

# LES SAINES

## HABITUDES DE VIE

L'apprentissage de saines habitudes de vie constitue la meilleure façon d'assurer **la santé et le bien-être** de votre enfant. L'important pour les parents est d'agir **dès le plus jeune âge** pour encourager une hygiène de vie favorisant le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

**POUR UNE BONNE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE**





# IMPACTS POSSIBLES DES MAUVAISES HABITUDES DE VIE



Difficulté à se concentrer



Difficultés d'organisation



Baisse des résultats scolaires



Humeur inégale



Faible estime de soi



Changements dans les comportements



Problèmes de mémoire



Augmentation du niveau de stress

## Se coucher à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment

Instaurez une routine en privilégiant des heures régulières de coucher et de lever.

- **5 À 13 ANS :**  
De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption
- **14 À 17 ANS :**  
De 8 à 10 heures de sommeil par nuit sans interruption

## Évitez les écrans 1 heure avant le coucher.

Établissez une « zone de recharge » hors des chambres à coucher. Chaque membre de la famille y dépose ses appareils électroniques une heure avant d'aller se coucher.





# TRUCS ET ASTUCES

## Viser une alimentation saine

### Accompagnez votre jeune en proposant une alimentation saine

- Offrez-lui une **variété d'aliments** basée sur le guide alimentaire canadien
- Prenez **3 repas** par jour et des collations, au besoin
- Priorisez le **déjeuner**, un atout pour la réussite scolaire des jeunes (Ils sont ainsi plus attentifs et travaillent mieux à l'école.)
- Pour l'hydratation, présentez **l'eau** comme la boisson de choix
- Encouragez l'écoute et le respect des **signaux de faim et de satiété** pour répondre à ses besoins individuels
- Impliquez votre jeune dans la **planification des menus** et aidez-le à développer ses habiletés en cuisine
- Faites des **repas en famille** un moment agréable
- Évitez les **distractions** en mangeant (cellulaire, télévision, ordinateur, etc.)



### Apprendre à accepter son corps tel qu'il est, dans le moment présent

Faites réaliser à votre enfant les qualités et les habiletés de son corps lui permettant de bouger, de s'exprimer et de se dépasser.



# TRUCS ET ASTUCES

## Idées pour faire bouger votre enfant

### 5 à 11 ans

- Soyez vous-même actif, **démontrez de l'intérêt** à bouger
- Créez des liens par la pratique d'une activité sportive **en famille** (basket amical, frisbee, jogging en sentiers, s'inscrire aux activités organisées comme les courses, rallyes, défis actifs, entraînements en ligne)
- Proposez un **horaire** pour le temps d'écran et le jeu à l'extérieur
- Procurez-vous du petit **matériel** (craies, pelles à neige et sable, corde à sauter, ballon de plage)

### 12 à 17 ans

- **Invitez un ou des amis** à se joindre à vous dans une activité de randonnée (pique-nique au sommet d'une montagne, randonnée autour d'un lac)
- **Intéressez-vous aux activités** que votre ado pratique
- Soyez ouvert à **essayer** une activité qu'il aime en sa compagnie
- Encouragez-le à **utiliser son vélo** lorsque la météo est favorable
- **Valorisez** ses activités et les efforts qu'il met pour demeurer actif



## FAIRE DE L'EXERCICE TOUS LES JOURS

**« Pas besoin d'être sportif pour être actif! »**

Vous pouvez aider à la planification quotidienne des activités de votre enfant. Profitez de tous les moments pour bouger au quotidien!

Privilégiez le transport actif : rendez-vous à la marche ou en vélo et utilisez l'escalier.



# TRUCS ET ASTUCES



## Limiter son temps d'écran

### Donner l'exemple

- Réfléchissez à votre **propre utilisation** d'internet et des écrans, tentez d'améliorer vos habitudes!
- Soyez **cohérent** entre ce que vous dites à votre enfant et ce que vous faites en matière d'utilisation de vos écrans (sans viser la perfection!)

### Établir des règles

- **Limitez le temps d'écran en définissant la durée permise :**
  - **Selon l'âge :** réduisez au minimum pour vos tout petits et fixez un horaire quotidien d'utilisation pour les plus vieux
  - **Selon le contexte :** obligations professionnelles/scolaires ou à des fins récréatives
- Favorisez du contenu de **qualité**
- Identifiez les **bons moments** d'utilisation

### En parler

- Parlez-en **avec votre enfant** en vous montrant objectif, positif et sans jugement, amenez-le à réfléchir
- Intéressez-vous à ses activités en ligne
- Parlez **avec d'autres parents** des règles d'utilisation à la maison, partagez vos préoccupations et vos trucs!

### Être à l'écoute de son enfant

- Soyez **constant et cohérent** dans vos interventions avec votre enfant
- Soyez **flexible** en ajustant les règles de chacun en fonction de son âge et de ses besoins
- Parlez d'activités « **en ligne** » et « **hors ligne** » plutôt que d'opposer le « monde virtuel » au « monde réel ».
- Acceptez que des amis ou des expériences en ligne **puissent être « vrais »** pour votre enfant
- Évitez d'utiliser les écrans comme **punition** (Cela pourrait avoir comme effet d'augmenter son désir d'être connecté.)

## POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

### Sommeil

- 🌐 <https://cms.alloprof.qc.ca/sites/default/files/2021-01/bien-dormir-mieux-re%CC%81ussir-ecole.pdf>
- 🌐 [https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Etapes-et-defis/Sommeil?gclid=CjwKCAjwtdcFBhBAEiwAKOIy50N87R9EImYdB89V0jFD-mXslUTuAXWO\\_CvIr0VxLUalpZTFWmc5fRoCChIQAvD\\_BwE](https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Etapes-et-defis/Sommeil?gclid=CjwKCAjwtdcFBhBAEiwAKOIy50N87R9EImYdB89V0jFD-mXslUTuAXWO_CvIr0VxLUalpZTFWmc5fRoCChIQAvD_BwE)
- 🌐 <https://promotionsante.chusj.org/fr/Boite-a-outils/> (Pour les ados - dormir ça sert à quoi?)

### Activité physique

- 🌐 [https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2021/09/Canadian24HourMovementGuidelines2016\\_2\\_FRE.pdf](https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2021/09/Canadian24HourMovementGuidelines2016_2_FRE.pdf)
- 🌐 [http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=activite-physique-enfants-age-scolaire#\\_Toc442791438](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=activite-physique-enfants-age-scolaire#_Toc442791438)

### Saines habitudes de vie en général - Allo Prof Parent

- 🌐 <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/saines-habitudes-de-vie-reussite-scolaire-k1427>

### Alimentation

- 🌐 <https://equilibre.ca/grand-public/monequilibre/>
- 🌐 [http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens\\_manger.pdf](http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf)
- 🌐 <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

### Temps d'écran

- 🌐 <https://pausetonecran.com/>
- 🌐 <https://pausetonecran.com/blogue/les-bienfaits-des-pauses-sans-ecran/>