

Un appel à l'action urgent!

Il est temps d'agir! Une étude récente sur l'activité physique et l'alimentation saine, menée à Middlesex-London, a révélé que les enfants et les jeunes ne satisfont pas aux critères recommandés pour une bonne santé.

- Bien que 83 % des enfants et des jeunes affirment être régulièrement actifs, moins de 40 % d'entre eux sont assez actifs pour avoir des bienfaits pour la santé. Ils n'atteignent pas la recommandation de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse chaque jour.
- Seulement 30 % des jeunes déclarent manger suffisamment de fruits et de légumes pour satisfaire aux exigences quotidiennes pour la santé (selon l'analyse pondérée 2010 de l'enquête de référence 2009 in motionMC à Middlesex-London).
- Les jeunes Canadiens passent six heures par jour de semaine et plus de 7 heures en fin de semaine devant un écran (Bulletin de l'activité physique 2010 de Jeunes en forme Canada).



Bougez-vous!

L'inactivité et la mauvaise alimentation peuvent réduire l'espérance de vie et augmenter le risque de développer certains cancers et autres maladies chroniques.

inmotion4life.ca



Quels avantages ma famille tirera-t-elle de l'activité physique?

- Renforcer les muscles et les os
- Aider à maintenir un poids santé
- Améliorer la condition physique et accroître la flexibilité
- Renforcer le cœur et les poumons
- Améliorer l'estime de soi et aider à rencontrer de nouveaux amis
- Améliorer le sommeil et la relaxation

Comment pouvez vous commencer à bouger?

Pour vous activer, visitez www.inmotion4life.ca et téléchargez :

- Ressources sur l'alimentation saine, comme «Bien manger avec le Guide alimentaire canadien»
- Ressources pour une vie active
- Et bien plus...

Pour plus d'information, visitez www.inmotion4life.ca ou composez le 519-663-5317 (poste 2220).



En mouvement vers la plus saine communauté du Canada

www.inmotion4life.ca

Pamphlet sponsored by:



Faites-le pour la vie... chaque jour!
inmotion4life.ca



En mouvement vers la plus saine communauté du Canada

www.inmotion4life.ca

Agir pour la santé des enfants : le rôle du parent



Les parents donnent l'exemple en ce qui concerne la santé et du bien-être de leurs enfants. Découvrez des moyens de promouvoir une alimentation saine et une activité physique appropriée pour vous et vos enfants, afin de préparer vos enfants à un avenir plus sain.



Faites-le pour la vie... chaque jour!



inmotion4life.ca

Prenez l'initiative sur la santé de votre enfant

Les parents sont des modèles dans la vie de leurs enfants. Essayez des façons simples d'améliorer la santé et la condition physique de vos enfants. En donnant l'exemple en matière d'alimentation saine et de mode de vie actif, vous pouvez offrir à vos enfants un grand cadeau qui durera toute leur vie : un avenir plus sain.

Commencez par une alimentation saine

Les avantages d'une alimentation saine sont des leçons pour la vie. Bien manger :

- Favorise une croissance et un développement sains.
- Alimente votre corps en énergie.
- Réduit le risque de maladies chroniques, comme le diabète, le cancer, l'obésité et les maladies cardiaques.

La prise en main est facile. Il suffit de suivre le Guide alimentaire canadien et de se familiariser avec les quatre groupes alimentaires, les bons types d'aliments et les bonnes quantités de chacun. Pour plus de détails sur le Guide alimentaire canadien, visitez www.hc-sc.gc.ca et cliquez sur le lien Aliments et nutrition.

Les quatre groupes alimentaires :

**Produits
céréaliés**



**Viandes et
substituts**
(p. ex., poissons,
légumineuses,
etc.)

Lait et substituts
(p. ex., yogourt,
fromage, etc.)

**Légumes
et fruits**



Conseils pour que l'alimentation saine fasse partie de votre quotidien:

- Laissez vos enfants vous voir en train de consommer des aliments sains.
- Prenez vos repas en famille. Les études montrent que lorsque les familles mangent ensemble, elles mangent mieux, avec moins d'aliments frits et de boissons sucrées.
- Équilibrez chaque repas; incluez au moins 3 groupes alimentaires dans vos repas et 2 groupes alimentaires dans vos collations.
- Un repas équilibré comprend moins de viande, plus de substituts de viande et une plus grande portion de légumes, de fruits et de grains entiers.
- Emballez des lunchs sains et sûrs à emporter au travail et à l'école. Un repas nutritif garde le corps et alimenté et énergisé.
- Faites de l'eau votre boisson de choix. Le lait, les boissons enrichies au soya, et les jus aux vrais fruits à 100 % sont aussi des choix santé. Évitez les boissons sucrées qui n'ont aucune valeur nutritionnelle.



Conseils pour que l'activité physique fasse partie de votre quotidien:

- Réduisez le temps en voiture, devant l'écran et assis.
- Jouez à l'extérieur avec vos enfants.
- Faites un plan d'activité physique pour la famille et tenez-vous y.
- Augmentez les niveaux d'activité jusqu'à 60 minutes (ou plus) par jour, et incluez des activités modérées et vigoureuses chaque jour.
- Sortez les téléviseurs et les ordinateurs des chambres à coucher.
- Utilisez les parcs et les sentiers locaux. N'oubliez pas votre équipement de sécurité.
- Prenez les escaliers; évitez les escaliers mécaniques et les ascenseurs autant que possible.
- Travaillez dans le jardin ou pelletez la neige ensemble.
- Familiarisez-vous avec les programmes communautaires locaux qui favorisent une vie saine.



Petit conseil :

Éteignez vos écrans pour bouger.

Limitez le temps passé devant les ordinateurs, les jeux vidéo, les ordinateurs de poche et les téléviseurs pour tous les membres de la famille. Équilibrez le temps passé devant l'écran et le temps passé à faire des activités.