

Image de soi positive - Renseignements destinés aux parents

Un bon départ grâce à une saine image de soi

Un enfant commence à former ses opinions et à développer ses attitudes dès la naissance. En tant que parents, vous avez un rôle important à jouer dans le modelage de ces comportements. La présente section vous offre des conseils pour aider vos enfants à prendre de l'assurance et à acquérir une image de soi positive grâce à la pratique régulière d'activités physiques.

Passons d'entrée de jeu à quelques définitions...

L'image de soi correspond à la façon dont une personne s'auto-évalue et perçoit ses caractéristiques et ses capacités. Il s'agit d'un phénomène complexe qui se développe progressivement, à mesure qu'elle grandit et interagit avec les autres. L'image de soi est entre autres influencée par l'estime de soi.

L'estime de soi est une émotion qui est étroitement liée à la confiance en soi. Elle détermine dans quelle mesure une personne estime avoir de la valeur, être sympathique, être utile et être compétente en raison de ses talents, ses intérêts, ses habiletés physiques ou sportives, son apparence physique et ses capacités intellectuelles et scolaires et les relations qu'elle a avec ses parents, ses pairs et ses proches.

Quelques mots à propos de l'image corporelle

L'image corporelle est la représentation mentale que nous avons de notre corps, l'image renvoyée par le miroir et notre interprétation de ce qu'en pensent les autres. L'image corporelle influence la façon dont une personne construit son image de soi et peut également influencer sur la confiance en soi.

Dès la naissance, un enfant commence à créer son image corporelle en fonction de ses interactions avec les gens et le monde qui l'entoure. Les parents sont donc bien placés pour l'aider à adopter des attitudes saines qu'il pourra conserver toute sa vie. L'image corporelle dépend d'un certain nombre de facteurs, notamment des commentaires des autres, du degré de harcèlement auquel est assujettie une personne, de l'influence des médias et des sentiments personnels. Par exemple, selon le centre national d'information sur les troubles de l'alimentation, les filles sont conscientes de l'importance accordée à l'image corporelle dès l'âge de quatre ans; elles comprennent déjà à cet âge la notion de formes physiques. À cinq ans, elles ont des préférences pour certaines silhouettes et, à six ans, elles entretiennent déjà des sentiments négatifs à l'égard des tailles plus fortes.

Pour qu'un enfant puisse respecter les différences, il doit savoir que les personnes en bonne santé ne sont pas

toutes de la même taille et du même poids et possèdent différentes capacités. L'enfant qui accepte ce concept aura plus de facilité à accepter et à aimer son propre corps. Une image corporelle saine favorise une estime de soi positive. L'inverse est également vrai. Vous pouvez stimuler les deux en aidant un enfant à reconnaître ses **nombreuses** caractéristiques positives, et non seulement celles liées à son apparence physique.

Selon les Diététistes du Canada, vous pouvez favoriser une bonne image corporelle chez votre enfant :

- en étant conscient des messages que vous transmettez au sujet de votre corps et de l'apparence d'autres personnes;
- en mangeant sainement, en encourageant votre enfant à faire de même et en évitant d'étiqueter les aliments comme étant mauvais ou bons;
- en ne laissant pas votre poids dicter l'image que vous avez de votre corps. En évitant de vous peser régulièrement;
- en faisant des activités physiques divertissantes avec votre enfant pour l'amener à apprécier une vie active.

Image de soi positive - Renseignements destinés aux parents

Un bon départ grâce à une saine image de soi

Le rôle de l'estime de soi

L'estime de soi est le fondement du bien-être psychologique. Les jeunes qui ont confiance en eux-mêmes sont moins angoissés, moins repliés sur eux-mêmes et moins pessimistes quant à leurs capacités. La recherche montre également qu'ils risquent moins d'avoir des problèmes interpersonnels, de succomber aux pressions sociales, d'avoir une piètre image corporelle ou de souffrir de troubles de l'alimentation.

