

Annexe 4. Habitudes de vie. Repères pour aller au plus près des recommandations en fonction de l'âge de l'enfant/de l'adolescent(e)

Encadré 1. Préconisations pour l'activité physique

Chez les enfants de moins de 6 ans : au moins 3 h/j d'AP soit 15 min/h pour 12 h d'éveil (48).

Chez les enfants et adolescent(e)s de 5 à 17 ans : une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique. Néanmoins, il est recommandé : au moins 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique tout au long de la semaine. Cette AP doit être principalement aérobique. Et 3 fois par semaine des activités aérobiques d'intensité soutenue devraient être intégrées ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux (47).

Conseiller une activité physique (AP) quotidienne suffisante en extérieur, et en complément de celle pratiquée dans la vie quotidienne.

Encadré 2. Préconisations pour limiter la sédentarité (37, 38, 47)

Le temps de sédentarité et en particulier le temps de loisirs passé devant un écran devrait être limité. Conseiller de bouger pour diminuer le temps passé au quotidien en position assise ou allongée (pour regarder la télévision, lire, faire des activités manuelles, etc.) par des mobilisations plus fréquentes que d'habitude.

Chez les enfants de moins de 6 ans et les enfants de 5 à 17 ans : conseiller de se lever toutes les 30 minutes idéalement ; maintenir une activité physique ludique et régulière ; veiller à limiter l'augmentation du temps d'écran de loisirs et passif.

Encadré 3. Préconisations pour une alimentation variée et équilibrée en protéines, glucides, lipides en relation avec l'âge (39, 44, 45)

Évaluer les habitudes alimentaires et guider l'enfant/l'adolescent(e) et ses parents (chapitre 2.4).

Suivre les recommandations pour la diversification alimentaire des enfants de moins de 3 ans.

Maintenir si possible la variété de l'alimentation, être attentif à la taille des portions et la consommation d'aliments denses en énergie et éviter sodas, produits gras, sucrés et salés.

Conseiller d'éviter le grignotage de produits sucrés et salés, les prises alimentaires en dehors des repas ou le remplacement des repas par des encas : le risque étant de s'éloigner ou de perdre les repères de consommation personnalisés.

Encourager la famille à consommer si possible davantage de fruits et de légumes (y compris en conserve), à établir à l'avance les menus en veillant à un bon équilibre alimentaire sur la journée, et à cuisiner plus sainement (cuisson à la vapeur ou à l'eau, plutôt que friture), faire la liste de courses en conséquence et éviter d'acheter des produits tout préparés, des encas.

Encourager la famille à prendre ses repas à des horaires planifiés, à prendre un temps suffisant, à être attentive aux aliments mangés, à mastiquer lentement en savourant chaque bouchée, et à éviter les écrans, l'écoute des nouvelles à table, la visualisation de films ou d'émissions à la télévision.

Encadré 4. Préserver la qualité du sommeil et garder le rythme (38)

Évaluer la quantité et la qualité du sommeil et conseiller de garder ou améliorer le rythme veille-sommeil.

Le matin, garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique : se lever à horaires réguliers, s'exposer à l'ensoleillement ou à la lumière, ne pas laisser l'enfant/l'adolescent(e) traîner au lit si la nuit a été mauvaise.

Le soir, bien préparer son sommeil : apprendre à limiter l'usage des écrans, conserver ou instaurer les routines du soir, écouter les pensées de l'enfant, apaiser, si besoin, se coucher à horaires réguliers.

La nuit, rendre la nuit propice au sommeil : respecter l'intimité de la chambre de l'enfant, de l'adolescent(e), garder une chambre calme, à température fraîche et sombre.

Encadré 5. Limiter l'exposition des enfants et des adolescent(e)s aux écrans (37, 38)

Plus que l'usage des écrans eux-mêmes, ce sont les comportements associés à la consommation d'écrans qui peuvent entraîner un gain de poids : prise alimentaire augmentée, sommeil plus court et de moindre qualité.

Évaluer le temps passé devant un écran, quel que soit l'âge de l'enfant.

Conseiller de limiter le temps de sédentarité et en particulier le temps de loisirs passé devant un écran (47). Trouver un équilibre entre autorisation et interdiction pour consacrer du temps aux autres activités, en particulier l'activité physique à l'extérieur, et préserver la quantité et la qualité du sommeil, quel que soit l'âge de l'enfant/de l'adolescent(e).

Prohiber l'exposition aux écrans avant 2 ans, à 1 h par jour jusqu'à 6 ans, et moins de 2 h par jour au-delà.

La présence d'écran(s) dans la chambre n'est pas recommandée et aucun écran ne doit être allumé et/ou utilisé 1 heure avant l'endormissement.

Les parents et ceux qui veillent sur les enfants, quel que soit leur âge, doivent être guidés pour être capables de repérer les signes d'alerte d'une utilisation excessive des écrans et de demander aide et conseils aux professionnels qui connaissent les risques du numérique.

Les jeux vidéo qui représentent aussi une forme d'exercice (technologie qui suit les mouvements ou les réactions du corps) rendent certes le jeu vidéo plus amusant mais pas forcément plus actif physiquement.