



Secouons-nous les puces!

Stratégies pour inciter les enfants à faire de l'activité physique

Le jeu est l'occupation principale des enfants.

Il est important pour leur développement dans tous les domaines, particulièrement les habiletés physiques et mentales, les habiletés à communiquer et sociales, les habiletés motrices globales et fines et la préparation à l'école. Malheureusement, le jeu est souvent en concurrence avec le « temps passif passé devant l'écran ». La plupart des domiciles possèdent une grande variété d'activités liées à l'écran. S'il n'y a rien d'intéressant à la télé, les enfants peuvent regarder un DVD, s'absorber dans un jeu vidéo ou jouer à l'ordinateur. N'oublions pas non plus les dispositifs de divertissements manuels comme les game boys™, les IPOD™, les téléphones cellulaires et les palm pilots™. La liste est infinie et toutes ces activités éloignent l'enfant des jeux physiques.

Les ergothérapeutes peuvent encourager les enfants à faire des activités physiques. Ils examinent trois choses pour aider les enfants à devenir plus actifs physiquement : l'enfant lui-même, ses occupations ou ses acti-

vités et son environnement. En proposant d'apporter des changements dans les trois sphères, ils aident les enfants à faire suffisamment d'exercice pour prévenir non seulement l'obésité, mais d'autres maladies physiques et mentales comme les troubles cardiaques, le diabète et la dépression. Voici quelques suggestions ergothérapeutiques.



LES FAITS :

- On observe une augmentation en flèche de la prévalence d'obésité et d'un excédent de poids chez les enfants.
- 1981 : 11 % des garçons et 13 % des filles avaient un surplus de poids; 2 % des garçons et 1 % des filles étaient obèses.
- 1996 : 33 % des garçons et 27 % des filles avaient maintenant un surplus de poids; 10 % des garçons et 9 % des filles étaient obèses.
- Échantillon d'âges : 7 ans à 13 ans

Source : Tremblay, M. S., Katzmarzyk, P. Tet Willms, J. D. (2002). Temporal trends in overweight and obesity in Canada. *International Journal of Obesity*, 26, 538-543.

Partez des idées de votre enfant

Demandez à votre enfant de vous nommer ses activités physiques préférées et toute activité qu'il aimerait essayer. Suggérez-lui de trouver des activités qu'il peut faire seul, avec des amis ou avec la famille. Rappelez-vous que les sports organisés ne représentent qu'une partie du temps libre de votre enfant et que de nombreuses activités ne coûtent rien.

Soyez un modèle positif

Participez aux activités avec votre enfant, lorsque cela est possible. Organisez un groupe de marche (plutôt que du co-voiturage). Ensemble, votre famille peut planifier les activités du week-end comme le patin, le ski, le vélo, la natation, la marche et la randonnée pédestre et respecter l'horaire prévu.

tourner la page

Il ne faut pas grand-chose pour activer tout le monde. Dressez un plan, fixer quelques objectifs et amusez-vous!

Aménagez des espaces de jeu à l'intérieur et à l'extérieur

Les enfants ont besoin d'un espace à l'intérieur pour courir en toute sécurité sans briser ou endommager quoi que ce soit. Aménagez des pièces pour encourager l'activité physique. Par exemple, organisez la salle familiale en salle d'exercice avec un capteur de rebonds devant la télévision, un filet de basketball au mur, des cordes à danser, une barre d'extension, des gants de boxe, etc.! Les espaces extérieurs peuvent répondre à leurs besoins si vous installez des filets de basketball et de hockey, des structures de jeu, des bacs de sable et d'eau, des balançoires faites de pneus, un ballon... et la liste est infinie...!

Réservez du temps

Dès qu'ils ont terminé leur repas, la plupart des enfants ont de l'énergie à dépenser. Faites jouer un CD et dansez dans la cuisine pendant que vous rangez la vaisselle et les aliments. Le mouvement transmet de l'énergie aux enfants. Un jeu de dix minutes ou des lancers au panier de basketball juste avant de s'asseoir pour faire ses devoirs éveilleront votre enfant, augmenteront sa concentration et il terminera plus rapidement ses devoirs. Gardez le cap sur les devoirs. La plupart des écoles offrent des directives assez réalistes en ce qui concerne le temps qu'il faut consacrer aux devoirs; prenez connaissance de ces directives et ne dépassez pas la période de temps suggérée.

En Ontario, la directrice d'une école dirigeait toute l'école (les enseignants et les élèves) pendant une marche vigoureuse quotidienne de 20 minutes autour de l'école, avant le début des classes en après-midi. Elle a découvert que cette marche vigoureuse était bénéfique pour tous les élèves et qu'elle les calmait et les aidait à se concentrer avant les cours.

Faites les choses simplement

Essayez le plan 30/30. Votre enfant réduit le temps qu'il passe devant l'écran de 30 minutes et augmente ses activités physiques de 30 minutes. Votre enfant pourrait porter un pedomètre pour compter le nombre de pas qu'il effectue pendant la journée. Lancez-lui le défi de compter ses pas chaque jour.

Repensez à votre système de récompense

Au lieu de dire...

« Si tu ne termines pas ton repas, tu n'auras pas de dessert et te ne pourras pas aller jouer dehors! ». Mettez le repas au frigo, donnez deux bouchées de dessert à l'enfant (s'il en veut) et envoyez-le jouer dehors. S'il a faim après avoir joué, offrez-lui le reste de son repas ou une autre collation saine.

Au lieu de dire...

« Jason, tu as dérangé la classe une fois de trop. Tu devras rester dans la classe pendant la récréation pour terminer ton travail ».

Proposez à l'enseignant de demander à Jason de faire dix tractions sur les bras chaque fois qu'il dérange la classe. La récréation est peut-être ce dont Jason a besoin pour dépenser son trop plein d'énergie et ce qui lui permettra de mieux écouter en classe.

Au lieu de dire...

« On arrête le jeu. Vous êtes trop excités ». Si quelques enfants ne se comportent pas adéquatement, il faut les retirer d'une activité. Cependant, au lieu de les faire asseoir à l'extérieur du jeu, organisez un espace où ils pourront faire 25 sauts en arrière, 20 tractions sur les bras ou de la course sur place en frappant leurs genoux 100 fois. Lorsqu'ils auront terminé les exercices dans cet espace, ils pourront être invités à réintégrer le jeu.

Margy Fairbairn OT Reg. (Ont.), est une ergothérapeute qui travaille pour le York Region District School Board. Elle a quatre enfants qui sont toujours actifs et les week-ends, on peut voir toute la famille au chalet, en train de skier, de patiner, de faire du toboggan, de la natation, des randonnées pédestres ou de ramasser du bois!



Pour obtenir plus de suggestions et d'information, visitez le site web de Santé Canada et téléchargez leurs guides d'activités physiques. www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/index.html

© Association canadienne des ergothérapeutes

Pour en savoir davantage sur les façons dont l'ergothérapie peut vous aider et peut inciter vos enfants à jouer, visitez le www.otworks.ca ou composez le (800) 484-2268, poste 237.