

# Conseils sur le mode de vie sain



Édition 02-02/10

## Tout est une question d'attitude

Comme Winston Churchill aimait à dire : « L'attitude est une petite chose qui fait toute la différence. » Lorsque vient le temps d'élever les enfants, l'attitude des parents peut faire toute la différence. La pomme ne tombe jamais très loin de l'arbre et les recherches nous démontrent que cela demeure vrai pour l'activité physique. L'attitude des parents envers l'activité physique influence à la fois l'attitude des enfants et leur niveau d'activité physique.

Les parents pensent parfois que le fait d'emmenner les enfants au parc ou au soccer suffit pour les rendre actifs, ce qui est malheureusement faux. Les parents doivent prêcher par l'exemple. Si Maman attend avec impatience sa partie de hockey hebdomadaire et que Papa préfère marcher pour faire des courses plutôt que de prendre la voiture, les enfants ne tarderont pas à adopter la même attitude. L'attitude des parents envers l'activité physique à la maison influence l'attitude que leurs enfants finiront par adopter. Les enfants de parents actifs sont plus susceptibles de devenir des adultes actifs, heureux de participer à leur



joute hebdomadaire ou de prendre le vélo pour aller travailler.

Souvenez-vous qu'un mode de vie actif n'est pas synonyme de programme d'exercices. Vos petits choix quotidiens s'additionnent pour constituer un mode de vie actif et sain. Continuez à emmener les enfants aux parties de soccer et trouvez des moyens pour les aider à acquérir une attitude positive envers l'activité physique.

• Devenez un modèle et donnez le goût à vos enfants d'être actifs et

adoptant vous-même un mode de vie actif.

- Vous voulez récompenser vos enfants? Faites appel à l'activité physique! Laissez-les jouer dehors quinze minutes de plus pour un travail bien fait. Si vous devez prendre des mesures disciplinaires, ne choisissez pas de couper dans l'activité physique. C'est peut-être ce dont ils ont le plus besoin!
- Choisissez des livres qui illustrent l'activité physique sous un bon angle.



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





Encouragez vos enfants à imiter le récit.

- Portez-vous bénévole comme entraîneur ou entraîneuse auprès de l'équipe sportive de votre enfant.
- Encouragez votre enfant à porter des vêtements qui ne nuisent pas à



l'activité physique. Faites preuve d'indulgence... l'activité physique est parfois un peu salissante!

- Les vacances sont des moments précieux en famille. Démontrez l'importance que vous accordez à l'activité physique en choisissant des destinations comportant des activités comme le ski, la randonnée pédestre ou la natation.
- Démontrez à votre enfant votre enthousiasme pour l'activité physique. Votre encouragement est très important à ses yeux. Prenez une photo de votre enfant durant une activité physique et affichez-la sur le réfrigérateur.

Si vous désirez plus de renseignements sur l'activité physique en famille, consultez les deux guides familiaux d'activité physique que propose l'Agence de santé publique du Canada. Le premier s'adresse aux familles avec des enfants de 6 à 9 ans et le deuxième aux familles avec des enfants de 10 à 14 ans. Ces guides conviviaux comportent de nombreux renseignements, conseils et idées pour aider les parents, les tuteurs ou les gardiens à enseigner aux enfants l'importance de l'activité physique et à rehausser leur niveau d'activité physique. Les guides comportent aussi de nouvelles directives pour faire augmenter l'activité physique

et réduire le temps consacré aux activités sédentaires.

**Pour en savoir davantage consultez les guides :**

Guide familial d'activité physique canadien pour les enfants du Canada (6 à 9 ans)

[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/pdf/kids\\_family\\_guide\\_f.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/pdf/kids_family_guide_f.pdf)

Guide familial d'activité physique canadien pour les enfants du Canada (10 à 14 ans)

[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/pdf/yth\\_family\\_guide\\_f.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/pdf/yth_family_guide_f.pdf)