

Est-il temps de réduire le temps que passe votre enfant devant les écrans?

Saviez-vous qu'en 2015, les Canadiens se sont vu décerner la note D- sur le Bulletin de l'activité physique de ParticipACTION pour ce qui est des comportements sédentaires? Avoir un comportement sédentaire, c'est passer son temps d'éveil assis ou allongé et dépenser peu d'énergie (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011). Voici quelques exemples : s'asseoir pendant de longues périodes, se faire conduire quelque part plutôt que de s'y rendre à pied ou sur roues, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo en position assise et passer du temps devant un ordinateur, une tablette ou un téléphone cellulaire.

Selon les directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, les enfants de 2 à 4 ans devraient passer moins d'une heure par jour devant les écrans et les enfants de 5 à 17 ans devraient y passer moins de deux heures par jour.

Que pouvez-vous faire en tant que parent pour réduire les comportements sédentaires de votre enfant?

- Permettez-lui de se rendre à l'école à pied ou sur roues.
- Gardez les écrans (télé, appareils mobiles, ordi et jeux vidéo) à l'extérieur de la chambre à coucher.
- Surveillez et minimisez le temps d'écran à la maison.
- Éteignez les écrans durant les repas.
- Donnez l'exemple. Limitez le temps que vous passez à utiliser les écrans devant votre enfant.
- Soyez actif avec votre famille.

Améliorez le rendement de votre enfant en l'aidant à acquérir des habitudes plus saines. Commencez par réduire le temps qu'il passe devant les écrans!

Restez assis moins longtemps et bougez davantage!

Message de l'infirmière de la santé publique