

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

Le **Placoteux**.com

et



Chronique du 14 décembre 2015, à 10 h 45

Avec Mme Sophie Archambault, agente de concertation en saines habitudes de vie, COSMOSS Kamouraska  
Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

### **Présentation de la chronique : « L'activité physique chez les jeunes »**

- Seulement 33 % des jeunes atteignent le niveau d'activité physique recommandé qui permet d'assurer un développement optimal;
- 46 % des enfants de 0 à 9 ans s'adonnent à trois heures ou moins de jeux actifs par semaine;
- Tant chez les filles que chez les garçons, la pratique d'activité physique diminue considérablement à partir de 13 à 14 ans.

Ça commence dès la petite enfance, les spécialistes du développement de l'enfant reconnaissent l'importance de prioriser l'**acquisition des habiletés motrices** ainsi que la pratique régulière et quotidienne d'activité physique. En effet, ces éléments sont reconnus comme des préalables essentiels au développement global de l'enfant (bienfaits sur les dimensions physique, sociale, affective, cognitive et langagière) et à sa réussite éducative (concentration et attention, prérequis à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques), en plus de favoriser le maintien d'un mode de vie physiquement actif à l'adolescence et à l'âge adulte.

Le saviez-vous ? Le manque d'aptitudes et d'habiletés physiques est identifié comme l'un des obstacles à être actif par 35 % des jeunes, soit 42,5 % des filles et 27 % des garçons de 10 à 17 ans. Peu de temps est alloué à l'activité physique dans les milieux de vie de nos jeunes. Certaines études viennent même affirmer que des activités sédentaires « occupent » près de 90 % du temps passé au service de garde à l'enfance. Le temps accordé aux jeux libres a chuté de 25 % en raison d'une augmentation du temps consacré à des activités encadrées (et bien souvent sédentaires), du temps passé devant un écran et d'une diminution du temps passé à l'extérieur.

De plus en plus de voix s'élèvent pour déplorer le déclin du contact avec la nature et du jeu libre à l'extérieur chez les jeunes, et pour s'inquiéter des multiples conséquences que cela occasionne. Les jeunes passent désormais la majeure partie de leur temps libre à l'intérieur dans des activités structurées et sous la supervision d'adultes, au point que les experts y voient maintenant un enjeu de santé publique.

Pratiquer une activité physique régulière a des effets positifs sur :

- **La condition physique**  
Amélioration ou maintien de la condition physique permet d'être apte au travail physique, facilite l'exécution des tâches liées aux études, aux activités quotidiennes de toute sorte et aux loisirs
- **La maturation et la croissance**  
Favorise le développement des os et des muscles en améliorant la minéralisation et la densité osseuse ce qui a un effet positif à long terme
- **La santé cardiovasculaire**  
Diminution des risques de maladies cardiaques, favorise la circulation sanguine
- **La santé mentale**  
Meilleure estime de soi, réduit le stress et l'anxiété, fait vivre des succès et occasionne des récompenses sociales
- **L'adoption de comportements sains**  
Meilleure alimentation et meilleures habitudes de sommeil  
Les gens actifs ont moins tendance à s'adonner au tabagisme

C'est l'affaire de tous.

### **Parents :**

- Encourager les enfants en les aidant à développer leurs habiletés motrices de base : sauter, courir, grimper, lancer, attraper, etc.
- Faire découvrir des activités/sport différents, apprendre à nager, à faire de la bicyclette, patiner- leur servira toute leur vie.
- Être actif à tous les jours : 60 minutes par jour /intensité modérée à élevée (niveau d'activité physique recommandé)

- Éviter la spécialisation hâtive en permettant au jeune de vivre et de découvrir une panoplie de sports et d'activités. Servir de modèle en adoptant soi-même un mode de vie physiquement actif.
- Favoriser le jeu libre et actif  
On parle de jeu libre et actif lorsque l'enfant est physiquement actif (bouge et sollicite différentes parties de son corps) et qu'il est libre de décider de ce qu'il fait avec l'espace et les objets mis à sa disposition. Il n'y a pas de procédure, de limite de temps, ni de règle à suivre. Le jeu libre permet aussi de devenir autonome, de développer la créativité et les aptitudes sociales.

**Communauté :**

- Rendre accessible les installations et les équipements.
- Offrir des sports/activités variées à des heures variables pour permettre une participation optimale.
- Favoriser les déplacements actifs et sécuritaires (rendre sécuritaire la marche).

Pour terminer, profitez des vacances pour aller jouer dehors avec les enfants, les amener patiner et glisser (emprunter des patins ou de l'équipement de glisse à des amis si vous n'en avez pas). Laissez-leur le temps de jouer dehors seuls, en gardant un œil bienveillant sur eux bien évidemment. Leur créativité et la liberté de jeu leur permettront de se créer de magnifiques souvenirs de vacances.

Joyeuses Fêtes et bon hiver à tous!

Sources :

[http://quebecenforme.org/media/206005/qef\\_fiche-thematique\\_developpement-moteur\\_2013.pdf](http://quebecenforme.org/media/206005/qef_fiche-thematique_developpement-moteur_2013.pdf)

<http://blogue.quebecenforme.org/2015/12/pourquoi-le-jeu-libre-et-actif-favorise-t-il-le-developpement-moteur-de-lenfant-3-raisons/>

<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActPhysiqueJeunes.pdf>

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web [www.cssskamouraska.ca](http://www.cssskamouraska.ca). Ne manquez pas notre prochaine chronique!