

0 à 4 ans

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ENFANTS DE 0 À 4 ANS :

une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

PRÉAMBULE

Ces directives s'appliquent à tous les nourrissons (moins d'un an), les tout-petits (1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans) vraisemblablement en santé sans égard au genre, à l'origine culturelle ou au statut socioéconomique familial. Ces directives pourraient convenir aux jeunes enfants ayant une incapacité ou un trouble médical. Toutefois, un professionnel de la santé devrait être consulté pour obtenir des conseils additionnels.

Pour favoriser une croissance et un développement sains, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient soutenir les jeunes enfants afin qu'ils adoptent un mode de vie actif et maintiennent un équilibre au quotidien entre les activités physiques, les comportements sédentaires et le sommeil. Les jeunes enfants devraient participer à une gamme d'activités physiques amusantes et sécuritaires, adaptées à leur développement, qu'elles soient organisées ou fondées sur le jeu, et ce, dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/au service de garde/à l'école/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau; l'été/l'hiver). Les enfants peuvent participer à ces activités seuls et également en interaction avec des adultes et d'autres enfants. Pour les nourrissons, les activités supervisées peuvent comprendre: passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets, pousser et tirer, et ramper. La qualité des comportements sédentaires compte : les comportements interactifs sans écran sont encouragés (p. ex. lire, raconter une histoire, chanter, faire des casse-têtes). Le développement d'une hygiène de sommeil saine pendant la petite enfance est important et consiste entre autres à instaurer un rituel du coucher apaisant avec des heures de coucher et de lever régulières, à éviter le temps passé devant un écran avant le coucher et à maintenir les écrans hors de la chambre à coucher.

Suivre ces directives pendant la petite enfance est associé à un meilleur profil de croissance, de condition physique cardiorespiratoire et musculosquelettique, de développement cognitif, de régulation des émotions/de santé psychosociale, de développement moteur, de composition corporelle, de qualité de vie/bien-être, et de réduction des blessures. Les avantages associés à l'adoption de ces directives surpassent les risques potentiels.

Pour celles et ceux qui ne respectent pas ces directives en matière de mouvement sur 24 heures, un ajustement progressif est recommandé afin de parvenir à les appliquer. L'adhésion à ces directives peut parfois être difficile; des ressources sont disponibles pour vous aider au www.CreeTaJourneeldeale.com/PetiteEnfance.

Ces directives sont basées sur les meilleures données probantes disponibles, un consensus d'experts, des consultations auprès des intervenants, et des facteurs associés aux valeurs et aux préférences, à l'applicabilité, à la faisabilité et à l'équité. Les directives en tant que telles et plus de renseignements sur la recherche ayant mené à leur mise au point et sur leur interprétation, ainsi que des conseils pour les mettre en application et des recommandations sur la recherche et la surveillance sont disponibles au www.scpe.ca/directives.

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans

Pour favoriser une croissance et un développement sains, les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire devraient atteindre l'équilibre recommandé entre l'activité physique, les comportements sédentaires de grande qualité et une durée de sommeil suffisante.

Un 24 heures sain comprend :



BOUGER



DORMIR



S'ASSEOIR

BOUGER

Nourrissons (moins d'un an)

Être physiquement actifs plusieurs fois de diverses manières, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol; bouger plus, c'est encore mieux. Pour ceux qui ne se déplacent pas encore, cela inclut au moins 30 minutes réparties pendant la journée de temps passé sur le ventre lorsqu'éveillés.

DORMIR

De 14 à 17 heures (pour les 0 à 3 mois) et de 12 à 16 heures (pour les 4 à 11 mois) de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes.

S'ASSEOIR

Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute). Passer du temps devant un écran n'est pas recommandé. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple.

Tout-petits (1 à 2 ans)

Au moins 180 minutes réparties au cours de la journée d'activités physiques de type et d'intensité variés comprenant du jeu énergétique; bouger plus, c'est encore mieux.

De 11 à 14 heures de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.

Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) ou rester en position assise pendant des périodes prolongées. Pour les tout-petits de moins de 2 ans, passer du temps sédentaire devant un écran n'est pas recommandé. Chez les enfants de 2 ans, le temps sédentaire passé devant un écran devrait être limité à une heure; encore moins, c'est encore mieux. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple.

Enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans)

Au moins 180 minutes d'activités physiques variées réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergétique; bouger plus, c'est encore mieux.

De 10 à 13 heures de sommeil de bonne qualité, qui peuvent inclure une sieste, avec des heures de coucher et de lever régulières.

Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou un siège de voiture) ou rester en position assise pendant des périodes prolongées. Le temps sédentaire passé devant un écran devrait être limité à une heure; encore moins, c'est encore mieux. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple.

Pour entraîner encore plus de bienfaits pour la santé, remplacez le temps d'immobilisation ou passé devant un écran par plus de jeu énergétique, et remplacez le jeu intérieur par le jeu extérieur, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante.

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES :

une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

PRÉAMBULE

Ces directives s'appliquent à tous les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) vraisemblablement en santé sans égard au genre, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial. Les enfants et les jeunes sont encouragés à adopter un mode de vie actif et à maintenir un équilibre au quotidien entre le sommeil, le comportement sédentaire et les activités physiques afin de favoriser un développement sain.

Les enfants et les jeunes devraient adopter une hygiène en matière de sommeil saine (des habitudes et pratiques qui amènent à bien dormir), limiter les comportements sédentaires (particulièrement le temps passé devant un écran) et participer à une gamme d'activités physiques dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/à l'école/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau; l'été/l'hiver) et de contextes (p. ex. jeux, loisirs, sports, transport actif, passe-temps et tâches ménagères).

Pour celles et ceux qui ne respectent pas ces directives en matière de mouvement sur 24 heures, un ajustement progressif est recommandé afin de parvenir à les appliquer. Suivre ces directives est associé à un meilleur profil de composition corporelle, de condition physique cardiovasculaire et musculosquelettique, de réussite scolaire, de cognition, de régulation des émotions, de comportements prosociaux, de santé cardiovasculaire et métabolique, et de qualité de vie globale. Les avantages associés à l'adoption de ces directives surpassent de loin les risques potentiels.

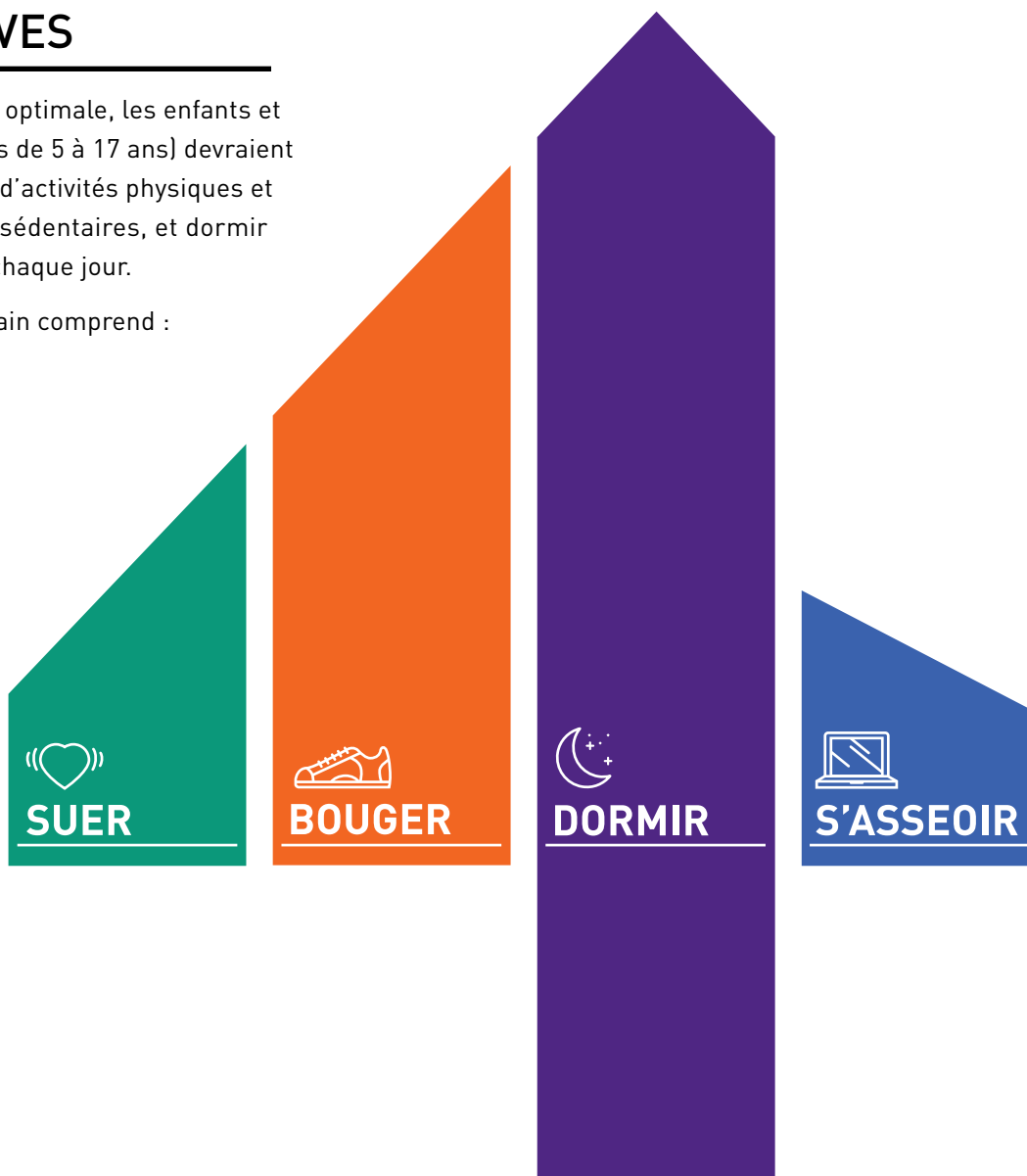
Ces directives pourraient convenir aux enfants et aux jeunes ayant une incapacité ou un trouble médical. Toutefois, un professionnel de la santé devrait être consulté pour obtenir des conseils additionnels.

