



Allez hop, on bouge! Des conseils pour rester assis moins longtemps

Nous tenons parfois pour acquis que les enfants sont naturellement actifs et pleins d'énergie, mais ce n'est pas le cas; en fait, **la majorité des enfants et des adolescents passent leur temps assis**. Or, si les enfants passent moins de temps assis et plus de temps à être actifs, ils dormiront mieux.

La recherche révèle que l'activité physique, le comportement sédentaire (temps passé assis) et le sommeil sont étroitement liés. Les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes \(de 5 à 17 ans\)](#) précisent qu'une enfance saine exige un équilibre entre l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Respecter ces [directives](#) peut également aider les enfants à mieux réussir à l'école et à avoir une bonne estime de soi.

Les faits :

- Seulement 9 % des enfants canadiens âgés de 5 à 17 ans font les 60 minutes d'activité physique aérobie dont ils ont besoin chaque jour.¹
- Seulement 24 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans satisfont aux directives canadiennes qui recommandent de limiter à deux heures de loisir par jour le temps passé devant un écran.¹

Favorisez l'activité physique :

- Limitez le temps passé devant les écrans à **un maximum de 2 heures**.
- Retirez la télévision et l'ordinateur de la chambre des enfants.
- Éteignez la télé à l'heure des repas.
- Désignez certaines journées « journées sans écrans ».
- Félicitez votre enfant pour les efforts qu'il déploie en vue de mener une vie active.
- Passez du temps ensemble à être actifs – p. ex. marcher, faire du vélo ou faire une randonnée. Trouvez des activités amusantes et actives auxquelles tous les membres de la famille peuvent s'adonner.

Il est important que tous les membres de la famille trouvent **un équilibre entre l'utilisation des écrans et l'activité physique**.

Donnez l'exemple!

Vos enfants apprennent de vous! Réduisez le temps que vous passez devant les écrans. Soyez actifs. Planifiez des activités en famille. Amusez-vous ensemble.

Références

¹ParticipACTION. Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger? 2016 Bulletin de l'activité physique chez les jeunes ParticipACTION, 2016. <https://www.participaction.com/fr-ca/leadership-éclairé/bulletin-de-participaction/2016>

Pour obtenir d'autres renseignements et des suggestions de façons dont vous pouvez réduire le temps passé devant les écrans et augmenter le niveau d'activité physique, visitez le www.healthunit.com.

Pour en savoir plus long sur les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes, visitez le www.csep.ca.