

À nous de jouer maintenant !

- Quelles occasions l'enfant a-t-il de jouer librement dehors dans sa journée ? Dans la semaine ? Quels sont les freins qui l'empêchent et lesquels puis-je lever ?
- Suis-je à l'aise quand des enfants courent, font du bruit et sont « turbulents » autour de moi ?
- Les écrans sont-ils toujours allumés chez moi ? Pendant les repas ? Avant de dormir ?
- Sans interdire complètement les écrans à la maison, comment puis-je aménager la routine familiale pour passer un peu plus de temps à des jeux énergiques ?
- Est-ce que je mets des limites trop strictes aux jeux des enfants par crainte d'accidents ? Quels sont les simples risques et les vrais dangers ?
- Est-ce qu'être trop immobile ne présente pas plus de risques pour sa santé ?



+ D'INFORMATIONS & D'EXEMPLES



jouepenseparle.com



CPTS
sel ♦ eau

cpts-sel-et-eau.fr/grand-public/je-reste-en-bonne-sante/jeu-libre-actif/



+
DE JEU LIBRE
actif



+
D'ENFANTS
en pleine
santé!



Comprenons l'importance
du jeu libre actif pour des enfants
en meilleure santé !



CPTS
sel ♦ eau

LE JEU LIBRE ET ACTIF

c'est quoi ?

C'est une forme naturelle et spontanée de jeu où l'enfant bouge librement selon ses propres règles.

En étant inventif et physiquement actif, l'enfant sollicite différents mouvements du corps et différentes compétences essentielles pour son développement et sa bonne santé. Les enfants préfèrent des jeux de courte durée et d'intensité plus élevée à des jeux plus longs où l'intensité varie peu.



JOUER PLUS ÉQUILIBRÉ POUR DES ENFANTS

en pleine santé !



Aujourd'hui, les écrans accaparent les enfants dans leurs instants de loisirs. Cependant, l'abus des médias s'avère néfaste pour l'essence même du corps humain, non conçu pour une immobilité prolongée. L'inactivité et le surpoids s'accroissent, particulièrement parmi les plus jeunes. Face à la prolifération des tablettes, des consoles et des smartphones, le jeu actif en plein air décline.

Pourtant, cette activité saine et gratuite offre aux enfants un exutoire au stress, loin des écrans. Accorder davantage de temps à cette pratique quotidienne favorise une condition physique optimale et le maintien d'un poids équilibré. De surcroît, elle nourrit la confiance en leurs propres capacités. En somme, une harmonie retrouvée entre l'esprit et le corps pour des enfants en pleine santé !

3 RÈGLES SIMPLES

1

JOUER PLUS DEHORS

Nos petits bouts sont de vraies tornades en plein air ! Avec la nature pour terrain de jeu, chaque coin de verdure devient une aventure remplie de défis pour leurs petits corps et leurs esprits agiles.



2

SUPERVISER MAIS PAS SURPROTÉGER !

Gardez un œil vigilant sur la sécurité, tout en lui offrant une totale liberté pour explorer et se déplacer comme bon lui semble. Cela le rendra encore plus actif et créatif.



3

PROPOSER DE LA VARIÉTÉ

Proposez-lui un monde rempli de surprises où il pourra laisser libre cours à son imagination, en solo ou en équipe, à son propre rythme. Offrez-lui un terrain de jeu infini pour explorer, se socialiser et s'éclater, pour qu'il surmonte des défis et cultive assurance et compétence.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La sédentarité, c'est rester immobile, assis ou allongé, alors qu'on ne dort pas. C'est le temps passé assis devant un écran qui est le plus souvent utilisé pour l'évaluer. Ce comportement augmente partout dans le monde en raison des changements de modes de vie. Or, ce n'est pas "naturel" pour le corps humain de ne pas être actif en journée et c'est très mauvais pour la santé : selon l'OMS, la sédentarité est la **première cause de mortalité évitable dans le monde**.

2 enfants sur 3 sont trop sédentaires et présentent un **risque sanitaire** en dépassant largement la recommandation de **2 heures maximum d'écrans/jour**. Cette tendance s'aggrave ensuite avec près de 8 jeunes adolescents sur 10 concernés. Outre l'obésité, le diabète et le cancer, les risques de retard psychomoteur, de langage et de dépression sont aujourd'hui de plus en plus documentés.

L'activité physique, c'est le super-héros de la santé! Pour l'OMS, les enfants devraient **bouger au moins 1h30 par jour**, mais ne vous inquiétez pas, pas besoin d'être un athlète olympique pour ça ! En plus du sport et des jeux actifs, même des tâches quotidiennes comme marcher jusqu'à l'école font aussi travailler les muscles et le cœur.

Chaque petite activité physique en plus et chaque pause dans la sédentarité (oui, on parle des écrans pendant les loisirs) comptent pour notre bien-être.

Pendant l'enfance, jouer occupe la plupart du temps libre, alors il est crucial de limiter les jeux trop immobiles. Certains pays, comme le Canada, ont même déclaré que **le jeu actif libre est un droit essentiel des enfants et une priorité de santé pour tous !**

