

L'influence de la famille : la clé pour stimuler l'activité physique des enfants



Le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes 2020 de ParticipACTION¹ souligne le rôle essentiel des familles dans la promotion des comportements sains en matière de mouvement des enfants.

D+

- **Le Bulletin¹ leur attribue la note D+ pour l'ensemble de l'activité physique.**



39 % des Canadiens de 5 à 17 ans font les 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée dont ils ont besoin chaque jour pour être en santé.

- **62 %**
De récentes recherches démontrent que pendant la pandémie de COVID-19, 62 % des parents ont mentionné que leurs enfants étaient moins actifs à l'extérieur.²



Le Bulletin 2020 et les ressources sont disponibles en ligne au [participACTION.com/enfantsetjeunes](https://participaction.com/enfantsetjeunes).



Plus les parents sont actifs, plus leurs enfants le sont aussi!

Chaque période supplémentaire de 20 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée des parents est associée à 5 minutes supplémentaires pour leur enfant!³



Maximisez le temps actif en famille en vous inspirant de l'Engagement Famille Active!

VISITEZ LE

[participACTION.com/vivreensemblemieux](https://participaction.com/vivreensemblemieux) pour tous les détails!



C'est le temps de faire de l'activité physique en famille une priorité!

Être actif en famille favorise l'activité physique, la connectivité et l'attachement, des éléments importants pour une bonne santé mentale.



Bougez davantage en famille en suivant ces conseils :

- ✓ Montrez l'exemple à vos enfants en étant actif et en participant avec eux
- ✓ Prévoyez du temps au début de chaque semaine pour vous assurer que l'activité physique soit effectivement une priorité
- ✓ Choisissez des activités amusantes et intéressantes pour toute la famille comme la natation, le badminton, la randonnée, le cyclisme ou aller promener le chien. Choisissez tour à tour les activités.
- ✓ Encouragez les activités à l'extérieur et le transport actif



PARTICIPACTION

Tout va tellement mieux quand on bouge.

DÉCHARGE : Bien qu'il soit important de bouger, de suer, de dormir et de s'asseoir chaque jour à juste dose, la population canadienne devraient respecter les recommandations de santé publique des autorités. L'évolution de la situation depuis la publication pourrait venir modifier la précision de ces informations.

REFERENCES

- 1 L'influence de la famille sur l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil des enfants et des jeunes. (2020). Bulletin de ParticipACTION sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes. <https://www.participaction.com/fr-ca/ressources/bulletin-des-enfants-et-des-jeunes>
- 2 Moore et al. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. Manuscript submitted for publication.
- 3 Garriguet et al. (2017). Parent-child associations in physical activity and sedentary behaviour. Health Reports, 28(6): 3-11. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017006/article/14827-fra.htm>