

Bobos, microbes... et cie!



Bulletin de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Vol. 21 No 5
Octobre 2016

Nos enfants de 0 à 5 ans bougent-ils suffisamment tous les jours?

Le jeu actif : essentiel à leur développement global!

Par Nadia Lapointe, agente de planification, de programmation et de recherche

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Avant de tenir un crayon, l'enfant doit développer son tonus musculaire, son équilibre, sa coordination et la conscience de son corps dans l'espace; bref, ses habiletés motrices. Elles constituent la base du développement moteur global.

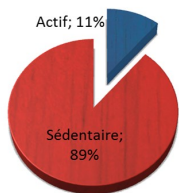
L'ENFANT EST COMME UN ARBRE QUI GRANDIT

Plus son tronc est fort, plus ses branches pourront se développer et plus il aura de feuilles! Offrons donc à nos enfants le temps et les occasions de développer un tronc solide avant leur entrée à l'école.



CONSTAT DES 30 DERNIÈRES ANNÉES

- ✓ Le temps où l'enfant bouge dans la journée ne cesse de diminuer.
- ✓ La place du jeu actif librement choisi par l'enfant est réduite.
- ✓ Les activités sédentaires semblent un choix prédominant, comme les activités de bricolage et les jeux éducatifs en position assise.
- ✓ Au Québec, en 2012, 9,5 % des enfants de maternelle étaient considérés comme vulnérables dans le domaine du développement « santé physique et bien-être ».
- ✓ Dans les services de garde, les enfants sont actifs en moyenne 53 minutes par jour, dont seulement 13 sont consacrées à des activités d'intensité moyenne à élevée, comme jouer au ballon.



Environ 89 % du temps d'un enfant passé en service de garde est consacré à des activités sédentaires.

OBSTACLES AU JEU ACTIF

- ✓ Rythme de vie accéléré des familles.
- ✓ Temps des parents passé au travail à la hausse.
- ✓ Temps passé en famille à la baisse.
- ✓ Multiplication des écrans dans les milieux de vie.
- ✓ Inquiétude pour la sécurité des enfants; tolérance zéro au risque.

RECOMMANDATIONS SUR LE TEMPS ACTIF D'UN ENFANT

- ✓ De moins de 1 an : bouger plusieurs fois par jour, surtout au sol (rouler, ramper, marcher à 4 pattes).
- ✓ De 1 à 4 ans : 180 minutes/jour : il suffit de bouger à divers moments de la journée.
- ✓ De 5 ans : 60 minutes de jeux d'intensité moyenne à élevée.



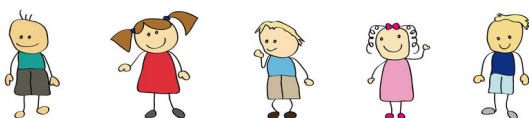
RECOMMANDATIONS SUR LE TEMPS SÉDENTAIRE

- ✓ Les enfants de moins de 4 ans ne doivent pas être inactifs pendant plus d'une heure d'affilée (sauf durant le sommeil).

RECOMMANDATIONS SUR LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN

- ✓ Enfant de 0 à 2 ans : aucun temps devant un écran. Les enfants doivent être en interaction avec les personnes de l'entourage.
- ✓ Enfant de 2 à 5 ans : moins d'une heure par jour.

Le développement moteur a un impact majeur sur le développement global optimal de l'enfant, la réussite éducative et la persévérance scolaire. Il est donc primordial de donner à l'enfant de multiples occasions de bouger, et ce, à des intensités différentes.