Comment favoriser une image et une estime de soi positive

- Offrez à votre enfant un milieu stimulant, sécuritaire et chaleureux.
- Aidez-le à développer une impression équilibrée de lui-même en soulignant ses qualités et ses traits de caractère positifs.
- Aidez votre enfant à développer des aptitudes dans différents domaines, notamment à l'école, dans les sports (activité physique) et dans ses passe-temps et encouragez-le à poursuivre ses intérêts personnels qui lui permettent de rester actif.
- Évitez de lier le sentiment de satisfaction à la taille ou à la silhouette.
- Aidez votre enfant à être fier de ses réussites et à se sentir important.
- Faites des commentaires positifs sur son comportement et célébrez ses accomplissements.
- Montrez que vous avez confiance en lui et misez sur ses côtés positifs.
- Soyez conscient des éléments qui contribuent à l'estime de soi chez les garçons et les filles et agissez en fonction de ces différences. L'estime de soi chez une fille est souvent reliée à son apparence physique, alors que chez le garçon, elle est plutôt reliée à ses talents et capacités.
- Adoptez une attitude positive et acceptez les compliments qui soulignent vos forces et capacités. Faites le même genre de compliments à votre enfant.
- Évitez de critiquer l'enfant lorsqu'il fait une erreur. Expliquez-lui que vous n'appréciez pas son comportement mais que vous l'aimez quand même.
- Établissez un contact visuel lorsque vous lui parlez pour lui montrer l'importance que vous lui accordez.
- Montrez-vous sensible aux préoccupations de votre enfant et ne l'humiliez pas en public.
- Écoutez attentivement, sans juger; montrez de l'intérêt et prêtez attention.
- Respectez les différences entre les personnes et reconnaissez leurs forces et accomplissements.



Image de soi positive - Renseignements destinés aux parents

Un bon départ grâce à une saine image de soi

L'activité physique et l'estime de soi

- Il existe un lien très étroit entre les aptitudes physiques et l'estime de soi chez les tout-petits. Les adultes évaluent l'image qu'ils ont d'eux-mêmes en fonction de leurs expériences concrètes, sociales, familiales, personnelles, professionnelles, scolaires, morales et éthiques alors que les jeunes enfants évaluent la leur en se basant surtout sur les expériences familiales et concrètes. Par exemple, lorsqu'un enfant dit : « Regarde moi », il veut souvent montrer ce qu'il est capable de faire.
- L'enfant cultive son image de soi au fur et à mesure qu'il développe de nouvelles aptitudes. Il importe que les membres de sa famille suscitent chez lui le goût de bouger. Plus il acquiert de l'agilité, plus il est heureux et plus il est encouragé à participer. La section ci-dessous foisonne d'idées pour aider les enfants à mener une vie active.
- Un enfant acquiert de la confiance dans ses capacités lorsqu'il réussit à accomplir des petites tâches simples (comme toucher le ballon), lorsqu'il fait des efforts, lorsqu'il développe de nouvelles habiletés sportives, lorsqu'il aime l'activité qu'il pratique, lorsqu'il suscite des réactions positives chez ses parents, ses enseignants et ses entraîneurs et lorsqu'il se sent appuyé par ces derniers.
- L'enfant apprend en observant ses parents et les autres personnes qui l'entourent. Les parents et les enseignants sont donc bien placés pour modeler l'opinion qu'un enfant se fait sur ses aptitudes physiques en lui fournissant des occasions de faire de l'exercice, en faisant des commentaires positifs, en l'encourageant et en étant actifs eux-mêmes.
- Les études montrent en règle générale que l'activité physique favorise l'estime de soi :
 - en diminuant les sentiments d'angoisse, de tension et de dépression;
 - en faisant régner un sentiment d'optimisme et de bien-être;
 - en servant à exprimer les sentiments de colère, d'agressivité et de joie;
 - en permettant à un enfant de socialiser et de découvrir ses propres capacités;
 - en améliorant la créativité, les aptitudes à résoudre les problèmes et le rendement scolaire;
 - en favorisant l'autodiscipline;
 - en améliorant la forme physique qui est liée à une bonne santé mentale;
 - en ayant des retombées positives sur les comportements et les choix de mode de vie sain à l'adolescence ou à l'âge adulte : les jeunes sont moins enclins à vouloir fumer, consommer de l'alcool ou prendre des drogues.

