

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES :

une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

PRÉAMBULE

Ces directives s'appliquent à tous les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) vraisemblablement en santé sans égard au genre, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial. Les enfants et les jeunes sont encouragés à adopter un mode de vie actif et à maintenir un équilibre au quotidien entre le sommeil, le comportement sédentaire et les activités physiques afin de favoriser un développement sain.

Les enfants et les jeunes devraient adopter une hygiène en matière de sommeil saine (des habitudes et pratiques qui amènent à bien dormir), limiter les comportements sédentaires (particulièrement le temps passé devant un écran) et participer à une gamme d'activités physiques dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/à l'école/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau; l'été/l'hiver) et de contextes (p. ex. jeux, loisirs, sports, transport actif, passe-temps et tâches ménagères).

Pour celles et ceux qui ne respectent pas ces directives en matière de mouvement sur 24 heures, un ajustement progressif est recommandé afin de parvenir à les appliquer. Suivre ces directives est associé à un meilleur profil de composition corporelle, de condition physique cardiovasculaire et musculosquelettique, de réussite scolaire, de cognition, de régulation des émotions, de comportements prosociaux, de santé cardiovasculaire et métabolique, et de qualité de vie globale. Les avantages associés à l'adoption de ces directives surpassent de loin les risques potentiels.

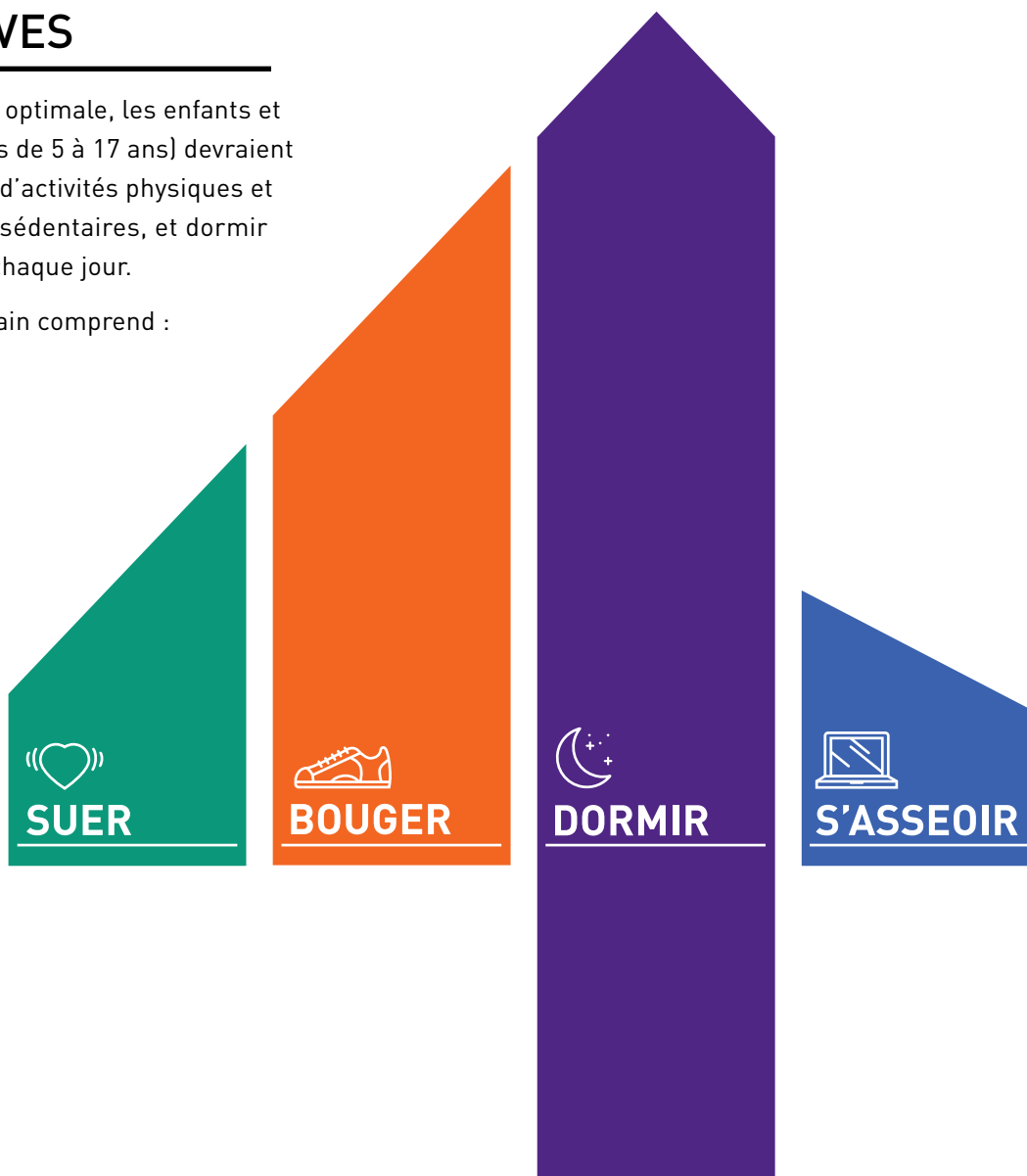
Ces directives pourraient convenir aux enfants et aux jeunes ayant une incapacité ou un trouble médical. Toutefois, un professionnel de la santé devrait être consulté pour obtenir des conseils additionnels.

Les directives en tant que telles et plus de renseignements sur la recherche ayant mené à leur mise au point et à leur interprétation, ainsi que des conseils pour les mettre en application et des recommandations sur la recherche et la surveillance sont disponibles au www.scpe.ca/directives.

DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :



SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE
D'INTENSITÉ MOYENNE
À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE
D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

S'ASSEOIR

COMPORTEMENT
SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;

Un minimum de périodes prolongées en position assise.

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.