

VOS ENFANTS PASSENT-ILS BEAUCOUP DE TEMPS DEVANT LA TÉLÉ?

# Écran ou cri

**Des études récentes ont établi une corrélation positive entre l'augmentation du temps de sédentarité (pas trop de mouvement) et l'augmentation de l'obésité dans tous les groupes d'âge, y compris les enfants et les jeunes.<sup>1</sup>**

Il existe un lien entre le « temps devant l'écran » (temps de loisirs passé devant un téléviseur, un ordinateur ou appareil mobile) et les taux d'obésité plus élevés. Une autre activité sédentaire assez intéressante aussi la lecture, n'a pas été associée à l'obésité pour les deux sexes.<sup>2</sup>

Si vous ou les membres de votre famille restez devant la télé pendant le temps de loisirs pour plus de 21 heures dans une semaine, il ne fait aucun doute que la probabilité de prendre du poids et de devenir obèse augmente.<sup>3</sup>

Essayez ceci! Notez pendant une semaine le temps de loisirs (c.-à-d. non lié à l'école) que vos enfants passent devant des appareils à écran de tout genre. Ne changez rien sur les activités de ladite semaine. Vous serez surpris (et ils pourraient l'être aussi)!

<sup>1</sup> Enquête canadienne sur la santé des consommateurs 2006, Santé Canada

<sup>2</sup> Statistique Canada – Comportement sédentaire et obésité

<sup>3</sup> Statistique Canada – Heures de télévision chez les adultes canadiens



## Le saviez-vous?

Une personne de 130 livres brûlera 89 calories pour une heure de temps passé devant l'écran contre 177 calories en jouant de la guitare et 472 calories en jouant au hockey!<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Schéma de NutriStrategy, NutriStrategy.com



## COLLATIONS SANTÉ POUR L'ACTIVITÉ SÉDENTAIRE

- Essayez d'avoir moins de collations riches en calories lorsque vous participez à des activités sédentaires.
- La solution c'est d'avoir plus d'aliments riches en nutriments, bourrés de vitamines et de minéraux et contenant moins de calories.
- Assurez-vous que si les enfants veulent une collation, ils doivent se lever pour la savourer – Faites-les bouger plus!
- Ayez une règle selon laquelle on ne peut que manger dans la cuisine, les aliments doivent y rester. De cette façon, ils doivent se déplacer pour prendre la nourriture.

## IDÉES DE COLLATION POUR LA PÉRIODE SÉDENTAIRE

- 1 pomme en tranches avec un filet de caramel
- 1 tasse de bâtonnets de légumes avec quelques cuillères à soupe d'houmous ou de trempette aux haricots
- Lanières de poulet non panées, sans peau, avec quelques cuillerées d'houmous
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide ou du fromage à la crème légère sur quelques bâtonnets de céleri
- Barre granola faite de noix et de graines (regarder les calories!)



## CONSOMMER DES CALORIES /PERDRE DES CALORIES – C'EST BEAUCOUP PLUS QUE VOUS NE LE PENSER<sup>5</sup>

### Pour brûler les calories :

- 250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille qui contient plus de 300 calories, il faudrait un peu moins d'une heure à votre enfant de courir "à fond" pour brûler ces calories!
- 1 petit sac de croustilles (43 g) environ 230 calories prendrait plus de 30 minutes de pratique de soccer à votre enfant pour les brûler!
- 360 ml (12 oz) de boisson sportive ordinaire contenant 310 calories prendrait près d'une heure de hockey à votre enfant (sans pause) pour les brûler!

<sup>5</sup> Santé Canada – Valeur nutritive de quelques aliments ordinaires

## GUIDE CANADIEN D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

**Directives** – Pour rester en santé, les enfants et les jeunes devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique régulière voire quasi-quotidienne d'une intensité modérée à une intensité vigoureuse. Ceci doit comprendre :

- Des activités d'intensité vigoureuse au moins trois fois par semaine
- Des activités qui renforcent les muscles et les os au moins trois fois par semaine

## EXEMPLES D'ACTIVITÉS À INTENSITÉ VIGOUREUSE

- Jouer à la chasse
- Botter, jeter, frapper, lancer une balle
- S'inscrire aux arts martiaux

Combiner le temps qu'on passe devant la télévision avec celui qu'on passe en famille. Jouer avec le Nintendo Wii, ou les consoles Xbox Kinect de Microsoft et essayer les jeux qui vous font bouger, comme les programmes de conditionnement physique, le sport, la danse et plus – juste pour être actif!

## EXEMPLES DE PROGRAMMES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Essayez le yoga avec vos enfants
- Pratiquez des jeux d'exercice de force, comme le jeu de bras de fer

Le Nintendo Wii, ou la console Xbox Kinect de Microsoft offre aussi des programmes avec exercices de force avantageux. Essayez des jeux qui vous rendent fort, comme les programmes de conditionnement physique, les programmes de yoga ou même d'autres jeux.

### Autres conseils utiles :

Équilibrer le temps de sédentarité avec quelques heures d'activité. Essayez de fixer une heure pour l'activité sédentaire avec vos enfants et de programmer une alarme sur l'appareil qui indiquera qu'il est temps de devenir plus actifs.

- Le temps actif peut simplement être consacré à aider un peu en matière de tâches ménagères