

Une vie active saine : Guide éclair

L'activité physique est essentielle pour les enfants en pleine croissance – Intégrez-la à votre pratique quotidienne

Le présent guide éclair est conçu pour vous aider à conseiller les enfants et les adolescents au sujet d'une vie active saine. Il se place aisément sur votre bureau ou dans votre salle d'examen, et il vous aidera à déterminer qui a besoin de conseils, ce qu'il faut dire au patient et au parent, comment prescrire un programme d'exercices pratique et comment surveiller les progrès du patient. Il contient également toutes les ressources pertinentes et l'endroit où les obtenir.



ÉTAPE 1 : LE DÉPISTAGE

- Mesurez le poids et la taille de l'enfant, calculez son indice de masse corporelle et inscrivez toutes ces données sur les courbes de croissance.
- Évaluez le niveau courant d'activité physique quotidienne de l'enfant, ainsi que l'intensité et la durée de cette activité.
- Informez-vous du temps que l'enfant consacre à des activités sédentaires comme regarder la télévision, naviguer dans Internet et jouer à des jeux vidéo.
- Comparez les niveaux d'activité physique de l'enfant avec les recommandations des *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes* (consultez le site www.santecanada.ca/guideap pour les commander, ou téléphonez au **1 888 334-9769**).
- Comparez les habitudes alimentaires de l'enfant avec les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Il existe un guide pour les enfants d'âge préscolaire et un autre pour les enfants de 6 à 12 ans (consultez le site www.santecanada.ca/nutrition pour les commander).



ÉTAPE 2 : LES CONSEILS

Activité physique

- Distribuez les magazines sur l'activité physique de Santé Canada (*Allez hop!* et *Vive la vie active!*) et les *Guides familiaux d'activité physique pour les enfants et les jeunes du Canada* qui serviront d'outils de soutien (consultez le site www.santecanada.ca/guideap pour commander les magazines et les guides, ou téléphonez au **1 888 334-9769**).
- Parlez des programmes et des services offerts dans votre collectivité (par l'entremise des associations locales, des écoles, des sociétés philanthropiques).
- Offrez des conseils pratiques aux parents, tels que :
 - pour commencer, les enfants ont besoin de 30 minutes d'activité physique par jour, et ils devraient chercher à atteindre au moins 90 minutes par jour.
 - réduisez les activités sédentaires, comme regarder la télévision, d'au moins 30 minutes par jour, et réservez une période maximale par jour à ces activités.
 - choisissez des activités physiques à pratiquer avec vos enfants, qui sont à la fois amusantes et sûres pour eux
 - encouragez leurs aptitudes naturelles.
 - fixez des objectifs et accroissez graduellement la quantité d'activité physique (consultez le site de la Société canadienne de pédiatrie, à www.cps.ca/francais/proadv/VAS/index.htm pour obtenir d'autres ressources de conseil).



Nutrition

- Offrez des conseils pratiques aux parents, tels que :
 - buvez plus d'eau et limitez la consommation de boissons contenant du sucre, comme les boissons gazeuses, les boissons fruitées et certains jus (pas plus de 120 mL à 160 mL [4 à 8 onces] par jour).
 - assurez-vous que votre enfant déjeune (qu'il mange des céréales riches en fibres, par exemple) et qu'il ne saute aucun repas.
 - offrez-lui des collations santé telles que des fruits frais, des légumes, du yogourt, des bretzels et du maïs soufflé sans beurre.
 - ne lui donnez pas de nourriture pour le féliciter.
 - ne mangez pas devant la télévision.

Une vie active saine : Guide éclair

L'activité physique est essentielle pour les enfants en pleine croissance – Intégrez-la à votre pratique quotidienne



ÉTAPE 3 : LA PRESCRIPTION

- Intégrez l'activité physique et de bonnes habitudes d'alimentation à un horaire quotidien et hebdomadaire. Utilisez le bloc-notes *Prescriptions pour des enfants sains et actifs* (téléphonez à la SCP, à [613] 526-9397 pour le commander, ou faites-le à www.cps.ca/francais/publications/Librairie/vieactivesaine.htm).
- Recommandez à la fois des activités physiques modérées (marche rapide, patinage, vélo) et intenses (course, basketball, soccer) pendant 30 minutes par jour, et encouragez l'enfant à passer graduellement à au moins 90 minutes par jour.
- Accroissez la difficulté de l'activité physique conformément aux *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes* (consultez le site www.santecanada.ca/guideap pour les commander).
- Présentez le *Tableau d'activité physique* de Santé Canada et ses autocollants, tant comme source de récompense que comme système de suivi (téléphonez au 1 888 334-9769 pour le commander).

ÉTAPE 4 : L'ÉVALUATION

Activité physique

- Évaluez si les objectifs ont été respectés, et discutez-en avec le parent et l'enfant.
- Variez le type et la difficulté de l'activité, de même que le régime alimentaire, au besoin.
- Fixez un objectif à long terme pour aider l'enfant à demeurer motivé.
- Louangez les réalisations pour renforcer l'engagement de l'enfant.

Les recherches démontrent que l'activité physique contribue à :

- renforcer l'ossature et la musculature,
- atteindre son poids-santé,
- améliorer la forme,
- améliorer l'estime corporelle,
- favoriser la croissance et le développement sur le plan de la santé,
- maintenir un corps souple,
- favoriser une meilleure posture et un meilleur équilibre,
- renforcer le muscle cardiaque,
- favoriser un niveau accru de détente,
- permettre aux enfants de rencontrer de nouveaux amis.



Ligne téléphonique des Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes : 1 888 334-9769

Site Web des Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes : www.santecanada.ca/guideap

Site Web d'une vie active saine de la Société canadienne de pédiatrie : www.cps.ca/francais/proadv/VAS/index.htm

Guide(s) alimentaire(s) canadien(s) pour manger sainement : www.santecanada.ca/nutrition



Société
canadienne
de pédiatrie

Société canadienne de pédiatrie

2305, boul. St. Laurent, Ottawa (Ontario) K1G 4J8

Tél. : (613) 526-9397 • Téléc. : (613) 526-3332 • www.cps.ca • www.soinsdenosenfants.cps.ca

Santé Canada a offert une aide financière et technique pour l'élaboration de la présente ressource.

