



Action communautaire Enfants en santé

Le programme Action communautaire Enfants en santé regroupe 45 collectivités de l'Ontario, dont la nôtre, dans un but commun : favoriser la bonne santé des enfants grâce à l'activité physique et à une saine alimentation.

Quelques faits pour nos partenaires

Le programme Action communautaire Enfants en santé ne connaîtrait pas un tel succès sans l'apport dévoué de partenaires locaux tels que vous. En effet, nous avons besoin de votre aide pour en faire la promotion. Nous aimerions donc réfléchir avec vous à des façons créatives de faire passer le mot. Selon votre secteur, vous pourriez avoir une grande influence sur les politiques, les programmes et les environnements que nous créons pour que nos enfants puissent vivre, apprendre, manger et jouer.

Ce que les enfants et les familles tireront du programme Action communautaire Enfants en santé

- De meilleures connaissances et compétences pour rester actif et bien manger.
- Un meilleur accès à des choix sains et moins d'obstacles pour adopter des choix sains.
- Un environnement sécuritaire et positif qui facilite l'adoption d'un mode de vie actif et d'une alimentation saine.
- Des liens resserrés avec la collectivité et plus de chances de participer et d'avoir un rôle à jouer.

Ontario.ca/EnfantsEnSante

Les avantages d'être un partenaire

- Vous aurez peut-être l'occasion d'offrir à plus grande échelle des programmes que vous avez déjà commencés ou d'en mettre en place de nouveaux pour le bien de la collectivité.
- En participant, vous faites connaître votre entreprise, votre programme ou votre service, par exemple dans les médias locaux ou dans le cadre d'activités communautaires.
- Vous pourrez peut-être, à votre travail, mettre en œuvre ou améliorer des programmes et des politiques qui encouragent les employés à adopter un mode de vie sain avec leur famille.
- Vous mobiliserez d'autres partenaires communautaires et pourrez unir vos forces. En alliant ainsi nos forces, nous pourrions toucher encore plus de gens et former des liens qui dureront même une fois le programme terminé.

En quoi consiste le programme Action communautaire Enfants en santé

Tous les neuf mois environ, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée lancera un nouveau thème lié à deux des facteurs clés associés à un poids santé chez les enfants : l'activité physique et une alimentation saine. Notre collectivité se ralliera autour de ce thème et prendra en charge des projets pour le mettre en application de la façon la plus pratique pour nous, selon l'endroit où nous vivons.

Thème 1

Courir. Sauter. Jouer. Tous les jours.

Ce thème incite à faire de l'activité physique sous la forme de jeux et de transports actifs, de sports ainsi que d'activité physique structurée.

Jeux actifs

Les jeux actifs peuvent prendre de nombreuses formes et varient selon l'âge. Ce sont tous les types de mouvements non structurés que les enfants font pour s'amuser, par exemple jouer à la tague, sauter ou jouer au ballon. L'énergie dépensée pendant les jeux varie. Elle peut être plus ou moins intense que pendant les sports organisés; cependant, les enfants ont tendance à jouer plus longtemps, car ils décident eux-mêmes quand arrêter. Et les jeux sont bénéfiques non seulement pour la croissance de l'enfant, mais aussi pour son développement social et mental.

Transport actif

Le transport actif renvoie à toute méthode utilisée par l'enfant pour se rendre du point A au point B par ses propres moyens. Cela comprend bien sûr marcher et courir, mais aussi faire de la bicyclette, du patin à roues alignées et de la planche à roulettes.

Sports et autres activités physiques structurées

Les enfants qui participent à une forme d'activité physique organisée sont plus susceptibles de satisfaire aux Directives canadiennes en matière d'activité physique. En Ontario, les enfants de la première à la huitième année doivent faire au moins 20 minutes d'activité physique soutenue, modérée à intense par jour d'école. Les élèves de l'école primaire et intermédiaire ont des cours d'activité physique. Les enfants peuvent aussi faire des activités physiques structurées à l'extérieur de l'école, notamment en participant à des sports d'équipe ou en faisant des arts martiaux ou de la danse.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

L'activité physique est définie comme toute forme de mouvement régulier. Pour les enfants de tout âge, elle devrait comprendre des moments d'activité modérée à intense qui accélèrent leur fréquence cardiaque. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique définissent le degré d'activité à chaque étape de la croissance des enfants :

- **Les nourrissons (âgés de moins de 1 an)** devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- **Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans)** devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée, avec une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans. Encouragez les activités qui permettent de développer les habiletés motrices.
- **Les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans)** devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Au moins trois jours par semaine, les enfants devraient :

- faire des activités intenses qui les essoufflent et les font suer, comme jouer à la tague ou au soccer, nager ou faire de la bicyclette;
- faire des activités qui renforcent leurs muscles et leurs os, comme sauter, sauter à pieds joints, courir, faire de la gymnastique, jouer et se balancer sur un équipement de terrain de jeux ou jouer au volleyball.

Réduction du temps que les enfants passent assis

Le « comportement sédentaire » signifie faire des choses qui nécessitent très peu de mouvements en position assise ou allongée, comme regarder la télévision, jouer à des jeux vidéos passifs ou à des jeux à l'ordinateur, voyager en voiture ou rester un certain temps dans une poussette ou une chaise haute. Des études donnent à penser que les enfants qui ont un comportement sédentaire marqué risquent davantage d'avoir des problèmes de santé, même s'ils sont très actifs à d'autres moments.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent les limites suivantes de comportement sédentaire chez les enfants :

- **Les nourrissons et les tout-petits (âgés de moins de 2 ans)** ne doivent pas passer plus d'une heure à la fois dans une poussette ou une chaise haute. L'exposition à des écrans n'est pas recommandée.
- **Les enfants de 2 à 4 ans** ne doivent pas être exposés à des écrans plus d'une heure par jour.
- **Les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans** ne doivent pas passer plus de deux heures par jour de leur temps de loisir devant l'écran.
- **Chez les enfants de tout âge**, il faut limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Pourquoi « Courir. Sauter. Jouer. Tous les jours. »

Faire régulièrement de l'activité physique est important pour le développement des enfants, non seulement physique, mais aussi social et mental. Être actifs peut aider les enfants à :

- améliorer leur santé cardiovasculaire (cœur et circulation sanguine);
- renforcer leurs muscles et leurs os;
- apprendre la coordination, à contrôler leurs mouvements et à avoir confiance en eux;
- maintenir un poids santé;
- réduire le risque de maladie chronique plus tard dans leur vie;
- améliorer leur estime d'eux-mêmes et être moins en proie à la dépression, à l'anxiété et à des troubles émotionnels;
- améliorer leurs capacités d'apprentissage et d'attention et obtenir de meilleurs résultats scolaires;
- avoir plus de chances de s'exprimer, d'acquérir de nouvelles compétences et de s'amuser;
- développer des aptitudes sociales telles que la collaboration, le respect des autres, la résolution de problèmes, l'athlétisme, le sens de la justice et l'esprit d'équipe.

Comment participer

Gardez contact avec votre gestionnaire de projet du programme Action communautaire Enfants en santé.

Pour en savoir plus sur les comportements sains des enfants, consultez le site à l'adresse Ontario.ca/EnfantsEnSante

