

Image de soi positive

Un bon départ grâce à une saine image de soi



Les opinions et les attitudes que nous adoptons à l'égard de nous-mêmes commencent à se développer dès la naissance. Voilà pourquoi il est important de comprendre le rôle que jouent les parents et les professionnels de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants pour aider un jeune à acquérir une estime et une image de soi positive, y compris l'importance que revêt l'activité physique.

Passons d'entrée de jeu à quelques définitions et théories

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 des relations qu'elle a avec ses parents, ses pairs et ses proches. C'est l'image qu'elle a d'elle-même évaluée par rapport à ce qu'elle pense devoir être. Bien que ces termes soient utilisés de façon interchangeable, la plupart des gens utilisent l'expression estime de soi.

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, une personne commence à créer son image corporelle en fonction de ses interactions avec les gens et le monde qui l'entoure. Les professionnels de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants et les parents sont donc bien placés pour aider un enfant à adopter des attitudes saines qu'il pourra conserver toute sa vie. L'image corporelle dépend d'un certain nombre de facteurs, notamment du jugement des autres, du degré de harcèlement auquel est assujettie une personne, de la stigmatisation, de l'influence des médias, des valeurs sociales, des sentiments personnels et de la présence de problèmes comme une maladie ou une incapacité. Selon le

Centre national d'information sur les troubles de l'alimentation (www.nedic.ca), 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 extérieure.

Image de soi positive

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 et de souffrir de troubles de l'alimentation.

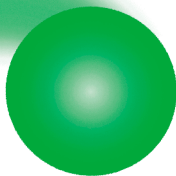
Comment favoriser une image et une estime de soi positive

- Offrez à l'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 l'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.
- Mettez l'enfant sur la voie de la réussite et amenez-le à se sentir important.
- Faites des commentaires positifs.
- Montrez que vous avez confiance en lui et misez sur ses côtés positifs.
- Soyez conscient des préjugés sexistes qui influent sur l'estime de soi. 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 vos capacités. Faites le même genre de compliments à l'enfant.
- Évitez de critiquer l'enfant lorsqu'il fait une erreur. Considérez l'erreur comme une occasion d'apprentissage. Expliquez-lui que vous n'appréciez pas son comportement, mais que vous l'aimez quand même.
- Écoutez attentivement, sans juger.
- Respectez les différences entre les personnes et reconnaissez leurs forces et accomplissements.



Image de soi positive

Un bon départ grâce à une saine image de soi



L'activité physique et l'estime de soi

- Selon l'*Ontario Physical and Health Education Association* (Ophea), 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, scolaires, professionnelles, 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, regarde. » à son parent ou à son éducateur, il veut bien souvent montrer ce qu'il est capable de faire.
- Selon le *President's Council on Physical Fitness and Sports*, un enfant cultive son image de soi au fur et à mesure qu'il développe de nouvelles aptitudes. Il importe également qu'il obtienne l'appui d'autres personnes. Plus il acquiert de l'agilité, plus il est heureux et plus il est encouragé à participer.
- Un enfant acquiert de la confiance dans ses capacités lorsqu'il réussit à accomplir des 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 et ses enseignants et lorsqu'il se sent appuyé par ces derniers.
- 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'anxiété, de tension et de dépression;
 - en faisant régner un sentiment d'optimisme et de bien-être;
 - en servant d'exutoire aux sentiments de colère, d'agressivité et de joie;
 - en permettant à l'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 rendre les activités physiques amusantes;
- d'éliminer les pressions négatives;
- de rendre les activités intéressantes;
- de fixer des buts faciles à atteindre;
- de choisir des activités qui favorisent le développement des habiletés motrices de base: courir, se rouler, grimper, lancer, attraper, frapper la balle du pied;
- de faire plusieurs activités de courte durée et de prévoir des pauses fréquentes.

Pour vous amuser, il suffit de bouger!



La participation quotidienne à des activités physiques est un excellent moyen d'avoir du plaisir tout en établissant un mode de vie actif qui gardera les enfants en santé et sages!

En tant que professionnels de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants et en tant que parents, vous avez un rôle très important à jouer en permettant aux enfants d'acquérir les aptitudes et l'expérience qui auront une incidence sur leur succès à long terme. Le succès ne s'évalue pas seulement en fonction du nombre d'années de scolarité et du cheminement de carrière. La contribution à la société, la santé et le bonheur sont également des facteurs déterminants. Bon nombre de recherches montrent que l'activité physique contribue grandement à la réussite dans tous ces domaines.

Les avantages que la pratique régulière d'activités physiques nous procure...