Lorsque vous proposez des activités physiques à vos enfants, assurez-vous :

- de participer! Les parents qui jouent avec leurs enfants renforcent les liens familiaux. Les enfants ont ainsi l'occasion de leur parler, de rire avec eux et d'apprendre à mieux les connaître. Les parents représentent le meilleur modèle de comportement pour les enfants;
- de rendre les activités physiques amusantes. Il importe de demander à chaque membre de la famille de choisir une activité. Limitez les situations de compétition, car certains enfants ne sont pas à l'aise à l'idée d'avoir à se mesurer aux autres;
- de développer les aptitudes sociales des enfants en invitant des amis et des voisins à jouer ou en planifiant une excursion dans un endroit public : salle de quilles, parc, aires de conservation;
- de rendre les activités intéressantes. Les enfants adorent la variété. Pourquoi ne pas changer d'activités chaque semaine ou selon la saison. Essayez de nouvelles activités, suivez des cours avec les enfants, inscrivez-les à des leçons de danse, de patinage ou participez ensemble à un marcheton;
- de fixer des buts raisonnables à atteindre. Demandez à chaque membre de la famille de maîtriser une nouvelle aptitude, d'aller faire une randonnée et de rester jusqu'au bout, d'apprendre un nouveau sport ou d'augmenter le temps qu'il consacre à des activités;
- de choisir des activités qui favorisent le développement des habiletés motrices de base : courir, rouler, grimper, lancer, attraper, frapper la balle du pied. Faites plusieurs activités de courte durée et prévoyez des pauses fréquentes;
- de limiter le temps consacré aux passe-temps sédentaires : télévision, ordinateur;
- de penser à varier les activités physiques. Par exemple, les enfants peuvent s'amuser tout en accomplissant des tâches ménagères et en plus ils seront fiers d'avoir pu vous aider.

L'activité physique- Renseignements destinés aux parents

Pour vous amuser, il suffit de bouger

La participation quotidienne à des activités physiques est un excellent moyen d'avoir du plaisir en famille tout en établissant un mode de vie actif qui gardera les enfants en santé et sages! Les parents devraient encourager leurs enfants à acquérir de nouvelles aptitudes physiques au même titre qu'ils soutiennent l'apprentissage d'une langue ou d'aptitudes sociales.

Le saviez-vous?

L'activité physique quotidienne :

- renforce le cœur, les poumons, les muscles et les os;
- augmente le niveau d'énergie;
- améliore l'endurance, la souplesse et la coordination;
- favorise le sommeil et l'adoption de bonnes habitudes alimentaires;
- aide à maintenir un poids-santé;
- aide les gens à se sentir bien dans leur peau;
- réduit les sentiments d'angoisse et de dépression et améliore la capacité d'adaptation au stress;
- offre des occasions de développer des relations sociales et amicales;
- encourage le développement des habiletés motrices et sportives, les compétences de la vie courante et favorise l'auto-discipline;
- améliore la capacité de concentration, la mémoire, la créativité et les aptitudes à résoudre les problèmes et favorise l'apprentissage;
- favorise le développement des aptitudes langagières et de certains concepts (par exemple, apprendre la différence entre près et loin, la droite et la gauche, dessus et dessous, devant et derrière, en haut et en bas); enseigne les concepts de vitesse, de distance, de hauteur, de forme, de couleur, de direction et de position;
- aide les enfants à parler et à écouter. En inventant des jeux, les enfants utilisent leur vocabulaire et apprennent à communiquer;
- diminue l'intérêt des adolescents à vouloir fumer, consommer de l'alcool ou prendre des drogues.

Les enfants qui développent des habiletés motrices de base et qui savent qu'ils peuvent utiliser ces aptitudes sont plus susceptibles de choisir une vie active tout au long de leur vie.

Les habiletés motrices de base sont acquises idéalement au cours des premières années de la vie.

