Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Aider votre enfant à demeurer en santé, physiquement et mentalement

Les jeux vidéo, les DVD, Internet : de nos jours, les enfants ont de plus en plus de moyens de s'amuser en bougeant de moins en moins. En fait, une étude en est venue à la conclusion que l'activité physique chez les enfants est en moyenne 40 pour cent inférieure à ce qu'elle était il y a trente ans. La technologie est en grande partie à blâmer, compte tenu du fait que les enfants passent 26 heures par semaine devant le téléviseur, sans compter le temps consacré à l'ordinateur et aux jeux vidéo.



Nous savons tous que les enfants commencent à en payer le prix physiquement, car près du quart des enfants nord-américains souffrent d'obésité. Par ailleurs, l'inactivité et l'obésité risquent aussi d'avoir des conséquences néfastes sur l'estime de soi des enfants et leur bien-être psychologique.

Les faits concernant la forme physique des enfants

L'activité physique est bonne pour la santé de nos enfants et elle les rend heureux. Les résultats de recherches médicales sur l'activité physique qui tendent à cette conclusion ne cessent de se multiplier. Par conséquent, s'il s'adonne de façon régulière à l'activité physique, l'enfant pourra :

- **Brûler son anxiété et son stress.** Chez l'enfant comme chez l'adulte, la vie quotidienne est parfois remplie de tensions et de moments difficiles. Or, l'activité physique stimule la production de sérotonine et de norépinéphrine, ce qui améliore l'humeur et réduit le stress.
- **Améliorer son estime de soi.** Que ce soit parce qu'il est plus en forme, qu'il a de meilleures relations sociales avec ses camarades ou qu'il a stimulé les endorphines dans son cerveau, l'enfant qui s'adonne à l'activité physique de façon régulière se sent mieux dans sa peau : les études en témoignent.
- **Combattre l'obésité, maintenant et plus tard.** L'activité physique est l'un des moyens les plus efficaces de maintenir un poids santé pour la vie. En outre, l'inactivité et l'obésité accroissent le risque de souffrir un jour de diabète de type 2 et de troubles cardiaques.
- **Améliorer sa performance scolaire.** Les sports et l'activité physique aident l'enfant à développer la persévérance et la discipline personnelle, des éléments essentiels à de bons résultats scolaires.
- **Éviter la consommation de cigarettes et d'alcool.** Des études montrent qu'un enfant qui pratique des sports et d'autres activités physiques sera moins porté à fumer et à consommer de l'alcool. Il y a lieu de croire que l'amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi ainsi que l'influence de ses camarades physiquement en forme l'aident tout simplement à dire « non ».
- **Mieux gérer l'hyperactivité avec déficit de l'attention (HDA).** Selon une étude menée récemment auprès d'enfants de 5 à 12 ans souffrant de HDA, le comportement des enfants qui se livraient à des activités physiques pendant 40 minutes chaque jour s'est nettement amélioré au bout d'une période de deux à quatre semaines.
- **Prévenir la dépression.** Selon la recherche dans ce domaine, l'activité physique pratiquée de façon régulière protège l'enfant contre la dépression et contribue à l'efficacité du traitement, le cas échéant.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

- **Renforcer son ossature et la garder solide.** Durant l'adolescence, l'activité physique renforce la densité et la croissance des os. Elle contribue aussi à retarder l'apparition de l'ostéoporose plus tard dans la vie.

Faire bouger les enfants

Il n'est pas toujours facile de retirer la télécommande ou la manette de jeu des mains des enfants. Voici donc des moyens de les aider à sortir de leur léthargie.

- **Limitez le temps passé devant l'ordinateur et le téléviseur.** La technologie est devenue une gardienne de substitution à la fois rapide, économique et captivante. Fixez chaque jour une période de temps raisonnable consacrée à la technologie (par ex., une heure) et essayez de la jumeler à une période de temps équivalente de jeu.
- **Sortez-les de la maison.** Au lieu de laisser vos enfants prendre racine sur le divan, encouragez-les à jouer à l'extérieur, où ils pourraient faire du vélo, jouer à cache-cache, au chat et à la souris ou au hockey dans la rue. Dès qu'ils seront absorbés par le jeu, ils oublieront probablement la télécommande. S'il pleut ou s'il fait trop froid pour jouer dehors, essayez de penser à des activités à pratiquer à l'intérieur, par exemple la danse, un jeu utilisant une balle de caoutchouc souple ou même des exercices physiques sur vidéo à l'intention des enfants.
- **Prêchez par l'exemple.** Il est facile d'encourager vos enfants à bouger; mais, si vous-même restez assis confortablement, ne soyez pas surpris si vous n'obtenez pas les résultats escomptés. L'exemple vaut mille mots. Alors, soyez un modèle positif, un modèle d'énergie.
- **Examinez les diverses activités possibles.** Parfois, les enfants mettront un certain temps à trouver une activité physique qui leur plaît vraiment. Encouragez vos enfants à en essayer plusieurs; ils finiront par en adopter une ou deux.
- **Rendez la chose amusante.** Si vous incitez trop vos enfants à améliorer leur performance, ils risquent de tout abandonner et d'éprouver de l'insécurité. Encouragez-les plutôt à jouer pour le plaisir de la chose et pour les amitiés qu'ils se créeront, peu importe qu'ils gagnent ou qu'ils perdent.
- **Pratiquez des activités physiques en famille.** Au lieu de participer avec vos enfants aux jeux DVD ou vidéo, prévoyez chaque semaine une activité familiale. Veillez à ce que les enfants jouent un rôle dans le choix et la planification de cette activité. C'est à la fois un bon moyen de rester en santé et un moyen d'encourager vos enfants à se rapprocher de vous et de partager de précieux moments en famille.

L'attrait de la technologie entrave certainement les efforts déployés pour faire bouger les enfants et soutenir leur motivation, mais il est possible d'y parvenir. Fournissez-leur de nombreuses occasions de bouger, soyez vous-même actif et limitez les moments d'inactivité : vous aiderez ainsi vos enfants à être en santé physiquement et mentalement. De plus, vous contribuerez à leur créer des souvenirs de jeunesse qu'ils conserveront toujours en mémoire.