

Etre actif en famille

Source: [ParticipACTION](#)

Etre actif en famille a un impact direct sur nos enfants et nos jeunes. La vie de famille peut être occupée. Maintenant, plus que jamais, il est difficile de naviguer les frontières entre le travail et l'école et de trouver les occasions d'être le temps de bâtir de meilleurs liens familiaux avec l'activité physique. C'est le temps de faire de l'activité physique en famille une priorité.

Plus les familles sont actives, plus leurs enfants et leurs jeunes le sont aussi. Priorisez l'activité physique en famille. Le dernier Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION montre l'existence d'une combinaison néfaste de faibles niveaux d'activité physique et d'utilisation élevée des écrans chez les enfants et les jeunes canadiens. Ça, c'est la mauvaise nouvelle. La bonne est que la solution n'a pas besoin de coûter quoi que ce soit ou d'être compliquée! Tout commence par la famille, peu importe sa taille ou sa dynamique.

De récentes études montrent que les comportements en matière de mouvement des parents ont un impact direct sur ceux de leurs enfants. 324 Les parents qui s'identifient comme étant « actifs » sont plus susceptibles d'avoir des enfants qui s'identifient comme étant « actifs ».

Le lien est évident chaque période supplémentaire d'activité physique d'intensité moyenne à élevée des parents est associée à 5 minutes supplémentaires pour leur enfant et leur jeune.

Faites l'Engagement famille active!

C'est le temps de faire de l'activité physique une priorité et de montrer l'exemple, pas seulement pour la prochaine génération, mais également pour la nôtre. Si être actif est naturel pour les adultes, ça le sera aussi pour nos enfants.

Que peuvent faire les familles pour soutenir les comportements sains en matière de mouvement des enfants et des jeunes?

Trouver du temps en famille pour faire de l'activité physique est faisable, mais ça commence par un **engagement à faire du temps actif en famille une priorité.**

Commencez par l'une de ces suggestions, et trouvez ce qui fonctionne pour votre famille :

- **Soyez un modèle actif** en étant physiquement actif, en limitant vos comportements sédentaires et votre temps d'écran, et en adoptant de saines habitudes en matière de sommeil.
- **Prévoyez du temps** au début de chaque semaine pour vous assurer que l'activité physique est effectivement une priorité.

- Choisissez des **activités amusantes et intéressantes pour toute la famille** comme la natation, le badminton, la randonnée, le cyclisme ou aller promener le chien. Choisissez tout à tour les activités.
- **Favorisez plus de temps à l'extérieur.** Passer du temps en famille à l'extérieur chaque semaine est un moyen facile et efficace de limiter le temps d'écran et d'améliorer naturellement notre moral; et cela peut également réduire les comportements sédentaires tout en améliorant la qualité du sommeil.⁷⁷
- Que ce soit la marche, le fauteuil roulant, le vélo, le patin à roues alignées, la planche à roulettes ou la course à pied, **il y a un mode de transport actif pour chacun d'entre nous.** En plus d'économiser de l'essence et de diminuer les émissions nocives, vous passerez également du temps de qualité à être actifs en famille.
- **Créez un plan familial d'utilisation des écrans qui vise à :**
 - Établir des limites quant au temps d'écran
 - Prioriser le temps en famille sans écran
 - Utiliser des paniers pour y déposer les appareils mobiles personnels afin de favoriser le temps sans appareil
 - Désigner des zones libres d'écrans dans la maison – comme en interdisant les écrans à la table à manger ou dans les chambres à coucher des enfants