

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Le temps d'écran empêche les tout-petits de respecter les directives en matière de mouvement

Les nouvelles directives énoncent les quantités de mouvement, de sommeil et de temps passé assis dont les enfants de quatre ans et moins ont besoin pour grandir et se développer en santé

MONTRÉAL (QUÉBEC) 20 novembre 2017 – Les enfants canadiens de quatre ans et moins passent trop de temps devant les écrans. Ainsi, même s'il est recommandé pour les enfants d'âge préscolaire de ne pas passer plus d'une heure devant un écran chaque jour, 76 pour cent d'entre eux le font. Cette situation démontre que la publication, aujourd'hui, des nouvelles *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance*, parmi les premières à l'échelle mondiale pour ce groupe d'âge, ne pourrait arriver à un meilleur moment, car elles aident à préciser les quantités de mouvement, de sommeil et de temps passé assis que les enfants âgés de quatre ans et moins doivent respecter pour une croissance et un développement sains.

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance* intègrent les directives en matière d'activité physique ainsi que celles portant sur les comportements sédentaires, tiennent maintenant compte du sommeil, et démontrent la relation entre ces trois comportements. Elles ont été développées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité de l'Institut de recherche CHEO, la faculté d'éducation physique et de loisir de l'Université de l'Alberta, l'Agence de la santé publique du Canada, ParticipACTION et un groupe de chercheurs du Canada et du monde entier, regroupant les données de plus de 600 intervenants canadiens et internationaux.

« Tous les types de mouvement sont importants, et un équilibre entre le mouvement, le temps passé assis et le sommeil est essentiel à une santé optimale », déclare le D^r Mark Tremblay, directeur au HALO. « Même si un enfant fait assez d'activité physique dans une journée, les bienfaits peuvent être contrebalancés par un manque de sommeil, ou trop de temps sédentaire, particulièrement si ce temps est passé devant un écran. Respecter ces directives à la petite enfance est associé à une croissance saine, à une meilleure faculté d'apprentissage et de réflexion, à l'amélioration du développement des habiletés motrices, à un niveau plus élevé de condition physique, à une meilleure qualité de vie et à moins de blessures ».

Le temps passé devant les écrans fait en sorte que seulement 13 pour cent des enfants d'âge préscolaire respectent les nouvelles *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*, ce qui représente un taux inacceptablement bas. Ce n'est pas l'ensemble du temps sédentaire qui est néfaste, pensons à la lecture ou à des casse-têtes, mais bien l'excès de temps d'écran avant l'âge de cinq ans, qui est relié à des troubles du langage et de l'attention ainsi qu'à une plus faible maturité scolaire.

« Les parents et les éducateurs doivent aider les jeunes enfants à bouger, dormir et s'asseoir à juste dose », mentionne Elio Antunes, président et chef de la direction chez ParticipACTION. « Si les enfants sont trop fatigués pour faire suffisamment d'activité physique pendant leur journée, et pas assez actifs pour être fatigués le soir, ça peut devenir un cercle vicieux. Nous devons limiter le temps d'écran et encourager les enfants à participer à différentes activités physiques amusantes, sécuritaires, organisées et orientées sur le jeu, dans une variété d'environnements, de lieux, de saisons et de conditions météorologiques ».

Selon les nouvelles directives, un 24h sain comprend :

- Pour les nourrissons (âgés de moins d'un an) :

- BOUGER : Être physiquement actifs plusieurs fois par jour et de différentes manières, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol; bouger plus, c'est encore mieux. Pour ceux qui ne se déplacent pas encore, cela inclut au moins 30 minutes de temps réparties pendant la journée sur le ventre, lorsqu'éveillés.
- DORMIR : 14 à 17 heures (pour ceux âgés de 0-3 mois) ou 12 à 16 heures (pour ceux âgés de 4 à 11 mois) de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes.
- S'ASSEOIR : Ne pas être immobilisé pendant plus d'une heure à la fois (p.ex. dans une chaise haute). Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires. Passer du temps devant un écran n'est pas recommandé.
- Pour les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans) :
 - BOUGER : Faire au moins 180 minutes au cours de la journée d'activités physique de type et d'intensité variés, comprenant du jeu. Bouger plus est encore mieux. Inclure du jeu énergique pour les deux groupes d'âge, dont au moins 60 minutes pour les enfants d'âge préscolaire.
 - DORMIR : 11 à 14 heures de sommeil de bonne qualité pour les tout-petits, et de 10 à 13 heures pour les enfants d'âge préscolaire, qui peut comprendre des siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.
 - S'ASSEOIR : Ne pas être immobilisé plus d'une heure à la fois (p.ex. dans une poussette) ou rester en position assise pendant des périodes prolongées. Lorsque sédentaire, faire des activités comme lire et écouter des histoires est encouragé. Pour ceux qui ont moins de 2 ans, le temps sédentaire passé devant un écran n'est pas recommandé. Pour ceux qui ont de 2 à 4 ans, le temps sédentaire passé devant un écran ne devrait pas dépasser 1 heure. Moins de temps d'écran est encore mieux.