Malgré tous les bienfaits que les enfants peuvent retirer de l'activité physique quotidienne, plus de la moitié d'entre eux ne sont pas suffisamment actifs pour favoriser leur croissance et leur développement optimaux.

- De nos jours, les enfants sont 40 % moins actifs qu'ils ne l'étaient il y a 30 ans.
- Au Canada, 40 % des enfants ont déjà développé au moins un facteur de risque de maladie cardiaque. En effet, leur forme physique est défaillante en raison de leur sédentarité.
- En 2002, les jeunes Ontariens âgés de deux ans et plus passaient près de 21 heures par semaine à regarder la télévision. Plus spécifiquement, les enfants âgés entre deux et 11 ans y consacraient en moyenne 14,5 heures par semaine. Cela n'inclut pas le temps passé à l'ordinateur, à jouer des jeux vidéo ou à naviguer sur Internet.
- Le Canada est l'un des pays du monde où les enfants consacrent le plus de temps aux jeux vidéo.
- Au Canada, la prévalence croissante de l'obésité est l'épidémie qui connaît la propagation la plus rapide de notre temps. Entre 1981 et 1996, on a enregistré une hausse fulgurante des cas de surpoids et d'obésité chez les enfants âgés entre sept et 13 ans.
- Les enfants et les adolescents souffrent de plus en plus du diabète de type 2, que l'on appelait autrefois le diabète de la maturité. Ce type de diabète est étroitement lié à l'obésité et à l'inactivité

« En raison de l'augmentation du taux d'obésité, des habitudes alimentaires malsaines et de l'inactivité physique, il se peut que cette génération soit la première à être en moins bonne santé et à avoir une espérance de vie inférieure à celle de leurs parents. »

(United States Surgeon General)

L'activité physique- Renseignements destinés aux parents

Pour vous amuser, il suffit de bouger!

Combien d'activité physique devraient faire les jeunes enfants?

Il n'existe présentement pas de recommandations canadiennes pour les enfants de la naissance à cinq ans mais les États-Unis ont produit des directives pour les bébés (naissance à 12 mois), les tout-petits (12 à 36 mois), et les enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans). La National Association for Sport and Physical Education (NASPE) offre les recommandations suivantes:

Bébés

- Il importe que les bébés soient actifs dès la naissance.
- Les parents ou la gardienne qui en prennent soin devraient non seulement les cajoler et les bercer, mais également jouer avec eux (p. ex., jouer à cache-cache, coucou, jeux de mains).
- On doit encourager les bébés à explorer leur milieu, à développer des aptitudes qui les aident à se mouvoir et à utiliser leurs grands muscles.
- Il importe que les bébés évoluent dans un lieu sûr qui leur permette de rester actifs et qui ne restreint pas leurs mouvements pendant de longues périodes de temps.

Tout-petits

- Les tout-petits doivent accumuler au moins 30 minutes d'activités physiques structurées par jour (activités dirigées par un parent ou une gardienne, comme monter sur un tricycle, jouer à un jeu actif, ou participer à des leçons organisées).
- Ils doivent faire au moins 60 minutes, voire plusieurs heures, d'activités physiques non structurées par jour (temps libre supervisé pour leur permettre de jouer seul ou avec d'autres enfants).
- Il importe d'éviter autant que possible qu'ils ne restent inactifs pendant plus de 60 minutes à la fois, sauf lorsqu'ils dorment.

Enfants d'âge préscolaire

- Les enfants d'âge préscolaire doivent accumuler au moins 60 minutes d'activités physiques structurées par jour.
- Ils doivent faire au moins 60 minutes, voire plusieurs heures, d'activités physiques non structurées par jour.
- Il importe d'éviter autant que possible qu'ils ne restent inactifs pendant plus de 60 minutes à la fois, sauf lorsqu'ils dorment.