...sur le plan de la santé

- Augmente le niveau d'énergie et améliore l'endurance.
- Stimule la croissance musculaire et renforce les os.
- Aide à maintenir un poids-santé.
- Renforce le cœur et les poumons.
- Améliore la souplesse et la coordination.
- Favorise le sommeil et l'adoption de bonnes habitudes alimentaires.

...sur le plan psychosocial

- Aide les gens à se sentir bien dans leur peau.
- Offre des occasions de développer des relations sociales et amicales.
- Encourage le développement des habiletés motrices et sportives ainsi que les compétences de la vie courante.
- Peut donner à l'enfant qui éprouve des difficultés à l'école l'occasion d'avoir des expériences positives et ainsi l'aider à développer une estime de soi positive.
- Favorise l'autodiscipline.
- Réduit les sentiments d'anxiété et de dépression.
- Améliore la capacité d'adaptation au stress.
- Diminue l'intérêt des adolescents à vouloir fumer, consommer de l'alcool ou prendre des drogues.
- Favorise l'adoption d'une attitude positive à l'égard de l'activité physique tout au long de la vie.
- Encourage un engagement familial envers un mode de vie sain.

...sur le plan scolaire

- Favorise le développement des aptitudes langagières et de certains concepts ainsi que l'utilisation adéquate des mots (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. Grâce au mouvement, les mots revêtent une nouvelle signification pour l'enfant. Le mouvement est également nécessaire pour identifier les lettres et déterminer l'orientation des symboles sur une page (la seule différence entre un petit « b » et un petit « d » est la position du demi-cercle par rapport à la ligne verticale).
- Peut aider au développement de certaines fonctions de la perception. Il est essentiel d'avoir une bonne coordination visuomotrice pour écrire et dessiner avec plus de précision.
- Améliore les habiletés motrices et sportives, la forme physique et, par ricochet, le rendement scolaire.
- Aide les enfants à parler et à écouter. En inventant des jeux, les enfants utilisent leur vocabulaire et apprennent à communiquer. Lorsqu'ils inventent les règles de leurs jeux, ils améliorent en outre leurs aptitudes pour la communication.
- Améliore la capacité de concentration, la mémoire, la créativité et les aptitudes à résoudre les problèmes et favorise l'apprentissage.

Les enfants dont les habiletés motrices de base ne sont pas suffisamment développées pour pouvoir réussir ce qu'ils entreprennent sont moins susceptibles de choisir un mode de vie actif. Les habiletés motrices de base sont acquises idéalement au cours des premières années de la vie.

Pour vous amuser, il suffit de bouger!

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. Les enfants âgés entre deux et onze 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 treize 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 ses parents. »

(United States Surgeon General)

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 la National Association for Sport and Physical Education (NASPE) des États-unis a 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).

Résumé des directives

Bébés (de la naissance à douze mois, selon NASPE)

- On doit encourager les bébés à explorer leur milieu; il ne faut pas restreindre leurs mouvements pendant de longues périodes de temps.
- On doit également les encourager à développer des aptitudes qui les aident à se mouvoir et à utiliser leurs grands muscles en interagissant avec eux.
- Il importe que les bébés évoluent dans un lieu sûr qui facilite l'activité physique.

Tout-petits (de un à trois ans, selon NASPE)

- Les tout-petits doivent accumuler au moins 30 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.
- Les tout-petits doivent développer les habiletés motrices qui constituent la base des mouvements plus complexes.
- On doit offrir aux tout-petits des aires de jeux sécuritaires, à l'intérieur comme à l'extérieur, qui respectent ou dépassent les normes de sécurité

recommandées pour qu'ils puissent pratiquer des activités qui favorisent le développement des grands muscles.

Enfants d'âge préscolaire (de trois à cinq ans, selon NASPE)

- 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.
- Les enfants d'âge préscolaire doivent développer les habiletés motrices qui constituent la base des mouvements plus complexes.
- On doit leur offrir des aires de jeux sécuritaires, à l'intérieur comme à l'extérieur, qui respectent ou dépassent les normes de sécurité recommandées pour qu'ils puissent pratiquer des activités qui favorisent le développement des grands muscles.

Les personnes responsables du bien-être des bébés, des tout-petits et des jeunes enfants doivent comprendre l'importance de l'activité physique et faciliter le développement des habiletés motrices.

Pour en savoir plus sur *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*, rendez-vous à l'adresse www.aahperd.org/naspe (en anglais seulement).

**best start
meilleur départ**



Pour vous amuser, il suffit de bouger!

Notre objectif : Des activités physiques accessibles à tous

Selon l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, la peur de « faire la mauvaise chose » constitue l'un des principaux obstacles à la mise en place d'activités physiques accessibles. Voici donc quelques conseils pratiques pour rendre les jeux et les activités accessibles à tous.

