

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 04-04/11

Sortez dehors et bougez!

Nous avons tous déjà vécu un moment où le simple fait de sortir de la maison ou du bureau et d'aller dehors nous a remonté le moral et nous a permis de faire le vide. Ces bienfaits émotionnels sont également valables pour les enfants. Des études récentes ont démontré que lorsque les enfants sont exposés à la nature et à l'extérieur, ils sont plus heureux, ils ont plus d'énergie et ils sont moins anxieux.

Au-delà des bienfaits pour notre santé mentale, le fait de passer du temps à l'extérieur est également lié à l'augmentation de l'activité physique. En fait, les enfants qui jouent dehors après l'école plutôt que de rester à l'intérieur, cumulent des niveaux significativement supérieurs d'activité physique. Des études ont révélé que les jeunes âgés de 5 à 19 ans qui jouent dehors au retour de l'école jusqu'à l'heure du dîner font généralement 2 000 pas de plus par jour que ceux qui ne jouent pas dehors après l'école. Ce calcul équivaut approximativement à 2 kilomètres additionnels de mouvement par jour!



Être actif dehors ne veut pas nécessairement dire s'aventurer dans la nature sauvage canadienne. L'extérieur urbain offre également bon nombre des mêmes bienfaits pour le moral et la musculation. Voici

quelques façons simples d'ajouter l'extérieur à votre quotidien.

Marchez pour vous rendre à destination! Ou rendez-vous à vélo, en trottinette ou en patins à roues alignées. Peu importe le moyen que



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





vous adoptez, optez pour un transport actif. Marcher pour vous rendre à l'école ou y aller à vélo peut être un moment privilégié avec vos enfants.

Essayez un nouveau sport à l'extérieur. Certains sports structurés, comme le soccer, le baseball et le football, faciliteront l'établissement dans l'horaire d'une activité physique extérieure. Mais il existe de nombreux sports non structurés que votre famille et vous pouvez essayer. Que dites-vous de la planche à neige, du ski et de la raquette au cours des mois d'hiver et du basketball, de la natation ou du tennis au cours des mois d'été?

Amusez-vous en famille à l'extérieur. Jouez dehors et faites de l'activité non structurée : faites marcher le chien, jouez au parc ou faites du vélo après le souper lorsqu'il fait beau. Voilà des moyens d'être dehors ensemble.

Demandez aux enfants de contribuer aux travaux à l'extérieur comme le jardinage ou le lavage de la voiture. De toute façon, les tâches à l'extérieur sont toujours plus amusantes que de passer l'aspirateur!

Apprivoisez la nature sauvage. Pour les aventuriers, la randonnée et le canot sont de superbes activités

physiques axées sur la nature. Allez jouer dans la nature, optez pour le camping et la grande randonnée. Si vous ne pouvez vous éloigner, trouvez dans les environs un parc provincial où vous pouvez faire des randonnées d'un jour et des activités axées sur la nature. Les activités offertes sont amusantes et souvent hors de l'ordinaire, comme le traîneau à chiens, l'hiver, et la soirée à l'affût des hiboux, au printemps.

Que ce soit dans votre cour, dans un parc ou au sommet de la montagne, sortez dehors et bougez!

