

Activités physiques, sommeil et écrans de loisirs (5 à 17 ans) RECOMMANDATIONS



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Une moyenne d'au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour (activité de type aérobique). Exemples :

- Course
- Vélo
- Natation
- Randonnée
- Tremploline
- Danse rythmée
- Patinage
- Ski de fond et ski alpin
- Badminton
- Jeu de tague
- Basketball
- Soccer
- Etc.

PLUSIEURS HEURES PAR JOUR

d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées. Exemples :

- Marche
- Promenade dans le bois
- Parc
- Ballon poire
- Bonhomme de neige
- Jeu de balle et de ballon
- Balade en trottinette
- Jeu de cache-cache
- Jardinage

ÉCRANS DE LOISIRS



Un maximum de 2 heures par jour d'écrans de loisirs. Cela inclut les appareils et les activités suivantes :

TYPE D'APPAREIL :

- ordinateur
- télévision
- cellulaire
- tablette électronique
- console de jeux, etc.

TYPE D'ACTIVITÉS:

- films et séries
- capsules vidéo
- réseaux sociaux
- jeux vidéo en ligne et hors ligne
- jeux électroniques (ex. *Tetris*, *Ninja Fruits*, *Candy Crush*, etc.)
- clavardage (texto)
- navigation sur Internet, etc.

Exemples de plate-formes: Snap Chat, Tik Tok, Instagram, Facebook, Twitch, Discord, YouTube, WhatsApp, Roblox, Netflix, autres[i].

[i] Ces plates-formes sont appelées à changer. Elles sont fournies à titre d'exemples pour permettre de bien comprendre ce que sont les écrans de loisirs et les réseaux sociaux.

3x PAR SEMAINE

des activités pour renforcer les muscles et les os. Exemples :

- Saut à la corde
- Module de jeux
- Pont de singe
- Balançoire
- Jeux d'équilibre (ex. marcher sur une poutre, sur le trottoir)
- Parcours à obstacles
- Escalade
- Jeu de ballon (lancer, dribbler, attraper)
- etc.



SÉDENTARITÉ

Un minimum de périodes prolongées en position assise.

SOMMEIL



5 à 13 ans

9 à 11 heures de sommeil par nuit

14 à 17 ans

8 à 10 heures de sommeil par nuit avec des heures de coucher et de lever régulières.

Outil créé par Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B. Sc.), fondatrice de l'approche BASES. Tous droits réservés, 2024. <https://www.pasapas.ca>

Sources : Centre de surveillance et de recherche appliquée, Agence de la santé publique du Canada. Indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil (APCSS), édition 2023. Infobase de la santé publique. Ottawa (Ontario) : Agence de la santé publique du Canada, 2023.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, www.scpce.ca/directives.