Autres objectifs

- On doit offrir aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire des aires de jeux sécuritaires, à l'intérieur comme à l'extérieur, pour qu'ils puissent pratiquer des activités qui favorisent le développement des grands muscles (courir, sauter et faire des mouvements plus complexes).
- On ne doit pas laisser les bébés et les tout-petits dans une poussette, un parc de jeu ou un porte-bébé pendant plusieurs heures à la fois car cela pourrait nuire au développement de leurs habiletés motrices. Ils risquent ainsi d'avoir plus de difficulté à se retourner, à ramper, à marcher et même avoir des difficultés d'apprentissage. Ces problèmes de développement peuvent également amener l'enfant à faire des choix malsains plus tard, le mettant à risque de faire de l'embonpoint ou de souffrir d'obésité.
 - En favorisant les activités physiques en bas âge, on assure le développement sain de l'enfant et sa participation à des activités physiques tout au long de sa vie.



L'activité physique- Renseignements destinés aux parents

Pour vous amuser, il suffit de bouger

L'activité physique accessible à tous

L'activité physique procure beaucoup de bienfaits à un enfant handicapé. Selon l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, pratiquée régulièrement, l'activité physique :

- améliore la forme physique et la confiance en soi, permettant une plus grande autonomie;
- aide à contrôler le poids, renforce les muscles et favorise la souplesse, permettant aux enfants en fauteuil roulant ou utilisant toute autre aide à la mobilité, de se déplacer plus aisément;
- améliore la circulation sanguine, réduisant le risque d'accumulation de sang et d'enflure dans les jambes;
- améliore la posture, réduisant ainsi les douleurs que peut entraîner une position assise prolongée.

Pour permettre à un enfant handicapé de participer à tous les jeux et de pratiquer toutes les activités, assurez-vous :

- d'utiliser des balles plus grandes, plus molles et plus légères ou des sacs remplis de fèves (bean bag) au lieu de ballons;
- de choisir des raquettes et des bâtons plus courts et plus légers;
- d'installer des cibles ou des buts plus gros;
- de dégonfler légèrement les ballons pour que les enfants puissent les faire rebondir ou les frapper du pied;
- de changer les consignes du jeu : rouler en fauteuil au lieu de courir et faire tomber la balle par terre au lieu de la frapper du pied;
- de simplifier le jeu en permettant aux joueurs de laisser tomber la balle et de la ramasser plutôt que de la faire rebondir (dribbler);
- d'utiliser une salle plus petite pour que tous les joueurs puissent participer, peu importe leurs capacités;
- de baisser la cible ou de la rapprocher des joueurs.



