

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 11-11/11

Influence des parents sur l'activité physique de leurs enfants



« Tu es tout comme ta mère! » Tout le monde a déjà entendu cette phrase, et elle est probablement vraie—nous avons tendance à imiter le comportement de nos parents, que cela nous plaise ou non. Les parents sont la source d'influence la plus importante dans la vie d'un enfant. C'est pourquoi l'appui des parents envers les habitudes

saines dès le plus jeune âge est un investissement qui rapportera pendant toute une vie.

Bien qu'il soit de pratique courante pour les parents de prévoir du temps pour les devoirs, la situation n'est pas la même lorsqu'il s'agit de prévoir du temps pour que les enfants fassent de l'activité physique. L'activité physique est très importante à tout âge. Elle occasionne le bien-être physique, émotionnel et social. L'appui des parents peut prendre de nombreuses

formes et il est déterminant dans l'augmentation de la participation à l'activité physique des enfants. De plus, il aide les enfants à devenir des adultes en santé. Que ce soit en prévoyant du temps pour faire de l'activité physique ensemble, en assistant aux joutes sportives de vos enfants ou en démontrant votre engagement à faire de l'activité physique régulièrement, toutes ses solutions façonnent l'environnement de l'enfant et l'incitent à être plus actif.



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



Les résultats de recherche révèlent que les enfants qui reçoivent davantage d'appui des parents en ce qui a trait à l'activité physique et ceux dont les parents qualifient l'activité physique comment étant agréable sont plus susceptibles d'être actifs pendant au moins 60 minutes par jour¹. Dans un pays où 93 % des enfants ne sont pas assez actifs pour respecter les Directives canadiennes en matière d'activité physique² et où 26 % des enfants font de l'embonpoint ou sont obèses³, l'appui parental est essentiel pour aider les enfants à rester sur la voie de la santé.

Voici quelques façons de démontrer votre appui envers l'activité physique de votre enfant :

1. Soyez un modèle de santé. Que vous le remarquiez ou non, vos enfants vous observent et ils apprennent beaucoup de votre comportement. Participer à des activités physiques comme le vélo, marcher avec le chien ou marcher pour se rendre au travail sont des comportements qui démontrent à vos enfants à quel point il est facile et agréable de faire de l'exercice chaque jour.
2. Enseignez à vos enfants que l'activité physique est amusante et non une corvée. Choisissez les activités préférées de votre enfant ou essayez quelque chose de nouveau et partez à l'aventure!
3. Trouvez des façons d'être actifs ensemble, en famille. Allez nager en famille, partez faire une randonnée ou inscrivez-vous ensemble à un cours.
4. Ne vous écrasez pas sur le divan après le travail. Limitez le temps où vous et vos enfants regardez la télévision ou jouez à des jeux vidéo. Prévoyez des périodes actives ensemble au cours de la soirée.
5. Soyez démonstratifs dans votre appui envers l'activité physique de votre enfant. L'appui peut prendre différentes formes : lui montrer comment jouer à un sport, le motiver à essayer de nouvelles activités, et même être présent aux parties.
6. Écoutez votre enfant. Donnez-lui l'occasion d'essayer différentes activités et laissez-le choisir ce qu'il aime faire et comment il veut être actif. Évitez de porter des jugements sur ce que votre enfant pourrait aimer en fonction de son sexe ou de son âge.
7. Félicitez votre enfant s'il est actif. Votre approbation et votre encouragement sont très importants pour l'aider à développer des compétences positives qui le suivront tout au long de sa vie.
8. Amusez-vous! Évitez la compétition et le stress en mettant l'accent sur les avantages d'être actif plutôt que sur la compétition ou le poids corporel.

C'est en faisant quelques pas pour cultiver un sentiment positif envers l'activité physique au quotidien que vous influencez votre enfant, et ce, pour la vie.

Références

- ¹ Zecevic, CA., Tremblay, L., Lovsin, T., et Michel, L., « Parental influence on young children's physical activity », *Intern J Pediatrics*, IOD 10.155/2010/468526, 2010. (en anglais seulement)
- ² Colley, R.C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J., et Tremblay, M.S., *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009*, Rapports sur la santé, Statistique Canada, vol. 22, no 1, No de catalogue 82-003-X, 2010.
- ³ Tremblay, M.S., Sheilds, M., Laviolette, M., Craig, C.L., Janssen, I., et Grober, S.C., *Condition physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009*, Rapports sur la santé, Statistique Canada, vol. 22, no 2, No de catalogue 82-003-X, 2010.

