

# DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ENFANTS DE 0 À 4 ANS :

une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

## PRÉAMBULE

Ces directives s'appliquent à tous les nourrissons (moins d'un an), les tout-petits (1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans) vraisemblablement en santé sans égard au genre, à l'origine culturelle ou au statut socioéconomique familial. Ces directives pourraient convenir aux jeunes enfants ayant une incapacité ou un trouble médical. Toutefois, un professionnel de la santé devrait être consulté pour obtenir des conseils additionnels.

Pour favoriser une croissance et un développement sains, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient soutenir les jeunes enfants afin qu'ils adoptent un mode de vie actif et maintiennent un équilibre au quotidien entre les activités physiques, les comportements sédentaires et le sommeil. Les jeunes enfants devraient participer à une gamme d'activités physiques amusantes et sécuritaires, adaptées à leur développement, qu'elles soient organisées ou fondées sur le jeu, et ce, dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/au service de garde/à l'école/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau; l'été/l'hiver). Les enfants peuvent participer à ces activités seuls et également en interaction avec des adultes et d'autres enfants. Pour les nourrissons, les activités supervisées peuvent comprendre: passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets, pousser et tirer, et ramper. La qualité des comportements sédentaires compte : les comportements interactifs sans écran sont encouragés (p. ex. lire, raconter une histoire, chanter, faire des casse-têtes). Le développement d'une hygiène de sommeil saine pendant la petite enfance est important et consiste entre autres à instaurer un rituel du coucher apaisant avec des heures de coucher et de lever régulières, à éviter le temps passé devant un écran avant le coucher et à maintenir les écrans hors de la chambre à coucher.

Suivre ces directives pendant la petite enfance est associé à un meilleur profil de croissance, de condition physique cardiorespiratoire et musculosquelettique, de développement cognitif, de régulation des émotions/de santé psychosociale, de développement moteur, de composition corporelle, de qualité de vie/bien-être, et de réduction des blessures. Les avantages associés à l'adoption de ces directives surpassent les risques potentiels.

Pour celles et ceux qui ne respectent pas ces directives en matière de mouvement sur 24 heures, un ajustement progressif est recommandé afin de parvenir à les appliquer. L'adhésion à ces directives peut parfois être difficile; des ressources sont disponibles pour vous aider au [www.CreeTaJourneeldeale.com/PetiteEnfance](http://www.CreeTaJourneeldeale.com/PetiteEnfance).

Ces directives sont basées sur les meilleures données probantes disponibles, un consensus d'experts, des consultations auprès des intervenants, et des facteurs associés aux valeurs et aux préférences, à l'applicabilité, à la faisabilité et à l'équité. Les directives en tant que telles et plus de renseignements sur la recherche ayant mené à leur mise au point et sur leur interprétation, ainsi que des conseils pour les mettre en application et des recommandations sur la recherche et la surveillance sont disponibles au [www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives).

# Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans

Pour favoriser une croissance et un développement sains, les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire devraient atteindre l'équilibre recommandé entre l'activité physique, les comportements sédentaires de grande qualité et une durée de sommeil suffisante.

**Un 24 heures sain comprend :**



**BOUGER**



**DORMIR**



**S'ASSEOIR**

## BOUGER

### Nourrissons (moins d'un an)

Être physiquement actifs plusieurs fois de diverses manières, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol; bouger plus, c'est encore mieux. Pour ceux qui ne se déplacent pas encore, cela inclut au moins 30 minutes réparties pendant la journée de temps passé sur le ventre lorsqu'éveillés.

### Tout-petits (1 à 2 ans)

Au moins 180 minutes réparties au cours de la journée d'activités physiques de type et d'intensité variés comprenant du jeu énergétique; bouger plus, c'est encore mieux.

### Enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans)

Au moins 180 minutes d'activités physiques variées réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergétique; bouger plus, c'est encore mieux.

## DORMIR

De 14 à 17 heures (pour les 0 à 3 mois) et de 12 à 16 heures (pour les 4 à 11 mois) de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes.

De 11 à 14 heures de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.

De 10 à 13 heures de sommeil de bonne qualité, qui peuvent inclure une sieste, avec des heures de coucher et de lever régulières.

## S'ASSEOIR

Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute). Passer du temps devant un écran n'est pas recommandé. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple.

Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) ou rester en position assise pendant des périodes prolongées. Pour les tout-petits de moins de 2 ans, passer du temps sédentaire devant un écran n'est pas recommandé. Chez les enfants de 2 ans, le temps sédentaire passé devant un écran devrait être limité à une heure; encore moins, c'est encore mieux. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple.

Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou un siège de voiture) ou rester en position assise pendant des périodes prolongées. Le temps sédentaire passé devant un écran devrait être limité à une heure; encore moins, c'est encore mieux. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple.

Pour entraîner encore plus de bienfaits pour la santé, remplacez le temps d'immobilisation ou passé devant un écran par plus de jeu énergétique, et remplacez le jeu intérieur par le jeu extérieur, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante.