

Directives canadiennes en matière d'activité physique

DÉCLARATIONS SCIENTIFIQUES

POUR LA PETIT ENFANCE (ÂGÉS DE 0 À 4 ANS)

Préambule

Ces directives s'appliquent à tous les nourrissons (moins de 1 an), aux tout-petits (âgés de 2-3 ans) et aux enfants d'âge préscolaire (de 3-4 ans) vraisemblablement en santé sans égard au sexe, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial. Les parents et les fournisseurs de soins devraient encourager les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire à participer à une variété d'activités physiques amusantes et sécuritaires qui favorisent une croissance et un développement sains, sont adaptées à leur âge, et se produisent en contexte familial, de service de garde, scolaire ou communautaire.

Les nourrissons devraient être physiquement actifs chaque jour dans le cadre d'activités intérieures et extérieures supervisées. Les activités peuvent comprendre : passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets, pousser et tirer, et ramper.

Les enfants âgés de moins de 5 ans devraient être physiquement actifs chaque jour dans le cadre de jeux, de sports, de déplacements, de loisirs et de périodes d'éducation physique. Pour les nourrissons et les enfants sédentaires, faire de l'activité physique, même à un niveau inférieur à celui recommandé, peut entraîner certains bienfaits sur le plan de la santé.

Suivre ces directives en matière d'activité physique peut améliorer la motricité, la composition corporelle ainsi que des aspects liés à la santé métabolique et au développement social. Les avantages potentiels surpassent de loin les risques potentiels associés à la pratique d'une activité physique.

Ces directives peuvent convenir à des nourrissons, à des tout-petits et à des enfants d'âge préscolaire aux prises avec une incapacité ou un trouble médical. Toutefois, leurs parents ou les personnes qui en prennent soin devraient consulter un professionnel de la santé afin de connaître le type et la quantité d'activité physique qui leur conviennent.

Cette recommandation attache beaucoup d'importance aux avantages et aux bienfaits associés à l'activité physique qui s'accumulent tout au long de la vie. Elle prend également en considération le fait que les spécialistes préfèrent disposer de lignes directrices à l'intention des jeunes enfants dans ce domaine. De plus, elle tient compte de l'importance d'établir des cibles à des fins de surveillance. On a pris en compte l'avis des experts et on s'est inspiré de directives internationales pour compléter les données probantes ayant servi à l'élaboration des directives.

Pour des directives sur la réduction des comportements sédentaires, veuillez consulter les directives canadiennes en matière de comportement sédentaire : www.scpe.ca/directives.

Directives

Pour favoriser une croissance et un développement sains :

- Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- Les tout-petits (âgés de 1-2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3-4 ans) devraient être physiquement actifs chaque jour, quelle que soit l'intensité, pendant au moins 180 minutes (3 h) réparties sur toute la journée. Cela devrait comprendre :
 - Une variété d'activités dans divers environnements;
 - Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;
 - Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.
- S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.