L'activité physique- Renseignements destinés aux parents

Pour vous amuser, il suffit de bouger

Vingt conseils pour avoir du plaisir avec votre jeune enfant

1. Montrez l'exemple en étant actifs vous-mêmes. Faites de la bicyclette, du jardinage, ou suivez une séance d'exercice sur vidéo à la maison. Vaquez à vos tâches quotidiennes avec plus de vigueur, rendez-vous à la garderie et au magasin à pied, montez les escaliers ou stationnez le plus loin possible de la porte du centre commercial.
2. Enseignez à votre enfant qu'au lieu d'être une corvée, les activités physiques peuvent être divertissantes.
3. Trouvez des moyens de faire de l'activité physique ensemble. Renseignez-vous sur les cours offerts aux parents et enfants; allez à la piscine en famille ou suivez des cours de gymnastique familiale offerts au centre récréatif de votre quartier; faites l'essai de nouvelles activités, apprenez un nouveau sport ou prenez des leçons ensemble. Faites en sorte que chaque expérience soit positive.
4. Limitez à une heure par jour le temps que votre enfant consacre au jeu passif (télévision, ordinateur, jeux vidéo).
5. Réservez du temps à l'activité physique, chaque jour. Trouvez des endroits où votre enfant peut jouer, à la maison, à l'extérieur et dans votre quartier.
6. Créez des aires de jeu, à l'intérieur comme à l'extérieur, où votre enfant peut rouler, grimper, sauter et culbuter en toute liberté.
7. Équilibrez la journée en laissant votre enfant participer à des jeux libres (jouer à l'extérieur, se promener à tricycle, nettoyer la maison ou danser au rythme de la musique).
8. Mettez sur pied un groupe de parents-enfants intéressés à mener une vie active.
9. Privilégiez une garderie qui incorpore des activités physiques structurées à son horaire quotidien.
10. Choisissez des jouets ou de l'équipement qui favorisent l'activité physique : balles, sacs remplis de fèves (bean bag), raquettes grandes et molles, bâtons de baseball mous, cordes à danser, cerceaux, parachute, jeu de quilles en plastique, seaux en plastique. N'oubliez pas de mettre un bac à leur disposition pour ranger tous ces jouets. L'équipement léger, généralement en plastique, ne coûte pas cher et est moins dangereux pour les jeunes enfants. Rien de mieux que les vieux vêtements et les chapeaux pour encourager le jeu créatif.
11. Laissez votre enfant choisir le jeu auquel il veut jouer plutôt que de lui offrir un aliment comme récompense. Ne le disciplinez pas en l'empêchant de jouer, car c'est probablement justement à ce moment-là qu'il a le plus besoin de se défouler. Laissez-le courir ou jouer à l'extérieur.
12. Faites-lui porter des vêtements qui ne restreignent pas ses mouvements et qui se nettoient bien.
13. Aidez-le à apprendre des habiletés de base qui l'aideront à participer à des activités physiques et à des jeux toute sa vie : courir, sauter, lancer, attraper et frapper la balle du pied.
14. Offrez-lui régulièrement la possibilité de développer des aptitudes qui lui serviront toute la vie : nager, monter à bicyclette, danser, faire de la gymnastique, marcher, jogger et patiner.
15. Félicitez votre enfant lorsqu'il est actif. Il est très important que vous l'encouragez. Prenez une photo de lui en train de faire une activité et accrochez-la au réfrigérateur ou au mur.
16. Assurez-vous de planifier des randonnées et des vacances actives.
17. Choisissez des romans et des livres qui parlent de l'activité physique de façon positive. Les enfants peuvent même faire des jeux de rôles.
18. Évitez les blessures en faisant porter à votre enfant l'équipement nécessaire : casque protecteur, genouillère, coudière et écran solaire et vêtements appropriés pour la saison. N'oubliez pas d'apporter beaucoup d'eau.
19. Organisez des fêtes actives pour célébrer les anniversaires de naissance. Allez nager, patiner, rendez-vous au centre récréatif local, ou pensez à des jeux actifs à la maison.
20. Marchez, grimpez, courez, lancez, bâtissez, dansez, jouez à la balle, sautillez, sautez, creusez, pelletez... Bougez!

Pour en savoir plus, communiquez avec le personnel des organismes suivants

- Unité de santé publique • Service des loisirs et des parcs
- Centres de la petite enfance de l'Ontario • Programmes communautaires de parents
 - Garderies • Centres de ressources familiales
- Centres de santé communautaires • Bibliothèques

Poids-santé - Renseignements destinés aux parents

N'abandonnons pas la partie lorsque vient le temps de favoriser un poids-santé

Il est important pour le bien-être général des enfants et des adultes de maintenir un poids-santé. Or, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2002), un des plus grands défis de ce siècle en matière de santé est relié à l'obésité, à l'inactivité physique et à une mauvaise alimentation.

Le saviez-vous?

- En 2003, près d'une personne sur deux en Ontario souffrait d'embonpoint ou était obèse.
- Entre 1981 et 1996, le pourcentage de garçons accusant un excès de poids a augmenté de 15 % à 28,8 %, alors que celui des filles est passé de 15 % à 23,6 %.
- Le nombre de garçons obèses a presque triplé, passant de 5 % à 13,5 %, alors que celui des filles a presque doublé, passant de 5 % à 11,8 %.
- Au Canada, la prévalence croissante de l'obésité est l'épidémie qui connaît la propagation la plus rapide de notre temps.
- On estime que les problèmes liés à l'obésité ont coûté 4,3 milliards de dollars au système de santé canadien en 2000-2001.
- L'inactivité physique, une mauvaise alimentation et un excès de poids sont les premières causes de maladies chroniques chez les non-fumeurs de l'Ontario.
- Les enfants qui souffrent d'embonpoint ou qui sont obèses courent un plus grand risque de développer des problèmes de santé : asthme, troubles du sommeil, problèmes d'articulation et du tissu osseux, diabète de type 2, taux de cholestérol et de lipides sanguins élevés, tension artérielle élevée, dépression, piètre image de soi et manque d'estime de soi.
- Nous pouvons faire quelque chose...

