

Coup d'œil sur

# L'activité physique chez les jeunes enfants

Une habitude amusante et saine



PARENTS



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*



**« Il est préférable d'introduire l'activité physique comme une habitude de vie saine et permanente au cours des premières années de vie. »**



## Que savons-nous?

- La routine quotidienne de votre enfant comprend différentes activités physiques. Jouer au ballon, courir et sauter constituent par exemple des activités vigoureuses. Votre enfant est aussi actif lorsqu'il est debout en train de peindre ou qu'il se déguise ou encore lorsqu'il marche. Il est cependant inactif lorsqu'il est assis ou couché à regarder la télévision, à lire ou à dessiner.
- Il est préférable d'introduire l'activité physique comme une habitude de vie saine et permanente au cours des premières années de vie.
- L'activité physique a des répercussions positives sur la santé physique (poids santé et tension artérielle) et mentale (bien-être psychologique) de votre enfant. À long terme, elle peut également prévenir les maladies cardiovasculaires, améliorer la santé de ses os, ses habiletés motrices et son développement social et émotif.
- L'activité physique peut prévenir le surpoids et l'obésité de votre jeune enfant.
- Bien des jeunes enfants n'effectuent pas assez d'activité physique pour rester en santé.
- Les enfants sont plus actifs lorsque leurs parents ont un style de vie actif et qu'ils font des activités physiques avec eux. Les garçons bougent plus que les filles.
- Plus les enfants jouent dehors, plus ils sont susceptibles d'être actifs.
- Lorsque les jeunes enfants sont inactifs (par exemple, devant la télévision), ils sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de surpoids. Les enfants d'âge préscolaire qui regardent la télévision plus de deux heures par jour sont plus enclins à éprouver des problèmes de santé et de développement.
- Il n'existe aucune preuve soutenant que l'utilisation des médias électroniques avant l'âge de deux ans peut favoriser une meilleure santé ou éducation. En fait, il a été montré que :
  - Les enfants qui regardent beaucoup la télévision au cours des premières années de leur vie sont susceptibles d'avoir des problèmes de concentration plus tard.
  - Ils sont également susceptibles d'éprouver des problèmes de langage et de mémoire.
  - À l'école, ils ont tendance à éprouver plus de difficultés que les enfants qui ne regardent pas beaucoup la télévision.
- Pour les enfants qui vont à la garderie régulièrement, l'environnement peut jouer un rôle crucial afin de s'assurer que l'enfant fait la quantité d'activité physique dont il a besoin.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... à la participation de votre enfant à des activités physiques.

- Permettez à votre enfant de participer à des activités structurées et non structurées qu'il apprécie (marcher, jouer au ballon, grimper dans des modules de jeu et faire de la bicyclette).
- Si votre enfant peut marcher, permettez-lui d'être actif pendant au moins trois heures par jour.
- Mettez l'accent sur le plaisir et la participation plutôt que sur la compétition. Jouez avec votre enfant.
- Encouragez votre enfant à passer du temps dehors, idéalement plusieurs heures par jour.
- Assurez-vous que votre fille soit aussi active que votre fils.
- Proposez un partenaire de jeu à votre enfant, cela le motivera à être plus actif.

... aux longues périodes d'inactivité.

- Prenez soin de ne pas laisser votre enfant inactif plus d'une heure de suite (sauf pour dormir).
- Lorsque vous faites un long voyage en voiture, arrêtez-vous plusieurs fois de 10 à 15 minutes pour vous dégourdir.
- Lorsque c'est possible, encouragez votre enfant à marcher plutôt que de s'asseoir dans la poussette.

... au temps alloué à regarder la télévision ou à utiliser des médias électroniques.

- Interdisez les téléviseurs et les consoles de jeu dans la chambre de votre enfant et à la garderie.
- Découragez l'utilisation de médias électroniques et de la télévision pour les enfants de moins de deux ans et limitez-la à une heure par jour pour les enfants entre deux et cinq ans.

... à être un modèle pour votre enfant.

- Soyez actif et amusez-vous avec votre enfant en faisant par exemple de la bicyclette, en jouant à la cachette ou au ballon.

... à l'environnement du milieu de garde.

- Recherchez un milieu de garde qui comprend un espace extérieur avec de l'équipement et des endroits ombragés appropriés.
- Choisissez un milieu où le personnel a reçu une formation en activité physique pour les jeunes enfants.



Encyclopédie  
sur le développement  
des jeunes enfants

**Coordonnatrice :**  
Nathalie Moragues

**Collaboratrices :**  
Claire Gascon Giard  
Marie-Pierre Gosselin

**Révisseuses :**  
Valérie Bell  
Maryse froment-Lebeau

**Traduction :**  
KG Traduction inc.

**Graphisme :**  
DesJardins Conception Graphique inc.

## Informations

Ce Message-clé est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de l'activité physique, consultez ce thème (synthèse et textes d'experts) dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

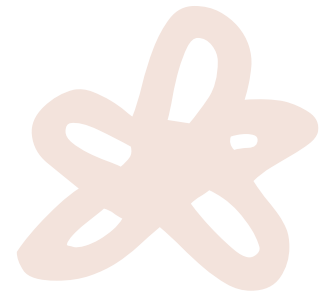
Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation pour sa contribution financière à la production de ce Message-clé.

### Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Téléphone : 514.343.6111, poste 2541  
Télécopieur : 514.343.6962  
Courriel : [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)  
Site Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES  
*jeunes enfants*

THE  
LAWSON  
FOUNDATION