



# Parents : Vos enfants sont-ils assez actifs?

Chaque année, *Jeunes en forme Canada* publie un bulletin qui analyse la façon dont notre pays assume sa responsabilité de fournir aux jeunes des occasions de faire de l'activité physique. En 2008, le Canada a reçu une note globale de D. Plus inquiétant encore, on a accordé une note de F dans les catégories *Niveau d'activité* et *Temps devant l'écran*. Il est ressorti que 90 % des enfants et adolescents canadiens n'atteignent pas les normes recommandées en matière d'activité physique. Des études révèlent que de nombreux jeunes passent, en semaine, de 4 à 6 heures par jour devant un écran. On remarque que les enfants d'âge préscolaire passent également beaucoup de temps devant un écran. Effectivement, tous les enfants passent trop de temps devant l'écran.

**Santé Canada recommande que les enfants de 6 à 14 ans fassent de 60 à 90 minutes d'activité physique par jour. Cela devrait inclure des activités modérées comme la marche rapide, le patin, le vélo et la natation ainsi que des activités plus intenses comme le soccer et la course à pied. Faire de 60 à 90 minutes d'activité par jour, ça peut sembler beaucoup, mais on peut le faire en blocs de 10 minutes accomplis pendant la journée.**

## Constatations de Jeunes en forme Canada 2008...

- « Au cours des deux dernières décennies, le changement le plus important dans l'emploi du temps des enfants se situe dans la baisse du temps de loisir ou de temps libre. »
- « Les jeunes qui affichent un faible niveau d'activité présentent des risques de maladies chroniques que l'on ne voyait que chez les adultes. »
- « Les études démontrent que l'augmentation de l'activité physique a des effets sur la dépression, l'anxiété, l'humeur et l'estime de soi. »
- Certaines études révèlent que seulement 10 % des élèves utilisent un transport actif pour se rendre à l'école. »
- « Des recherches ont démontré qu'au cours de la dernière décennie, le temps de sommeil des enfants a diminué de 30 à 60 minutes par jour. »
- « Il y a corrélation entre l'aménagement des villes axé sur l'automobile et l'inactivité physique. »
- « Seulement 34 % des parents déclarent utiliser les parcs et les terrains de jeu de leur localité. »
- « Entre 1992 et 2005, la participation des 15-18 ans à des sports est passée de 77 % à 59 %. »
- « Le temps devant l'écran est prédictif de l'embonpoint et de l'obésité. »

Il va sans dire que les parents jouent un rôle important lorsqu'il s'agit d'encourager leurs enfants à devenir plus actifs. Les enfants dont les parents sont actifs ont davantage tendance à l'être eux aussi, tant pendant l'enfance qu'à l'âge adulte, particulièrement si les membres de la famille font de l'activité physique ensemble. Les parents qui ne sont pas actifs peuvent quand même aider leurs enfants en les exposant à divers sports et activités et en les félicitant lorsqu'ils essaient quelque chose de nouveau. De plus, le fait de simplement encourager vos enfants à aller jouer dehors et à jouer à des jeux non structurés est une autre façon de les aider à devenir plus actifs. En limitant le temps que vos enfants passent devant les écrans, vous contribuerez également à réduire le temps qu'ils consacrent à des activités sédentaires.

Le défi familial *pause JEU* est une excellente façon de vous sensibiliser ainsi que vos enfants au temps passé devant la télé et l'ordi ou à jouer à des jeux vidéo par rapport au temps consacré à l'activité physique.

Adaptation de documents produits par le  
Bureau de santé de la région de Halton