La prévention doit être notre *objectif!*

Il est beaucoup plus facile d'encourager des habitudes saines lorsque les enfants sont jeunes, que lorsqu'ils atteignent l'adolescence ou l'âge adulte. Étant donné qu'il est plus difficile pour les adultes obèses de perdre du poids, il importe de prévenir l'obésité chez les enfants afin d'assurer leur santé à long terme.



Poids-santé - Renseignements destinés aux parents

N'abandonnons pas la partie lorsque vient le temps de favoriser un poids-santé

Quelques mots à propos de l'image corporelle

L'**image corporelle** est la représentation mentale que nous avons de notre corps, l'image renvoyée par le miroir et notre interprétation de ce qu'en pensent les autres. L'image corporelle influence la façon dont une personne construit son image de soi et peut également influencer sur la confiance en soi. Dès la tendre enfance, les enfants sont conscients des différences de tailles et de silhouettes. Ils voient les images véhiculées par les médias et entendent les commentaires à la télévision, ils apprennent de leurs frères et sœurs et de leurs amis et, surtout, ils vous écoutent.

Que pouvez-vous faire pour encourager une image corporelle positive?

- Peu importe le poids de l'enfant, aimez-le sans conditions.
- Ne parlez pas de régime et ne faites pas de commentaires négatifs au sujet de votre propre corps.
- Abstenez-vous d'utiliser des mots comme « gros », « maigre », « gras », « maladroit » ou « rondelet ».
- Découragez les taquineries et le dénigrement. Dites à vos enfants qu'il n'est pas acceptable de passer des commentaires sur le physique d'une personne.
- Félicitez votre enfant s'il se comporte bien, s'il traite bien les autres et passez des commentaires positifs sur ses accomplissements, plutôt que sur son apparence.
- Ne mettez pas l'accent sur son poids en le pesant à la maison. Le pèse-personne est un outil pratique pour le médecin qui veut évaluer le développement d'un enfant.
- Encouragez vos enfants à concentrer leur énergie sur leurs habiletés plutôt que sur leur apparence. Aidez-les à nommer les caractéristiques de leur personnalité qu'ils aiment.
- Enseignez à vos enfants qu'il n'y a pas de modèle universel, que les personnes ont des silhouettes de toutes sortes et sont de couleurs, de tailles corporelles et de poids différents.

L'équilibre énergétique... de quoi jongler!

« Dans notre société, il n'existe plus cet équilibre entre l'apport énergétique et la dépense énergétique, un équilibre pourtant essentiel à un poids santé. Alors qu'ils se voient offrir un choix plus vaste d'aliments, des aliments davantage transformés et des portions plus grosses, les Ontariens éliminent peu à peu tout effort physique de leurs vies, en le remplaçant par l'utilisation de télécommandes, d'ordinateurs et de jeux vidéos. »

(Dr S. Basrur. Poids santé, vie saine, rapport de 2004 du médecin hygiéniste en chef, 2004.)

Le poids d'une personne est déterminé par l'énergie qu'elle absorbe (les calories contenues dans les aliments qu'elle consomme) et l'énergie qu'elle dépense (les calories dépensées lors d'activités physiques). Si son apport énergétique est constamment plus élevé que sa dépense énergétique (exercice physique et usage énergétique de l'organisme pour maintenir la vie : circulation du sang, respiration, digestion), elle prendra du poids. Les facteurs suivants influent également sur le poids : hérédité, antécédents familiaux, revenu, culture et milieu de vie.

Poids-santé - Renseignements destinés aux parents

N'abandonnons pas la partie lorsque vient le temps de favoriser un poids-santé

Ce que peuvent faire les parents pour aider leurs enfants à maintenir un poids-santé.