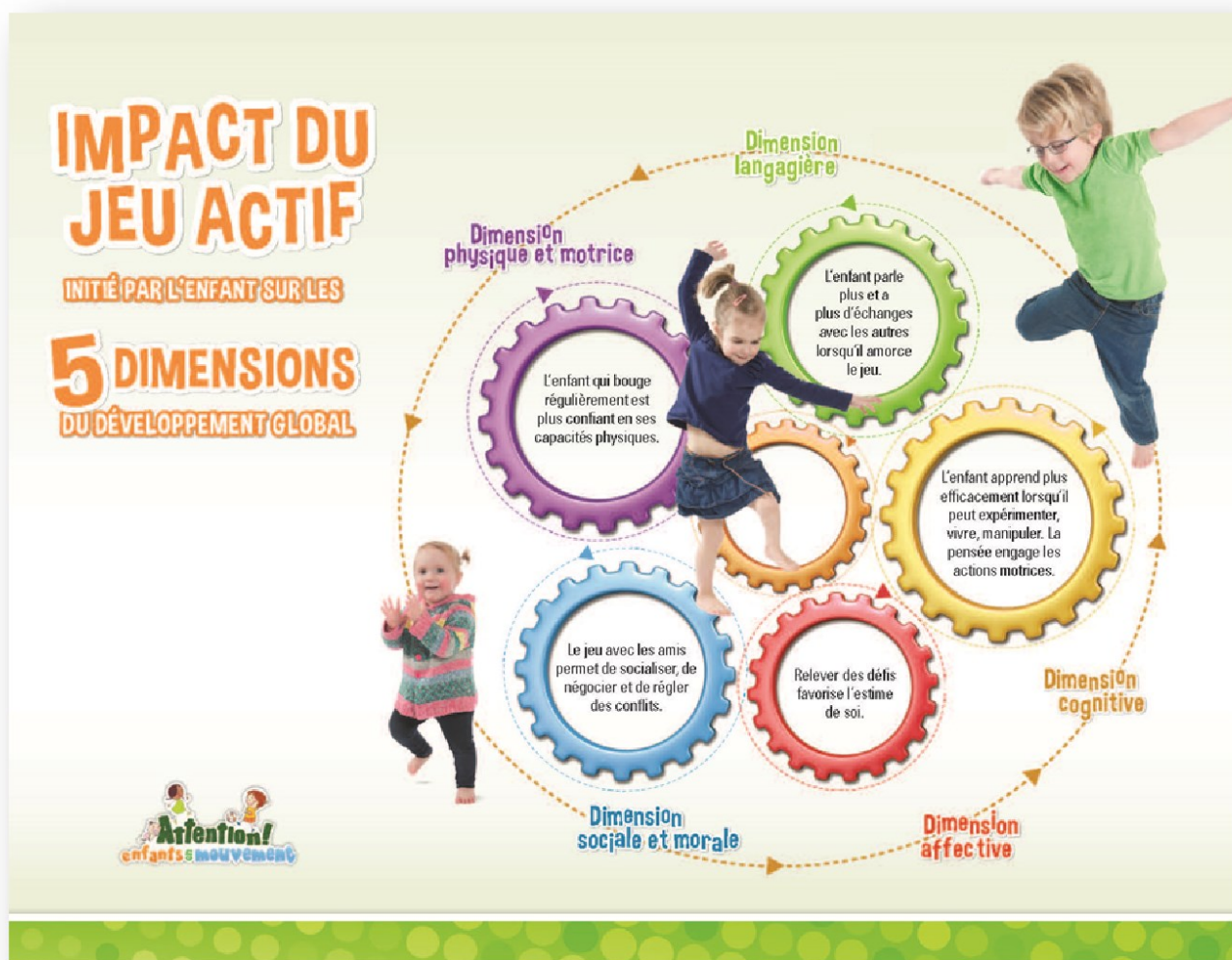


IMPACTS DU JEU ACTIF SUR LES 5 DIMENSIONS DU DÉVELOPPEMENT GLOBAL

Le jeu initié par l'enfant est le moyen le plus efficace pour développer son plein potentiel en lui permettant notamment de :

- ✓ Mieux apprendre.
- ✓ Être plus calme.
- ✓ Développer ses habiletés motrices.
- ✓ Socialiser et prendre confiance en ses capacités.
- ✓ Favoriser son autonomie et sa créativité.
- ✓ Diminuer les tensions, le stress et l'agressivité.
- ✓ Améliorer sa posture, son équilibre et sa coordination.
- ✓ Améliorer sa capacité à résoudre des problèmes.

✦ De plus, le jeu permettrait de réduire les symptômes du trouble déficitaire de l'attention.



Les bienfaits du jeu actif s'additionnent et s'amplifient quand les enfants jouent à l'extérieur!

Propositions de lectures :

- ✓ Cardinal, F. *Perdus dans la nature - Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, Québec Amérique, 2010.
- ✓ Ferland, F. *Et si on jouait? - Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*, CHU Ste-Justine, 2005.

Source : Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. (2015). *Attention! Enfants en mouvement : cartable de la formation*. Laval : Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval.

