

Ressources

- **Actif pour la vie.** Une ressource en matière de littératie physique proposant de nombreuses activités pour les jeunes afin de développer différentes habiletés : <https://activeforlife.com/fr/>
- **Association canadienne de santé publique.** Cette organisation offre une trousse à propos du jeu libre: <https://www.cpha.ca/resources?topic=68>
- **Canadian Sleep and Circadian Network.** Ce site Web fournit de l'information sur le sommeil et sur son impact sur la santé publique et met en évidence de nombreuses lacunes dans le domaine : <https://www.cscnweb.ca/>
- **Campaign for a Commercial Free Childhood:** <https://commercialfreechildhood.org> (anglais)
- **Centre for Active Living.** Ce site Web fournit de l'information sur la recherche, les événements et les initiatives en matière d'activité physique (anglais) : <https://www.centre4activeliving.ca/>
- **Children and Screens.** Créé par l'Institute of Digital Media and Child Health, ce site Web vise à aider les enfants à mener une vie en santé dans un environnement numérique : <https://www.childrenandscreens.com/> (anglais)
- **Common Sense Media.** Ce site Web fournit des renseignements d'actualité sur les tendances de visionnement d'écran et fournit des conseils pour naviguer dans un environnement numérique : <https://www.common sense media.org/> (anglais)
- **Crée ta journée idéale.** Ce site Web interactif aide les enfants à planifier leur journée « idéale » tout en apprenant combien de temps ils doivent passer à suer, à bouger, à s'asseoir et à dormir chaque jour. <http://buildyourbestday.participaction.com/fr-ca/>
- **Défi Santé/Garder l'équilibre.** Ce site Web contient de nombreux outils et idées pour être plus en santé. Des conseils sont offerts pour manger mieux, bouger plus et garder un meilleur équilibre de vie : <https://www.defisante.ca/garder-lequilibre>
- **Dormez là-dessus!** Ce site Web a comme objectif de démystifier le sommeil auprès du grand public. Il propose également des solutions reposant sur des données et plaide pour faire du sommeil sain une priorité de santé publique : <https://sleeponitcanada.ca>
- **Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.** Les connaissances scientifiques les plus récentes sur le développement des jeunes enfants, de la conception à l'âge de cinq ans : <http://www.enfant-encyclopedie.com/>
- **Familles Canada.** Avec un réseau de plus de 500 agences membres et des milliers de travailleurs sociaux de première ligne à travers le Canada, Familles Canada travaille à la promotion des droits et des intérêts des enfants et de leur famille : <https://familiescanada.ca/> (anglais)
- **Kids First Parents Association of Canada.** Cette organisation travaille à promouvoir les soins et le bien-être optimaux des enfants ainsi qu'à encourager et à développer la reconnaissance de l'importance des soins parentaux aux enfants : <http://www.kidsfirstcanada.org/about.htm> (anglais)
- **Le Collège des médecins de famille du Canada (CMFC).** Une collection complète de sources d'information d'intérêt pour les médecins de famille, y compris des Énoncés de politique et rapports, des documents appuyés par le CMFC, des documents d'information pour les patients des médecins de famille, des guides d'information publiés sur le Web, entre autres. <https://www.cfpc.ca/projectassets/templates/resourcesearch.aspx?id=1339&langType=3084>
- **L'Institut Neufeld.** L'Institut offre des ressources aux parents et à ceux qui travaillent avec les enfants pour renforcer l'attachement entre l'adulte et l'enfant : <https://neufeldinstitute.org/>
- **L'Institut Vanier de la famille.** Ce site Web propose une mine de renseignements sur les familles et la vie de famille, les expériences familiales, les attentes et les aspirations par le biais de publications de recherche, des présentations et des ressources Web : <https://institutvanier.ca/>
- **Naître et grandir.** Une ressource étendue et complète d'informations sur la grossesse et les premières années de vie de l'enfant jusqu'à l'âge de 8 ans, qu'il s'agisse de son développement, de santé, d'alimentation, d'activités à faire et plus encore : <https://naitreetgrandir.com/fr/>
- **Outdoor Play Canada.** Ce site Web fournit de l'information, présente des recherches et des plaidoyers quant aux avantages pour les enfants et les jeunes de jouer dehors :

<https://www.outdoorplaycanada.ca/> (anglais)

- **Outside Play.** Cet outil en ligne aide les parents et ceux qui prennent soin des enfants à acquérir la confiance pour permettre à leurs enfants de jouer plus souvent dehors : <https://outsideplay.ca> (anglais)
- **Pause ton écran.** PAUSE offre des outils pour les parents et les jeunes afin d'améliorer leurs habitudes et fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet : <https://pausetonecran.com/>
- **ParticipACTION.** Ce site Web présente des blogues, des résultats de recherche, des faits et des statistiques sur l'activité physique, ainsi que les Bulletins antérieurs : <https://www.participaction.com/fr-ca>
- **Société canadienne de pédiatrie.** Des directives et des recommandations sont disponibles pour les parents et les professionnels de la santé concernant l'utilisation des médias numériques :
 - Jeunes enfants : <https://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants>
 - Enfants d'âge scolaire et adolescents : <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>
- **Société canadienne de physiologie de l'exercice.** Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* expliquent les recommandations quant aux comportements en matière de mouvements sains :
 - Petite enfance (0 à 4 ans) : <https://csepguidelines.ca/fr/early-years-0-4/>
 - Enfants et jeunes (5 à 17 ans) : <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>
- **The Recess Project.** Cette initiative vise à encourager plus d'activité physique à l'école et à préserver la récréation scolaire : <http://www.recessprojectcanada.com/> (anglais)
- **Vifa Magazine.** Ce site Web contient des idées d'activités à faire en famille, des conseils pour manger mieux et une section sur le rôle du parent, et la santé physique et psychologique de l'enfant : <https://vifamagazine.ca/>
- **Tremplin Santé :** Ce site web présente des informations touchant à l'activité physique, à la saine alimentation et à la diversité corporelle pour les camps d'été et les parents. On y retrouve également de nombreuses activités et même des recettes à cuisiner : <https://tremplinsante.ca/>
- **Wixx.** Ce site Web propose une foule d'idées d'activités pour faire bouger les jeunes, des outils et même un planificateur d'activités pour créer des horaires actifs : <http://wixx.ca/>

