, pour percer les peaux et les relier avec des fils faits de nerfs d'animaux ou de fibres végétales. Plus tard, l'homme commença à tordre finement les touffes de poils d'animaux comme celles des brebis ou des chèvres. Il venait d'inventer l'art de filer la laine. Depuis longtemps, l'homme savait tresser l'osier et la paille pour confectionner des paniers ou des nattes. C'est lorsque l'un d'entre eux essaya de faire la même chose avec du fil de laine qu'il inventa le premier tissu, une découverte qui permit petit à petit de se passer des peaux pour se couvrir.

L'art de fabriquer des tissus progressa rapidement. Pour aller plus vite, et avoir plus de facilité pour tendre les fils, on inventa une ingénieuse machine : le métier à tisser. En plus de la laine des animaux, nos ancêtres cherchèrent à faire des fils à tisser avec des plantes. Ils en trouvèrent, comme le lin ou le coton, qui donnaient des fibres très souples et résistantes une fois filées.

Content d'avoir des peaux et des tissus bien chauds pour se protéger du froid, l'homme voulut ensuite que ces vêtements fassent de lui le plus beau du village ou du clan. S'étant aperçu que certaines plantes laissaient de la couleur sur ses doigts quand il les pressait, il eut l'idée d'en écraser en quantité pour recueillir plus de couleur et en recouvrir les tissus. La teinture était née.

À partir de ce moment, l'homme eut tout à sa disposition : le cuir, les peaux, les tissus, les aiguilles, les fils, les métiers à tisser et la teinture. Les vêtements existaient.

Aurielle Marlier
et Alain Jourdan le Clercq

