



## **Pourquoi le jeu à l'extérieur est la clé pour la santé physique et mentale des enfants**

Les enfants doivent bouger à l'extérieur, peu importe la saison

Les recherches démontrent que lorsque les enfants sortent prendre une bonne bouffée d'air, ils bougent plus et jouent plus longtemps — des comportements qui améliorent directement leur taux de cholestérol, leur pression sanguine, leur constitution corporelle, la densité de leurs os, leurs facultés cardiorespiratoires et certains aspects de leur santé physique et mentale.

Avec cela à l'esprit, nous nous sommes assis avec Leigh Vanderloo, Ph. D., spécialiste de l'exercice et chercheuse en santé des enfants de ParticipACTION, pour de nous éclairer sur l'importance du jeu à l'extérieur afin d'aider les enfants et les jeunes canadiens à rester en santé.



***Q : Pourquoi, plus que jamais, les enfants doivent-ils passer du temps à l'extérieur?***

**R :** En raison de la COVID-19, plusieurs directives ont été émises pour limiter la propagation du virus. Malheureusement, cette situation a entraîné une diminution des relations sociales avec les pairs et de la participation sportive. Le jeu actif à l'extérieur est encore une activité à faible risque, et les enfants peuvent donc en profiter pour être à l'extérieur à une distance sécuritaire pour bouger avec de petits groupes d'amis.

***Q : À l'heure actuelle, comme nous devons collectivement rester à la maison pour mieux contenir la pandémie de COVID-19, les familles sont plus rapprochées que jamais, ce qui met encore plus de pression sur les parents et les enseignants. Cela signifie que l'influence de la famille est plus importante que jamais, mais qu'il peut être plus exigeant de développer et de maintenir de saines habitudes à la maison.***

**R :** Heureusement, le soutien des parents et leur engagement dans les activités physiques sont associés aux comportements sains en matière de mouvement de leurs enfants (activité physique, comportements sédentaires et sommeil). Les familles peuvent trouver difficile de surmonter les changements drastiques et l'accès limité aux nombreux sports et activités en raison de la COVID-19, mais c'est aussi l'opportunité de redéfinir ce que le temps en famille signifie pour les enfants.

## Être actif en famille a un impact direct sur nos enfants. Voici quatre conseils pour devenir une famille active :

1. **Soyez un modèle actif** : Intégrez l'activité physique à votre quotidien et essayez de bouger en famille lorsque c'est possible.
2. **Créez un plan familial d'utilisation des écrans** : Établissez des limites quant au temps d'écran, priorisez le temps en famille sans écran et utilisez des paniers pour y déposer les appareils mobiles personnels.
3. **Favorisez plus de temps à l'extérieur** : Passer du temps en famille à l'extérieur en respectant les mesures de distanciation physique est un moyen facile et efficace de faire plus d'activité physique, d'améliorer naturellement notre moral, de réduire les comportements sédentaires et d'améliorer la qualité de notre sommeil.
4. **Amusez-vous** : N'oubliez pas d'avoir du plaisir! Laissez chaque membre de la famille choisir tour à tour la prochaine activité. Elles seront ainsi variées, et chaque personne pourra partager une activité qui l'inspire.



### **Q : Comme l'hiver approche, avez-vous des exemples précis d'activités que les familles peuvent faire ensemble?**

- **R** : Participer ensemble à des activités physiques est une excellente façon d'encourager les comportements actifs des enfants et prendre le temps de le faire maintenant peut entraîner des avantages physiques et mentaux pour toute la famille. Voici quelques exemples de comment nous pouvons faire des moments en famille du temps actif. Il faut comprendre que **tout mouvement est bon**, alors pas besoin de beaucoup d'espace ou d'équipement pour que ça compte.

### **Exemples**

- Essayez de prendre de l'air frais chaque jour en allant marcher ou en faisant ces activités :
  - Marche, course, fauteuil roulant, Cyclisme, Randonnée, Raquette, Ski de fond, Patinage, Pelleter de la neige, Luge

- Allez aux magasins à un dollar, au centre communautaire, aux patinoires extérieures, aux centres d'échange d'équipement sportif, ou sur Kijiji, pour trouver de l'équipement sportif gratuit ou peu coûteux.
- Profitez de votre temps passé à l'intérieur pour faire des exercices à la maison, danser en famille, et essayer le pilates ou le yoga.

Même si les mois plus froids s'en viennent, envoyer les enfants jouer dehors doit tout de même faire partie de notre routine – tout ce qu'il faut est le bon équipement. À mesure que le thermomètre descend et que le temps d'ensoleillement diminue, ajoutez des épaisseurs de vêtements, couvrez vos extrémités et portez des vêtements réfléchissants pour être visibles.