



## **Conseils pour amener les enfants à suer, bouger, dormir et s'asseoir pendant des périodes adéquates pour une santé optimale**

Si vous pensez que les enfants peuvent faire un peu d'activité physique et puis jouer à des jeux vidéo jusqu'au petit matin et rester en bonne santé - préparez-vous à un réveil brutal. Le Bulletin 2016 de ParticipACTION révèle une importante relation entre le sommeil, l'activité physique et le comportement sédentaire. Beaucoup d'enfants sont trop fatigués pour faire suffisamment d'activité physique au cours de la journée et ne sont pas assez actifs pour être fatigués le soir - c'est un cercle vicieux. Selon les nouvelles *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes*, pour une santé optimale, une saine période de 24 heures comprend beaucoup d'activités physiques, peu d'activités sédentaires et suffisamment de sommeil.

Les enfants ont besoin de suer, de bouger, de dormir et de s'asseoir pendant des périodes adéquates pour avoir une santé optimale - voici comment :

### **Limiter les comportements sédentaires, dont le temps d'écran, et sortir les écrans de la chambre!**

- Transformez le temps d'écran en temps actif en encourageant le jeu extérieur, plutôt que d'allumer le téléviseur ou l'ordinateur.
- Retirez les téléviseurs et les ordinateurs de la chambre des enfants.
- Assurez-vous que les enfants savent que de passer moins de temps devant un écran n'est pas une punition.
- Assurez-vous que les enfants ne passent pas plus de deux heures par jour de loisir devant un écran en établissant des règles à la maison.
- Limitez les périodes prolongées en position assise.

### **Faire de l'activité physique un élément clé de la journée de votre enfant**

- Assurez-vous que vos enfants accumulent au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies.

- Au cours de ces 60 minutes, essayez de faire en sorte que vos enfants fassent des activités physiques d'intensité élevée; des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.
- Tenez un registre du temps pendant lequel votre enfant est actif à l'école et à l'extérieur de l'école pour vous assurer qu'il fait assez d'exercice.
- Encouragez les enfants à sortir dehors et à se livrer au jeu non structuré ou structuré pendant leur temps libre. Qu'il pleuve ou qu'il fasse soleil, si votre enfant est vêtu adéquatement, il n'y a aucune raison de le garder à l'intérieur.

### **S'assurer que vos enfants ont des routines régulières, incluant les heures pour aller au lit et se lever**

- Il est important pour les enfants d'avoir un horaire et de faire les choses à peu près à la même heure tous les jours. Que ce soit de se lever ou d'aller au lit, de prendre leurs repas ou de participer à des activités parascolaires, avoir une routine structurée les aidera à mieux dormir et, en conséquence, à être plus actifs au cours de la journée.
- Les jeunes âgés de 5 à 13 ans devraient avoir de 9 à 11 heures de sommeil par nuit et ceux âgés de 14 à 17 ans, de 8 à 10 heures par nuit. Établissez des horaires réguliers pour le coucher et le lever de sorte que cela devienne une habitude.
- Ne permettez pas d'exceptions les fins de semaine! Encouragez vos enfants à aller au lit et à se lever à la même heure la fin de semaine afin de respecter des horaires réguliers.

### **Être un modèle positif!**

- Maintenez un horaire régulier. En maintenant une routine, vous donnez l'exemple à vos enfants!
- Faites la promotion d'un mode de vie actif et mettez en pratique ce que vous prêchez! Il est important pour les enfants de voir des adultes actifs passer du temps à l'extérieur, en faisant des activités comme courir, jardiner ou tondre la pelouse.
- Affichez une attitude positive à l'égard de la participation active.