



# Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

## Directives

Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

-  Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
-  Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

### Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les enfants font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

### Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Améliorer leur condition physique
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés

**Quel meilleur moment que maintenant pour inciter les enfants à se lever et à bouger!**