- Utilisez des balles plus grandes, plus molles et plus légères.
- Choisissez des raquettes et des bâtons plus courts et plus légers.
- Installez des cibles ou des buts plus gros.
- Utilisez des sacs remplis de fèves (*bean bag*) au lieu de ballons.
- Dégonflez légèrement les ballons pour que les enfants puissent les faire rebondir ou les frapper du pied.
- Changez les consignes du jeu : rouler en fauteuil au lieu de courir et faire rouler la balle par terre au lieu de la frapper du pied.
- Simplifiez le jeu en permettant aux joueurs de laisser tomber la balle et de la ramasser plutôt que de la faire rebondir constamment (dribbler).
- Ajoutez des accessoires, par exemple une serviette pour aider un joueur à atteindre les objets qui sont habituellement hors de sa portée.
- Utilisez une salle plus petite pour que tous les joueurs puissent participer, peu importe leurs capacités.
- Baissez la cible ou rapprochez-la des joueurs.

Dix conseils pour avoir du plaisir avec les jeunes enfants

1. Créez un milieu sécuritaire qui favorise l'activité physique : accès à un terrain de jeux, aire extérieure munie de jouets et d'équipement, aire intérieure propice au mouvement (jouets, équipement, musique pour danser).
2. Montrez l'exemple en étant actifs vous-mêmes; participez aux jeux, aux danses, aux chansons interactives et aux jeux à l'extérieur!
3. Incitez les parents à choisir des vêtements qui ne restreignent pas les mouvements et se nettoient bien.
4. Faites de l'activité physique une tâche routinière, au même titre que les repas et les siestes.
5. Affichez des photos qui montrent l'enfant pendant qu'il est actif et des affiches qui montrent des activités physiques.
6. Offrez à chaque enfant l'occasion de faire de l'activité physique, peu importe son âge, son sexe, sa langue, sa nationalité et ses capacités. Privilégiez l'équipement qui n'a aucune étiquette « féminine » ou « masculine » comme les balles, les cerceaux ou les sacs remplis de fèves (*bean bag*). Choisissez des jeux coopératifs qui n'excluent personne, pas même pour une partie du jeu (par exemple le jeu du chat « *tag* » ou de la chaise musicale). Évitez de comparer les capacités des enfants.
7. Créez un milieu qui encourage le développement d'une image et d'une estime de soi positive et qui favorise la prise de décision qui mène à la réussite. Aidez l'enfant à avoir confiance en sa capacité de faire des activités physiques en le félicitant, en l'encourageant et en lui faisant des commentaires positifs. Lorsqu'il a de la difficulté avec une activité, encouragez-le et aidez-le à s'améliorer plutôt que de diminuer l'importance de cette activité.
8. Respectez le rythme de croissance des jeunes enfants et encouragez la pratique d'activités physiques à chaque étape de leur développement en leur offrant différents choix en fonction de leurs besoins, de leurs intérêts et de leurs capacités. Offrez-leur des occasions d'apprendre les habiletés motrices de base qui les aideront à participer à différentes activités physiques tout au long de leur vie.
9. Veillez à ce que les activités soient intéressantes et sans danger. Mettez l'accent sur le plaisir, plutôt que sur la compétition et le fait de gagner ou de perdre.
10. Prévoyez différents jeux actifs structurés et non structurés. Offrez aux jeunes enfants la possibilité de pratiquer des activités physiques tout au long de la journée (marcher, lancer, frapper la balle du pied, danser, faire du jardinage ou toute autre idée suggérée par l'enfant).

Adapté de *Active Living for Early Childhood*, Sport and Recreation Division of the Nova Scotia Office of Health Promotion et *Active Living: Physical Activities for Infants, Toddlers, and Preschoolers*, Eastman W.. *Early Childhood Education Journal*, vol. 24, no° 3, (1997)

Poids-santé

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 à relever au XXI^e siècle en matière de santé et de facteurs de risque de contracter une maladie chronique est relié à l'obésité, à l'inactivité physique et à une mauvaise alimentation. De plus, au Canada, la prévalence croissante de l'obésité est l'épidémie qui connaît la propagation la plus rapide de notre temps.

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 %.
- 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.
- Dans un échantillon de population donné, environ 60 % des enfants obèses âgés entre cinq et dix ans avaient au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire (taux élevé de cholestérol et d'insuline, tension artérielle élevée) et 25 % en avaient deux ou plus.
- 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, manque d'estime de soi et discrimination par les pairs.
- Environ 50 % des enfants obèses âgés de six ans et plus sont plus susceptibles de devenir des adultes obèses. La probabilité descend à 10 % chez les enfants qui ne le sont pas. Environ 70 % des adolescents obèses sont susceptibles de devenir des adultes obèses.
- Chez l'adulte, l'embonpoint et l'obésité peuvent causer une maladie cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC), l'arthrose, certains types de cancer (sein, côlon, prostate et rein), une maladie vésiculaire, une diminution de la fertilité et des problèmes psychosociaux.
- 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.

