



DANS QUELLE MESURE DOIT-ON BOUGER?

Consultez les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour savoir dans quelle mesure nous devrions tous nous asseoir, marcher, dormir et transpirer : csepguidelines.ca/language/fr

DANS QUELLE MESURE LES ENFANTS DOIVENT-ILS BOUGER?

Directives en matière d'activité physique pour les 0 à 17 ans




NOURRISSONS (<1 AN) – Il est important d'effectuer des mouvements variés et adaptés à l'âge de l'enfant pendant le temps d'éveil.



1 À 4 ANS – Le mouvement et l'activité sont importants. Il faut viser 180 minutes d'activité physique réparties tout au long de la journée. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, il faut leur proposer des jeux de plus en plus énergiques.



5 À 17 ANS – Au moins 60 minutes par jour d'activité physique modérée à vigoureuse, en une seule fois ou par petites périodes. Inclure également une variété d'activités légères et de mouvements généraux tout au long de la journée. Au fur et à mesure que les enfants grandissent (5 à 17 ans), il faut prévoir des activités qui font battre le cœur et des activités qui renforcent les muscles.



Pour les enfants de 0 à 2 ans, il n'est pas recommandé de passer du temps devant un écran. Pour les 3 à 4 ans, le temps d'écran ne doit pas dépasser 1 heure par jour. À mesure que les enfants grandissent, le temps d'écran consacré aux activités récréatives doit être inférieur à 2 heures par jour. Moins, c'est mieux!

BOUGER PLUS. S'ASSEOIR MOINS. JOUER SOUVENT!

Il faut bouger de différentes manières tout au long de la journée. **Plus on bouge, mieux c'est!** À mesure que les enfants grandissent, proposez-leur des activités qui font battre leur cœur et transpirer.



DIGNE DE MENTION!

Les adultes (18 à 54 ans) devraient s'efforcer de faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. Plus on en fait, mieux c'est. Montrez à votre enfant que le mouvement et le jeu font partie du quotidien!