

L'influence de la famille : évaluation des comportements liés à l'activité physique des enfants et des jeunes



Moins de 1 enfant et jeune canadien sur 5 respecte les recommandations nationales en matière d'activité physique, de comportements sédentaires et de sommeil,¹ qui sont essentielles à la croissance et au développement sains.

Le **Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION 2020²** souligne l'importance de la famille dans les comportements liés au mouvement des enfants, et qu'elle pourrait être la clé pour s'assurer qu'ils peuvent profiter de tous les bienfaits physiques et mentaux associés à un mode de vie actif.

NOTE : D+ Ensemble de l'activité physique



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures² recommandent :

- 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour

39 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans respectent la recommandation pour l'activité physique¹

NOTE : B Sommeil



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures² recommandent :

- Les jeunes de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil ininterrompu par nuit
- Les jeunes de 14 à 17 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil ininterrompu par nuit

70 % des 5 à 17 ans respectent la recommandation pour le sommeil¹

NOTE : D+ Comportements sédentaires



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures² recommandent :

- Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir consacré aux écrans
- Limiter les périodes en position assise prolongée chaque jour

Enfants de 5 à 11 ans¹

80 % des filles respectent la recommandation de temps d'écran

71 % des garçons respectent la recommandation de temps d'écran

Jeunes de 12 à 17 ans¹

30 % des filles respectent la recommandation de temps d'écran

25 % des garçons respectent la recommandation de temps d'écran



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

VISITEZ LE

participation.com/vivreensemblemieux pour tous les détails!



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.

RÉFÉRENCES

- 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.participation.com/fr-ca/ressources/bulletin-des-enfants-et-des-jeunes>
- 2 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/>