Activité physique

- Montrez l'exemple en étant actifs au moins 30 minutes par jour, presque tous les jours de la semaine.
- Encouragez les bébés à explorer leur milieu, à développer leurs habiletés motrices et à utiliser leurs grands muscles. Ne les laissez pas inactifs pendant de longues périodes de temps.
- Les tout-petits doivent faire des activités structurées pendant au moins 30 minutes par jour (activités dirigées par un adulte ou une leçon). Les enfants d'âge préscolaire doivent faire 60 minutes d'activités structurées par jour. Les deux groupes doivent faire 60 minutes, voire plusieurs heures d'activités libres par jour. Ils ne doivent pas être inactifs pendant plus de 60 minutes, sauf lorsqu'ils dorment.
- Laissez la poussette à la maison! Si vous devez vous en servir, laissez votre enfant la pousser lui-même de temps en temps.
- Faites de l'activité physique une tâche quotidienne. Évitez de prendre la voiture sur de courtes distances ou pour faire vos courses. Apprenez à votre enfant à monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.
- Inscrivez votre enfant dans des leçons qui l'aideront toute sa vie : natation, patinage et danse.
- Choisissez des jouets qui encouragent l'activité physique, comme des ballons et des tricycles et planifiez une fête active pour son anniversaire de naissance.
- Encouragez-le à vous aider à nettoyer la maison en lui faisant faire des tâches faciles : épousseter, ramasser les feuilles mortes ou pelleter la neige (avec des outils pour enfant).
- Favorisez les activités qui aident le développement des grands muscles, comme la marche, la danse et la bicyclette.
- Limitez le temps qu'il passe devant un écran (télévision, jeux vidéo et Internet) à une heure ou moins par jour.
- Faites ressortir le côté agréable des activités physiques. Jouez en famille, invitez des amis au terrain de jeu, grimpez aux arbres, faites jouer de la musique et dansez dans la maison.

Alimentation saine

- Commencez la journée en mangeant un petit-déjeuner sain comprenant des aliments choisis dans trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Mangez en famille autant que possible.
- Servez des collations saines : légumes et fruits, yogourt, fromage, céréales, pain de grains entiers. Laissez ces aliments à la vue et à la portée des enfants.
- Donnez-leur de l'eau et du lait à volonté, mais limitez leur consommation de boissons additionnées de sucre (boissons gazeuses, boissons de fruits et boissons pour sportifs). Les jus purs constituent un bon choix mais leur consommation devrait quand même être limitée à une portion de 50 à 125 ml par jour.
- N'utilisez pas les aliments comme récompenses ou pour discipliner un enfant.
- Parlez de la nourriture de manière positive et renforcez les bienfaits qu'elle a sur l'organisme (par exemple, le lait fortifie les os).
- Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas et des collations.
- Jumelez les aliments à teneur élevée en gras à d'autres produits faibles en gras. Par exemple, évitez de servir une pizza au pepperoni, des hot dogs et des croquettes de poulet dans la même semaine. Lorsque vous servez des aliments gras, équilibrez le repas en ajoutant plus de légumes et de fruits.
- Préparez des collations et des repas sains pour la boîte à lunch de votre enfant. Si vous manquez d'idées, visitez le site Web des diététistes du Canada à l'adresse www.dietitians.ca
- Procurez-vous un exemplaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et du *Guide alimentaire adapté aux enfants d'âge préscolaire* à votre unité de santé publique locale ou par l'entremise de Santé Canada en composant le (613) 954-5995, en écrivant à Publications, Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9 ou en visitant le site Web à l'adresse http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/res/fg_preschoolers-prescolaire_ga_f.html

Pour en savoir plus :

- Diététistes du Canada. *Un départ santé pour la vie* (2003). http://www.dietitians.ca/healthystart/content/fr_resources/index.asp
- Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. *Rapport de 2004 du médecin hygiéniste en chef intitulé Poids santé, vie saine*. Vous pouvez télécharger le rapport en cliquant sur <http://www.health.gov.on.ca/indexf.html> ou en commander un exemplaire par téléphone en composant le 1-800-461-2036.