

L'influence de la famille sur les comportements liés au sommeil des enfants et des jeunes



Selon les **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures** pour les enfants et les jeunes¹, les jeunes âgés de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit et les jeunes âgés de 14 à 17 ans de 8 à 10 heures par nuit, avec des heures de coucher et de lever régulières.



Trucs pour des comportements sédentaires sains :



- ✓ Encouragez des heures de coucher et de réveil régulières, même la fin de semaine
- ✓ Créez une routine de coucher stable (p.ex., prendre un bain, se brosser les dents, lire)
- ✓ Faites régulièrement de l'exercice tout au long de la journée
- ✓ Retirez les téléphones, ordinateurs, télévisions et jeux vidéo de la chambre à coucher
- ✓ Gardez les chambres à coucher confortables pour dormir, idéalement sombres et au frais
- ✓ Évitez la caféine et les repas copieux avant de vous coucher

B

L'édition 2020 du Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION² attribue la note B au sommeil.

 70 % des enfants et des jeunes canadiens respectent les recommandations en matière de sommeil propres à leur âge.

L'importance du sommeil est souvent négligée, spécialement lorsqu'on le compare aux autres comportements liés au mouvement. Une bonne nuit de sommeil procure toutefois plusieurs bienfaits, dont :

- 1 Fonction cognitive améliorée et meilleure humeur
- 2 Maintien d'un poids santé
- 3 Plus d'énergie pour vous aider à rester actif



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



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 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.

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>