

# 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,<sup>1</sup> qui sont essentielles à la croissance et au développement sains.**

Le **Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION 2020<sup>2</sup>** 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 heures<sup>2</sup> 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 physique<sup>1</sup>

**NOTE : B** Sommeil



**Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures<sup>2</sup> 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 sommeil<sup>1</sup>

**NOTE : D+** Comportements sédentaires



**Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures<sup>2</sup> 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 ans<sup>1</sup>**

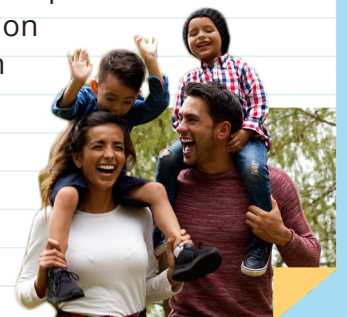
**80 %** des filles respectent la recommandation de temps d'écran

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

**Jeunes de 12 à 17 ans<sup>1</sup>**

**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](https://participation.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 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/>