

# Conseils sur le mode de vie sain



Édition 04-04/12

## L'activité physique et le comportement sédentaire au cours des premières années de vie



Les petits enfants sont toujours pleins d'énergie. (Demandez à ceux qui ont un petit à surveiller!) Mais, cela ne veut pas dire qu'ils font suffisamment d'activité physique. Pour pouvoir compter sur un bon départ dans la vie, les enfants de

quatre ans et moins doivent bouger d'avantage et rester moins longtemps assis. Malheureusement, les résultats de recherche révèlent que de nombreux enfants sont sur le sentier de l'inactivité avant même de commencer l'école.

Les enfants ont besoin de vivre des occasions pour apprendre à bouger – ce qui les aide à croître et à se développer à leur maximum. Voici quelques

conseils ayant pour but d'augmenter l'activité physique et de diminuer les comportements sédentaires au cours de la petite enfance. N'oubliez pas que vous êtes le modèle le plus important dans la vie de votre enfant. En étant actif avec votre enfant, vous lui enseignez des habitudes saines qui lui permettront d'avoir une vie longue et saine.

### Soyez actif, bougez chaque jour

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les enfants de moins d'un an devraient être actifs physiquement plusieurs fois par jour, en particulier par l'intermédiaire d'activités interactives sur le sol, comme des activités sur le ventre, s'étirer et attraper, pousser et tirer, et ramper. Les enfants âgés d'un à quatre ans ont besoin d'au moins 180 minutes d'activité physique de toute intensité, chaque jour, y compris une variété d'activités dans différents environnements, comme monter les escaliers, jouer, marcher, courir et danser. Voici quelques conseils :

- Créez des espaces sécuritaires pour le jeu – vous n'avez pas besoin de toute la salle de jeux, une aire sûre et des ballons font l'affaire.
- Faites jouer de la musique et apprenez ensemble les gestes de



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





- comptines – de nombreux enfants aiment danser, taper des mains et copier les gestes des adultes.
- Habillez-vous en fonction de la température et allez dehors – si vous êtes prêts à faire face à tous les éléments, même un carré de neige peut se transformer en terrain de jeux.
  - Prenez le temps de jouer avec d'autres enfants – des compagnons de jeu, des groupes de musique et de sport, tout comme le parc, sont d'excellentes façons de rencontrer d'autres enfants.
  - Déplacez-vous à vélo ou à pied – laissez la voiture ou la poussette à la maison autant que possible.

### Passez moins de temps assis

Selon les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, les enfants de quatre ans et moins ne devraient pas dépasser plus d'une heure à la fois assis ou en position allongée (c.-à-d. dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto). De plus, il n'est pas recommandé aux enfants de moins de deux ans de passer du temps devant un écran, et ces périodes devraient être limitées à moins d'une heure par jour pour les enfants de deux à quatre ans. Voici quelques conseils :

- Limitez l'utilisation de parcs pour enfants et de sièges d'enfant lorsque le bébé est réveillé – ils sont parfaits pour dépanner, mais ne doivent pas devenir pratique commune.
- Explorez et jouez avec votre enfant – descendez à son niveau sur le plancher.
- Au cours de longues périodes en voiture, arrêtez-vous pour jouer – vous pourrez également en profiter pour marcher un peu et vous dégourdir les jambes.
- Établissez des limites et des règles



relatives aux périodes passées devant l'écran – laissez votre enfant choisir une ou deux émissions ou jeux.

- Laissez la télévision et l'ordinateur à l'extérieur de la chambre à coucher – loin des yeux, loin du cœur.
- Sortez votre enfant à l'extérieur tous les jours – nourrissez l'amour du grand air, une vie active pourrait suivre naturellement.

Vous pouvez mettre vos enfants sur le chemin de la croissance et du développement sains en les encourageant à bouger d'avantage et à s'asseoir moins! Pour obtenir de plus amples renseignements sur les Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire à la petite enfance (0 à 4 ans), visitez (insérez les hyperliens de ParticipACTION et de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)).

Pour consulter le feuillet d'information sur les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance, cliquez ici.

Pour consulter le feuillet d'information des Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance, cliquez ici.