

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 12 mars 2015

Le rôle de la famille et des amis pour faire bouger les enfants!

Être actif chaque jour aide les enfants et les adolescents à être en santé maintenant et à l'avenir. À court terme, l'activité physique permet de combattre les infections, d'atténuer le stress et l'anxiété, d'augmenter le niveau d'énergie, d'améliorer les résultats scolaires, en plus de fournir des occasions pour socialiser avec des amis et passer du temps en famille. Dans l'ensemble, l'activité physique régulière prévient un certain nombre de maladies chroniques, dont les maladies cardiaques, l'ostéoporose, certains types de cancers et le diabète de type II. Malgré tout, seulement 5 % des enfants et des adolescents respectent les Directives canadiennes en matière d'activité physique qui prévoient 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse chaque jour. Tant pour les enfants que pour les adolescents, l'activité physique a tendance à se faire pendant la semaine et non la fin de semaine.

Une solution... la famille et les amis!

En transmettant simplement leurs croyances sur l'importance de l'activité physique et en encourageant les enfants à être actifs, les parents jouent un rôle important dans l'augmentation des niveaux d'activité physique de leurs enfants. En fait, plus les parents encouragent l'activité physique, plus les enfants sont susceptibles d'augmenter le nombre de pas faits chaque jour.




PARTICIPACTION

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





Bien que cela semble vrai tant pour les garçons que pour les filles, cet encouragement est particulièrement important pour les filles qui sont moins actives que les garçons, et ce, dans tous les groupes d'âge.

La participation des parents à l'activité physique avec les enfants peut également augmenter les niveaux d'activité physique, mais les parents qui essaient de trop contrôler l'activité physique de leurs enfants ou qui se préoccupent trop de la possibilité de blessures pour leurs enfants peuvent plutôt contribuer à diminuer les niveaux d'activité.

Lorsque vient le temps pour les adolescents d'être actifs, l'encouragement, les félicitations et l'engagement des parents sont importants, tout comme le soutien logistique, comme d'aider les enfants à se rendre là où ont lieu les activités ou les sports. Finalement, les pairs jouent un rôle important, en particulier chez les adolescents. Les parents ne contrôlent peut-être pas toujours les choix de leurs enfants, mais ils peuvent les aider à trouver des façons d'être actifs avec leurs amis.

Quelques conseils

- Encourager les enfants à marcher à destination et en provenance de l'école. Bien que le transport par autobus soit souvent offert aux enfants qui vivent à plusieurs kilomètres de l'école, une marche représente environ 30 à 40 minutes des 60 minutes requises par jour pour assurer une croissance et un développement sains. Si vous les accompagnez à l'école, troquez la voiture pour un vélo ou pour la marche. Vous en retirerez également les bienfaits. Si le temps manque, garez votre voiture plus loin de l'école et assurez ainsi au moins une courte marche. Chaque pas compte.
- La fin de semaine, encouragez vos enfants à marcher, à rouler en planche, en patins ou à vélo pour se rendre chez leurs amis.
- Donnez l'exemple en optant pour le transport en commun avec votre enfant ou encouragez votre adolescent et ses amis à adopter le transport en commun pour aller au centre commercial ou à des activités. Les gens qui optent pour le transport en commun sont plus actifs. Et savoir utiliser le transport en commun est une compétence qui s'avérera très utile aux ados plus tard.
- Accordez-vous du temps pour faire de l'activité physique en famille pendant la semaine. Allez faire une promenade après le repas, allez au parc pour jouer avec les enfants, lancez-vous la balle dans la cour.
- La fin de semaine, engagez-vous à être actif. Allez patiner, glisser, faire de la raquette, nager, jouer aux quilles, faire une randonnée.
- Apprenez ensemble une nouvelle activité ou un nouveau sport. Les activités comme le ski, les arts martiaux et le tennis sont de bonnes activités à pratiquer ensemble. Invitez vos enfants à se joindre à vous.
- Félicitez votre enfant tant pour ses réussites dans les sports que pour les efforts qu'il y met à participer et à essayer.
- Déterminez quel type d'activités plaît à votre fille et inscrivez-la. Encouragez-la à essayer différents sports, tant d'équipe qu'individuels, pour cibler ce qu'elle aime. Elle n'a, par exemple, peut-être jamais pensé à jouer au hockey (un des sports qui connaît une croissance rapide chez les filles).
- Pour avoir des idées sur la manière de rendre les filles plus actives, consultez <http://www.caaws.ca/?lang=fr>.
- Prenez des vacances actives en famille.
- Lorsque vos enfants invitent des amis à la maison, envoyez-les dehors. Les enfants sont plus actifs à l'extérieur et ils passent moins de temps devant les écrans.
- Encouragez vos enfants à explorer à l'extérieur (et ne restez pas autour). Laissez-les grimper aux arbres, utiliser l'équipement au terrain de jeux et rouler à vélo (avec un casque protecteur, bien sûr). Prendre des risques peut permettre de développer des compétences utiles pour toute la vie, leur donner la confiance, en plus d'améliorer les niveaux de conditionnement physique et les compétences connexes, comme l'agilité et l'équilibre.
- Invitez vos enfants à tenir un registre de leur activité en utilisant un simple podomètre ou un programme sur leur téléphone intelligent. Il existe de nombreux dispositifs et applications et ils ont les mêmes qualités que les jeux vidéo qui engendrent l'accoutumance.
- Incorporez davantage de périodes debout en famille. Levez-vous pendant les pauses publicitaires lorsque vous regardez la télévision en famille, organisez des réunions de famille debout (ou en marchant), restez debout pour manger votre dessert.
- Soyez un modèle d'activité. Lorsque vos enfants vous voient être actifs, ils voient l'importance de l'activité physique et cela prouve votre croyance en l'importance de celle-ci.