Pour télécharger une copie des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance*, veuillez visiter le www.csep.ca/directives et participACTION.com.

« Pour être le plus en santé possible, les jeunes enfants ont besoin de suffisamment de sommeil et d'activité physique au cours de leur journée », a déclaré l'honorable Ginette Petitpas Taylor, ministre de la Santé. « L'adoption de saines habitudes pendant l'enfance concourt à une bonne santé tout au long de la vie. Les nouvelles *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans* constituent une ressource qui aidera les parents et les professionnels de la santé à favoriser une croissance et un développement sains chez les enfants canadiens. »

Voici quelques conseils pour les parents et les éducateurs pour profiter pleinement les bienfaits des *Directives en matière de mouvement sur 24 heures* :

- Pour les nourrissons, les activités supervisées pourraient comprendre du temps passé sur le ventre et à ramper, à atteindre et saisir des objets et à pousser et tirer
- Pour les tout-petits, le jeu énergique peut inclure courir ou danser, jouer dehors et explorer les environs

- Plus les enfants grandissent, plus ils ont besoin de jouer énergiquement comme : jouer à la marelle, sauter, faire de la corde à danser, nager et faire du vélo
- Pour les activités calmes, essayez de raconter une histoire, de faire du bricolage, un casse-tête ou de lire, mais surtout, évitez les écrans. Même si les émissions télévisées ou les jeux vidéo sont éducatifs, les enfants n'acquièrent pas le langage ou ne retiennent pas l'information de la télévision ou des écrans de la même façon que lorsqu'ils interagissent avec un adulte bienveillant
- Développez une saine « hygiène du sommeil » avec une routine calme avant de se coucher, des heures de coucher et de lever régulières (même le week-end) et évitez le temps d'écran avant de se coucher

« Rétablir l'activité physique comme la norme plutôt que l'exception est un élément essentiel d'une approche intégrée en matière de promotion d'un mode de vie sain et de prévention des maladies chroniques », a déclaré la D^{re} Theresa Tam, administratrice en chef de la santé publique. « Grâce à notre travail avec SCPE, ParticipACTION et d'autres partenaires, notamment à l'élaboration de ces directives, le Canada demeure un chef de file de la promotion d'un mode de vie sain. »

À propos de la Société canadienne de physiologie de l'exercice

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) est la ressource par excellence lorsqu'il s'agit de traduire les avancées de la recherche sur la science de l'exercice en promotion de la condition physique, de la performance et de la santé pour les Canadiens. La SCPE établit les normes les plus élevées pour les professionnels de l'exercice qualifiés grâce à une pratique fondée sur des données probantes et à ses certifications. La SCPE est la norme par excellence en ce qui concerne la certification des professionnels de la santé et de la condition physique, et ces derniers sont déterminés à amener les Canadiennes et Canadiens à être physiquement actifs en toute sécurité en leur proposant des programmes de condition physique et d'activité physique personnalisés et spécialisés de la plus grande qualité de même que des conseils basés sur une formation exhaustive et de la recherche fondée sur des données probantes. Pour plus d'information, veuillez visiter le www.csep.ca/fr.

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger plus. Initialement créé en 1971, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, qui sont, notamment, des organisations de sport, d'activité physique et de loisirs, des gouvernements et des sociétés commanditaires pour faire de l'activité physique une partie essentielle de la vie quotidienne. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Pour plus d'information, veuillez visiter le www.participACTION.com.

-30-

Pour plus d'information ou pour faire une demande d'entrevue, veuillez contacter :

Raphaëlle Cyr-Lelievre
Hill+Knowlton Stratégies
T: 418-580-0040
raphaelle.cyr-lelievre@hkstrategies.ca

Katherine Janson
ParticipACTION
B: 416-913-1471
KJanson@participACTION.com