

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

Directives



Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.



Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.



Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Les *comportements sédentaires* sont ceux qui comportent très peu de mouvements pendant les heures d'éveil des enfants, par exemple demeurer en position assise ou couchée :

- Être dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto
- Regarder la télévision
- Jouer avec des appareils électroniques ne sollicitant pas de mouvements tels des jeux vidéo, tablettes, ordinateurs et téléphones

Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Développer des aptitudes sociales
- Mieux se comporter
- Améliorer leur capacité d'apprentissage et d'attention
- Améliorer leurs aptitudes langagières

À bas le sofa. Pour réduire la quantité de temps que les jeunes enfants consacrent à des activités sédentaires, vous pouvez :

- Limiter l'utilisation de parcs et de sièges pour nourrissons lorsque bébé est éveillé.
- Explorer et jouer avec votre enfant.
- Arrêter pour jouer pendant les longs voyages en voiture.
- Fixer des limites et prévoir des règles quant à la quantité de temps passé devant les écrans.
- Laisser la télévision et les ordinateurs à l'extérieur de la chambre à coucher.
- Amener les enfants à l'extérieur chaque jour.

Quel meilleur moment que maintenant pour se lever et bouger!