

Aider vos enfants à être plus actifs



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Many children/youth struggle with mental and physical health problems in modern society. As it turns out, evidence suggests that the lack of nature, outdoor activity and exercise may contribute to many of these problems. The solution? Get outside and get active.

Notre monde se numérise de plus en plus, et nos jeunes passent beaucoup de temps devant des écrans. Les médias sociaux et les jeux en ligne les y invitent continuellement. Les activités organisées coûtent cher, et les jeunes ont souvent honte de leur aspect physique et de leur maladresse quand ils s'y présentent pour la première fois. Ils finissent par passer des heures, puis des jours, dans l'inactivité physique.

Did you know: 54 % des jeunes de 5 à 17 ans ne sont pas assez actifs pour grandir et se développer adéquatement (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2016).

Plusieurs études ont démontré que l'inactivité aggrave les problèmes de santé mentale des enfants et des adolescents. Heureusement, il y a bien des façons d'encourager les jeunes à adopter un mode de vie plus actif.

Activités à l'intérieur ou en plein air?

Dans votre rôle d'aidant naturel, de parent ou de tuteur légal, il serait bon que vous organisiez des activités en plein air pour votre enfant ou votre adolescent. Les résultats d'études ont prouvé que pour maintenir une bonne santé mentale, il est essentiel de passer du temps dehors, parce qu'on y respire du bon air, on profite des rayons du soleil et l'on en retire de nombreux autres bienfaits. Bien souvent, dès qu'ils se retrouvent dehors, les jeunes se mettent à courir et à sauter sans qu'on les encourage à le faire!

Si votre enfant ou adolescent a un problème qui l'empêche de sortir, parlez en avec votre médecin traitant pour trouver une solution.

Encouragez votre famille à adopter une vie plus active

1. Menez des activités ensemble. Les enfants ont besoin de modèles pour apprendre. Vous ne réussirez pas à les rendre actifs en leur ordonnant de sortir et de s'activer; il faut leur montrer l'exemple.

- Réservez des périodes d'activités en famille. Vous pouvez organiser une promenade le soir après le souper ou des excursions à pied ou à bicyclette pendant les fins de semaine.
- Sortez même quand la météo ne s'y prête pas. Habillez-vous bien et lancez le défi à qui restera le plus longtemps sous la pluie ou sous la neige.
- Ne structurez pas tous les jeux; demandez aux enfants ce qu'ils ont envie de faire. Ils peuvent vouloir faire de l'escalade, jouer dans le jardin ou organiser une partie de hockey dans la rue avec leurs voisins. Ces excellentes activités gratuites développent la créativité des jeunes.
- Faites en des activités sociales, invitez d'autres jeunes à s'amuser avec vous. L'humain est un animal social : vos enfants s'activeront plus encore s'ils le font en groupe.

2. Utilisez le transport actif. Nous passons beaucoup de temps dans un véhicule pour amener les enfants à l'école, pour nous rendre au travail et pour faire des emplettes. Que d'activités en plein air perdues!

- Examinez votre routine quotidienne. Pourriez-vous faire vos courts déplacements à pied ou à vélo? Si vous habitez près de l'école ou de l'épicerie, vous pourriez vous y rendre à vélo ou à pied au lieu de prendre l'auto.
- Prenez l'autobus; cela vous obligera à marcher jusqu'aux différents arrêts. Ou alors, choisissez une place plus éloignée dans le stationnement de votre lieu de travail.

3. Organisez une activité de loisir. En participant à des activités de loisirs, vos enfants acquerront des compétences qui les aideront plus tard dans la vie, comme le travail d'équipe, la natation, le ski, le patinage.

- Intégrez ces activités à leur vie dès le plus jeune âge. Si depuis la tendre enfance ils s'habituent à sortir et à mener une vie active, ils continueront probablement à le faire à l'âge adulte.
- Exhortez votre jeune à avoir du plaisir et non à gagner à tout prix ou à se montrer supérieur à ses camarades. Dans bien des cas, l'aspect compétitif des sports stresse tellement les jeunes qu'ils se découragent et abandonnent la vie active.
- Envisagez d'inscrire votre jeune aux Louveteaux, aux Scouts, aux 4H ou aux Cadets; ces groupes mènent beaucoup d'activités de plein air. Ils offrent aussi une échelle mobile de paiement aux familles qui, autrement, ne pourraient pas y inscrire leurs enfants.

4. Confiez-leur des tâches actives. Demandez à votre enfant ou adolescent de vous aider quand vous effectuez certaines tâches actives comme promener le chien, faire du jardinage, pelleter l'entrée, sortir les poubelles.

5. Limitez le temps qu'ils passent devant des écrans. Les écrans nous intoxiquent. Ils produisent dans notre cerveau la même réaction chimique que celle qui nous vient de l'activité physique. Par exemple, les « J'aime » sous un affichage Instagram généreront dans le cerveau d'un jeune une poussée de dopamine ou d'adrénaline même si le jeune ne fait rien d'actif ou de productif. Quand notre cerveau s'habitue à ces récompenses faciles, l'activité physique ne nous intéresse plus.

Les chercheurs de CHEO nous ont aidés à produire les lignes directrices suivantes sur l'exposition aux écrans :

- Les enfants âgés de 2 ans et moins ne devraient pas avoir de temps d'écran.
- Les enfants âgés de 3 à 4 ans ne doivent pas accumuler plus d'une heure de projection à l'écran par jour et moins le temps le mieux.
- Les enfants d'âge scolaire (5-17 ans) ne devraient pas avoir plus de deux heures d'écran de loisir par jour et moins le temps le mieux.