Les directives en tant que telles et plus de renseignements sur la recherche ayant mené à leur mise au point et à leur interprétation, ainsi que des conseils pour les mettre en application et des recommandations sur la recherche et la surveillance sont disponibles au www.scpe.ca/directives.

DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :



SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE
D'INTENSITÉ MOYENNE
À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE
D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

S'ASSEOIR

COMPORTEMENT
SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;

Un minimum de périodes prolongées en position assise.

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les adultes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les adultes transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- Le jogging
- Le ski de fond

Être actif pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De décès prématuré
- De maladies du cœur
- D'accidents vasculaires cérébraux
- D'hypertension artérielle
- De certains types de cancers
- De diabète de type 2
- D'ostéoporose
- De surpoids et d'obésité

Et peut mener à une amélioration de :

- La forme physique
- La force
- La santé mentale (le moral et l'estime de soi)

Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- En semaine, joignez-vous à un groupe communautaire de jogging ou de marche.
- Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le souper.
- Participez à un cours de danse après le travail.
- Rendez-vous tous les jours au travail à pied ou à vélo.
- Raclez le terrain, puis offrez à un voisin de raclez le sien.
- Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- Recommencez à pratiquer un sport que vous affectionniez pendant votre enfance ou essayez un nouveau sport.
- Bougez en famille pendant le week-end!

Il est temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

Directives



Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les aînés transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les aînés transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La natation
- Le ski de fond

Être actifs pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De maladies chroniques telles que l'hypertension et les maladies du cœur
- De décès prématuré

Et peut également aider les aînés à :

- Conserver leur autonomie fonctionnelle
- Conserver leur mobilité
- Améliorer leur condition physique
- Améliorer ou maintenir leur poids corporel
- Maintenir leur santé osseuse
- Maintenir leur santé mentale et à se sentir mieux

Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- Joignez-vous à un groupe communautaire de marche nordique en milieu urbain ou de marche dans un centre commercial.
- Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le dîner.
- Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- Recommencez à pratiquer votre sport préféré.
- Bougez en famille! Planifiez des « rencontres actives ».
- Profitez de la nature et faites de la randonnée pédestre pendant le week-end.
- Promenez votre chien après le souper.

**Il est temps de passer à l'action.
Marchez, courez, roulez et
profitez de la vie!**



www.csep.ca/directives