

Coup d'œil sur



PARENTS AUTOCHTONES



L'activité physique chez les jeunes enfants

Une habitude saine et amusante



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



« Les premières années de vie représentent le meilleur moment pour aider votre enfant à développer une attitude positive en ce qui a trait à des habitudes alimentaires saines et à un mode de vie actif. Il conservera cette attitude dans le futur. »

**Melanie Ferris,
Huntinghawk Communications**

Extrait de : Best Start Resource Centre (2010). Let's Be Healthy Together: Getting active. Toronto: Health Nexus.

Que savons-nous?



- La routine quotidienne de votre enfant comprend différentes activités physiques. Jouer au ballon, courir et danser constituent par exemple des activités vigoureuses. Votre enfant est aussi actif lorsqu'il est debout à jouer du tambour ou lorsqu'il marche en explorant notre Terre mère. Il est cependant inactif lorsqu'il est assis ou couché à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo, à lire ou à dessiner.
- Il est idéal d'introduire l'activité physique comme une habitude de vie saine et permanente au cours des premières années de vie.
- L'activité physique a des répercussions positives sur la santé de votre enfant, incluant son corps, son âme, son esprit et ses émotions. À long terme, elle peut également prévenir le développement de problèmes de santé chez votre enfant (comme des maladies cardiovasculaires) et promouvoir la santé de ses os, ses bonnes habiletés motrices et son bon développement social et émotif.
- Les jeunes enfants qui participent à des activités physiques de façon quotidienne sont plus enclins à maintenir un poids santé.
- Bien des jeunes enfants ne font pas assez d'activité physique pour rester en santé.
- Les enfants sont plus actifs lorsque leurs parents, leur famille élargie et leurs communautés ont un style de vie actif et qu'ils prennent part à des activités physiques avec eux.
- Les garçons bougent plus que les filles.
- Plus les enfants jouent dehors, plus ils sont susceptibles d'être physiquement actifs.
- Lorsque les jeunes enfants sont inactifs (par exemple, devant la télévision), ils sont plus à risque d'avoir des problèmes de santé, incluant du surpoids. Les enfants d'âge préscolaire qui regardent la télévision plus de deux heures par jour sont aussi plus enclins à éprouver des problèmes de santé et de développement.
- Il n'existe aucune preuve soutenant que l'utilisation des médias électroniques avant l'âge de deux ans peut favoriser une meilleure santé ou éducation. En fait, il a été montré que :
 - Les enfants qui regardent beaucoup la télévision au cours des premières années de leur vie sont susceptibles d'avoir des problèmes de concentration plus tard;
 - Ils sont également susceptibles d'éprouver des problèmes de langage et de mémoire;
 - À l'école, ils ont tendance à éprouver plus de difficultés que les enfants qui ne regardent pas beaucoup la télévision.
- Pour les enfants qui vont à la garderie régulièrement, l'environnement peut jouer un rôle crucial afin de s'assurer que l'enfant fait la quantité d'activité physique dont il a besoin.

Être attentif...

Que pouvez-vous faire?

... à la participation de votre enfant à des activités physiques.

- Permettez à votre enfant de participer à des activités structurées et non structurées qu'il apprécie (marcher, jouer au ballon, grimper dans des modules de jeu et faire de la bicyclette).
- Si votre enfant peut marcher, permettez-lui d'être actif pendant au moins trois heures par jour.
- Mettez l'accent sur le plaisir et la participation plutôt que sur la compétition. Jouez avec votre enfant. Vous pouvez par exemple faire des activités en famille telles que giguer, jardiner, ou apprendre à danser dans les pow-wow.
- Encouragez votre enfant à passer du temps dehors, idéalement plusieurs heures par jour.
- Assurez-vous que votre fille soit aussi active que votre fils.
- Proposez un partenaire de jeu à votre enfant, cela le motivera à être plus actif.

... aux longues périodes d'inactivité.

- Prenez soin de ne pas laisser votre enfant inactif plus d'une heure de suite (sauf pour dormir).
- Lorsque vous faites un long voyage en véhicule motorisé, arrêtez-vous plusieurs fois de 10 à 15 minutes pour vous dégourdir.
- Lorsque c'est possible, encouragez votre enfant à marcher plutôt que de s'asseoir dans la poussette ou de se faire porter.

... au temps alloué à regarder la télévision ou à utiliser des médias électroniques.

- Interdisez les téléviseurs et les consoles de jeu dans la chambre de votre enfant et, si possible, à la garderie.
- Découragez l'utilisation de médias électroniques et de la télévision pour les enfants de moins de deux ans et limitez-la à une heure par jour pour les enfants entre deux et cinq ans.

... à être un modèle pour votre enfant.

- Soyez actif et amusez-vous avec votre enfant en jardinant, en ramassant des petits fruits, en faisant de la bicyclette et en explorant vos terres ancestrales.

... à l'environnement du milieu de garde.

- Recherchez un milieu de garde qui comprend un espace extérieur assez grand avec de l'équipement et des endroits ombragés.
- Choisissez un milieu sécuritaire où le personnel favorise l'activité physique.



Informations

Ce Message-clé est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de l'activité physique, consultez la synthèse et les textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH), l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation pour sa contribution financière à la production de ce Message-clé.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal

C.P. 6128, succursale Centre-ville

Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514.343.6111, poste 2541

Télécopieur : 514.343.6962

Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca

Site Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants

Coordonnatrice :

Nathalie Moragues

Comité Consultatif :

Donna Atkinson (CCNSA)

Julie Bernier (CSSSPNQL)

Melanie Ferris (Huntinghawk Communications)

Christine Lamothe (Gouvernement du Nunavut)

Annie Nulukie (ARK)

Nadine Rousselot (CSSSPNQL)

Collaboratrices :

Claire Gascon Giard

Marie-Pierre Gosselin

Révisseurs :

Valérie Bell

Mélanie Joly

Photos :

Fred Cottroll (p. 2)

Jennifer Fontaine (p. 1 et 4)

Traduction :

KG Traduction

Graphisme :

DesJardins Conception Graphique inc.



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants

THE
LAWSON
FOUNDATION