



Parution dans le *Journal des Citoyens*, août 2013.

La cloche va bientôt sonner.

Par Danielle Larocque, kinésiologue

C'est le retour à l'école sous peu. On a tous fait le plein d'énergie durant la saison estivale. Bien reposés et actifs pendant l'été, vos enfants jouissent de conditions idéales pour un bon retour sur les bancs d'école, leur capacité de concentration est à son meilleur. Mais comment préserver ces gains?

Pierre. Danielle peux-tu m'expliquer, j'aimerais bien contribuer à la réussite de mes petits enfants.

Danielle. Ravie que tu aies cette préoccupation. En ce qui concerne le succès scolaire de tes petits enfants, les recherches démontrent que faire de l'activité physique contribue au développement des capacités cognitives des enfants.

Pierre. Oui, on entend parler de cela depuis quelques temps. Mais cela ne me donne pas de pistes précises à suggérer à leurs parents.

Danielle. Y a-t-il un parc avec balançoire, glissade ou structure pour tourner, grimper... près de leur demeure?

Pierre. Oui, mais explique-moi comment ces jeux peuvent aider à leur réussite, ma fille aime bien comprendre avant d'agir.

Danielle. Pierre, ces équipements mettront au défi l'équilibre de tes petits enfants (jeune ou plus vieux). Le système d'équilibre de l'oreille interne ainsi que le cervelet, une structure ancienne du cerveau, contrôlent notre équilibre. Or, ceux-ci sont reliés à des structures qui agissent aussi sur notre système d'attention, notre mémoire, nos perceptions spatiales, notre capacité de prendre des décisions, toutes des fonctions qui sont importantes pour l'apprentissage.

Pierre. Intéressant pour mes plus jeunes mais les plus vieux ne sont plus d'âge à aller dans ces jeux d'enfants.

Danielle. Qu'à cela ne tienne, si tu les encourages à faire de la planche à roulette, du vélo de montagne, de la nage synchronisée, des activités de cirque ou même de la danse, ils auront toute la stimulation requise.

Pierre. Là, c'est gagnant!

Danielle. Attends, je n'ai pas terminé. Les activités aérobiques et cycliques tels que le vélo sur route, la course, la marche sont aussi utiles. Pratiquées de manière régulière, elles favorisent l'oxygénation du cerveau et la production de substances qui aident l'habileté des neurones à communiquer entre eux.

Pierre. Je vais regarder dans le journal local et dans le bulletin municipal, l'offre d'activités pour l'automne. Je vais envoyer l'information à ma fille. Ce serait chouette de trouver des activités parent-enfant. Il me semble que cela ferait du bien aussi à ma fille. Elle n'a pas tendance à faire de l'activité physique.

Danielle. Elle n'est sans doute pas la seule. Interrogés lors d'un camp de jour¹ cet été, six enfants de la région sur dix confirmaient qu'ils ne faisaient malheureusement pas d'activité physique avec leurs parents. Or, tu as raison, dans ce cas-ci, ce qui est bon pour minou est aussi bon pour pitou. Oui, ta fille en aurait aussi des bénéfices. En plus, elle serait un puissant modèle pour ses enfants. Rien de mieux pour créer des habitudes. Mais peut-être que grand-père aussi pourrait en bénéficier...

Pour lire toutes les chroniques ou connaître mes services, consultez : www.expressionsante.com

Pour toutes autres questions :

Danielle Larocque, kinésiologue, auteure, formatrice et conférencière
info@expressionsante.com

¹ Ici on pourrait mettre un lien avec l'article d'Isabelle si cela s'y prête??