

# Conseils sur le mode de vie sain



Édition 03-03/11

## Réduire la sédentarité des enfants en appui à la santé



Nous nous entendons tous sur le fait que l'activité physique est bonne pour nous, mais saviez-vous que l'adoption de trop de comportements sédentaires peut être nocive pour la santé? Les résultats d'études révèlent que lorsque

les jeunes accordent trop de temps aux activités sédentaires comme regarder la télévision, passer du temps à l'ordinateur, jouer à des jeux vidéo ou utiliser des moyens de transport motorisés, ces comportements peuvent mener à une mauvaise condition physique plus tard, avoir une incidence sur le gain de poids et l'obésité, sans oublier le lien avec

l'augmentation des risques de maladies chroniques. Les parents doivent se préoccuper non seulement du niveau d'activité physique de leurs enfants, mais ils doivent également porter une attention particulière au temps que les enfants consacrent aux activités sans mouvement.

Vous vous sentez un peu dépassés par ces informations? La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) a récemment publié les toutes premières Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes canadiens, dans le but d'aider les parents. Ces directives invitent les parents à limiter le temps d'écran à moins de deux heures par jour. Les auteurs des directives recommandent également de limiter le transport sédentaire et les séances assises prolongées, de même que de réduire le temps passé à l'intérieur pendant une journée.

Les habitudes de loisirs de nos enfants sont particulièrement difficiles à changer, mais il s'agit de tenter de remplacer graduellement une ou deux activités sédentaires par des options d'activité physique. Voici quelques idées dans le but de transformer les enfants immobiles en enfants actifs.



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





**Limiter le temps d'écran.** Les parents devraient limiter le temps que leurs enfants passent devant un écran (télévision, ordinateur et jeux vidéo) à deux heures ou moins par jour. Pour vous aider à réduire le temps d'écran, évitez de placer un téléviseur dans la chambre de votre enfant, ne regardez pas la télévision pendant le souper et consignez les ordinateurs ou autres dispositifs électroniques dans une zone familiale supervisée.

**Déposer le contrôle à distance et ramasser une balle.** Éteindre le téléviseur et essayer un nouveau sport avec votre enfant est une excellente façon de réduire le temps de sédentarité pour toute la famille. Si les sports d'équipe organisés ne sont pas votre tasse de thé, ne vous inquiétez pas. Même les activités les plus anodines comme une promenade avec le chien, une joute de tag gelée ou des jeux libres au parc font sortir votre famille de la maison. N'oubliez surtout pas qu'en demandant à vos enfants de vous donner un coup de main avec les tâches ménagères, comme laver la voiture ou tondre le gazon, vous les aidez également à se lever du divan et à bouger.

#### **Changer votre façon de jouer.**

Les enfants voudront tout de même jouer à leurs jeux vidéo. Après tout, ce sont des enfants! Alors, si vous ne pouvez l'éviter, à tout le moins, faites-le en bougeant. En effet, un nouveau concept de jeux vidéo, appelés jeux d'entraînement, gagne en popularité tant chez les parents que chez les enfants. Les jeux vidéo fondés sur l'activité physique, comme les jeux de danse populaires, font appel aux mouvements physiques du joueur pour contrôler ce qui se passe à l'écran et ils augmentent la dépense énergétique et calorifique. Un bienfait des plus avantageux pour les Canadiens victimes d'un climat difficile, les jeux d'entraînement peuvent également faire bouger les enfants paresseux lorsque le thermomètre descend trop bas et que la neige ne cesse de tomber.

**Diminuer le recours au transport motorisé.** Bon nombre d'entre nous passons trop de temps assis dans nos voitures pendant les trajets quotidiens vers l'école et le travail. Une des meilleures façons de diminuer les périodes assises des enfants est de les encourager à se rendre à l'école de manière active. Les enfants

et les adolescents peuvent marcher, monter leur vélo ou enfiler leurs patins à roues alignées pour se rendre à l'école et en revenir. Le vélo ou la marche avec des parents ou des amis peut être amusante et elle constitue une activité sociale par excellence, en plus d'être une façon hors pair de commencer la journée et de communiquer.

**Être un bon exemple.** Les parents sont des modèles pour les enfants, et ce, dès leur jeune âge. Soyez donc prêts à prêcher par l'exemple. Être un modèle positif « actif » vous permettra de renforcer le comportement actif de vos enfants pour le reste de leur vie. Faites donc de l'activité physique une priorité, pour vous comme pour vos enfants. Donnez l'exemple en diminuant le temps alloué chaque jour aux activités sédentaires, en regroupant tout le monde pour aller prendre une marche avec le chien après le souper, faire une balade à vélo la fin de semaine ou organiser une journée familiale de ski.

Lorsque vous parlerez à vos enfants de l'importance d'être davantage actif et de passer moins de temps assis, ils accepteront plus volontiers les changements suggérés. Faire participer les enfants au processus de planification et leur permettre de choisir des activités qu'ils aiment, leur assurera la capacité de garder un style de vie sain tout au long de leur croissance. Voilà un des meilleurs cadeaux qu'un parent puisse offrir à ses enfants.

Consultez le site Web ParticipACTION pour obtenir des trucs sur la façon d'être plus actif. <http://www.participaction.com/fr-ca/GetMoving/AParentsGuidetoActivity.aspx?lang=fr-ca>

Consultez les nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>