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 condition.
- 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 », « maladroît » ou « rondet ».
- 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.
- 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.

Poids-santé

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



L'équilibre énergétique... de quoi jongler!

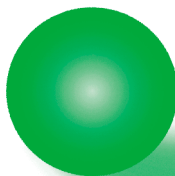
« Dans notre société, il n'existe plus cet équilibre entre l'apport énergétique et la dépense énergétique, un équilibre pourtant essentiel à un poids santé. Alors qu'ils se voient offrir un choix plus vaste d'aliments, des aliments davantage transformés et des portions plus grosses, les Ontariens éliminent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

D^r S. Basrur. Rapport de 2004 du médecin hygiéniste en chef intitulé *Poids santé, vie saine.*

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 sur le poids : hérédité, antécédents familiaux, revenu, culture et milieu de vie. Voici ce que vous pouvez faire en tant que professionnels de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants pour aider les enfants à maintenir un poids-santé grâce à l'activité physique et à une saine alimentation.

Activité physique

- Sensibilisez les enfants et les parents à l'importance de pratiquer une activité physique chaque jour.
- Veillez à ce que les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire pratiquent une activité physique structurée chaque jour pendant au moins 30 et 60 minutes respectivement. Ils doivent faire au moins 60 minutes, voire plusieurs heures, d'activités physiques non structurées par jour. Ils ne doivent pas être inactifs pendant plus de 60 minutes à la fois, sauf lorsqu'ils dorment.
- Encouragez les bébés à explorer leur milieu, à développer des aptitudes qui les aident à se mouvoir et à utiliser leurs grands muscles. Évitez de restreindre leurs mouvements pendant de longues périodes de temps.
- Privilégiez les activités qui mettent à profit les grands muscles et font bouger l'ensemble du corps (par exemple marcher ou danser).
- Veillez à ce que les enfants pratiquent des activités physiques plus vigoureuses, comme courir, danser, courir après une balle et sauter.
- Intégrez l'activité physique aux autres volets du programme. Privilégiez le bricolage qui amène les enfants à se déplacer, ou demandez-leur de mimer des histoires et des chansons, ou encore, allez faire une promenade dans le quartier.
- Faites en sorte que l'activité physique fasse partie intégrante du programme à tous les jours.
- Organisez des événements pour promouvoir l'activité physique : semaine *Marchons vers le centre de la petite enfance*, activités de levée de fonds (marche Terry Fox), journée de l'espadrille, etc.
- Consultez la section *Idées rebondissantes... de plaisir* de ce document pour obtenir d'autres trucs et garder les enfants actifs.

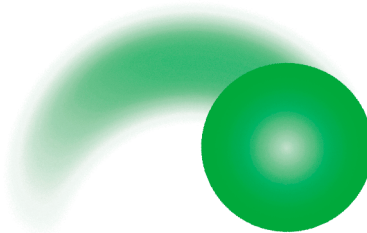


Poids-santé

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

Alimentation saine

- Servez des collations saines : légumes et fruits, yogourt, fromage, céréales et pain de grains entiers. Privilégiez la combinaison légumes-trempelette à la combinaison croustilles-trempelette.
- 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 à 100% 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 rend tes os forts »).
- Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas et des collations.
- Favorisez les initiatives de collecte de fonds saines et limitez celles qui consistent en la vente de pâte pour biscuit, de beignes, de chocolat, etc.
- Encouragez les parents à préparer des collations et des repas sains pour la boîte à lunch de leur enfant. Si vous êtes à court 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.



Références bibliographiques

- 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.
- Institute of Medicine. *Preventing Childhood Obesity: Health in the Balance*, National Academy of Sciences (2004).
- Katzmarzyk, P. et C.I. Arden. *Overweight and obesity mortality trends in Canada, 1985-2000*. Revue canadienne de santé publique. s.1, vol. 95, (2004):16-20.
- Lafreniere, P. Douglas. *Childhood Obesity in Canada : the Silent Epidemic*, 2004, données extraites en juillet 2004, www.csep.ca
- Bar-Or, Oded, et coll. *Physical Activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management*, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, s.l., vol. 30, no° 1, (1998), p. 2-10.
- Bar-Or, Oded. *Juvenile Obesity, Physical Activity, and Lifestyle Changes: Cornerstones for Prevention and Management*, *The Physician and Sportsmedicine*, s.l., vol. 28, no° 11 (2000).