

L'influence de la famille sur les comportements sédentaires des enfants et des jeunes

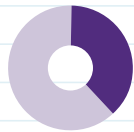


Selon les **Directives en matière de mouvement sur 24 heures**, les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) devraient limiter leur **temps de loisir devant un écran à 2 heures par jour** et essayer d'interrompre les périodes prolongées passées en position assise.¹

D+



L'édition 2020 du Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION² attribue la note **D+** aux comportements sédentaires.



Seulement **38 %** des 5 à 17 ans respectent les recommandations pour le temps passé devant un écran.³



Les jeunes âgés de **5 à 11 ans** passent 1,9 heures par jour à des activités devant un écran.³



Les jeunes âgés de **12 à 17 ans** passent 3,8 heures par jour à des activités devant un écran.³

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



Soyez un modèle actif!

La cellule familiale est l'une des sources les plus importantes en ce qui a trait aux comportements des enfants et des jeunes.



Trucs pour des comportements sédentaires sains

- Soyez un modèle actif et prenez part aux activités des enfants et des jeunes**
- Priorisez le transport actif** (p.ex., marche, fauteuil roulant, cyclisme)
- Favorisez plus de temps à l'extérieur**
- Créez un plan familial d'utilisation des écrans qui vise à :**
 - Établir des limites quant au temps d'écran
 - Prioriser le temps en famille sans écran
 - Utiliser des paniers pour y déposer les appareils mobiles personnels afin de favoriser le temps sans appareil
 - Retirer les écrans de toutes les chambres à coucher
 - Prioriser le temps en famille sans écran



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!



PARTICIPATION

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 devrait respecter les recommandations de santé publique des autorités. L'évolution de la situation depuis la publication pourrait venir modifier la précision de ces informations.

RÉFÉRENCES

- 1 Les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes. (2016). Société canadienne de physiologie de l'exercice. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>
- 2 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>
- 3 Children and Youth Physical Activity. (2018). Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2016 à -2017 [données non publiées]. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/190417/dq190417g-fra.htm>