

Bougez-vous, les bébés !



Gare aux séjours prolongés dans les transats, vive les tapis d'éveil ! Au Canada, la lutte -contre les méfaits de l'inactivité physique et de la sédentarité commence désormais dès les premiers mois de vie. La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) vient de publier des recommandations pour les 0-4 ans. Elles complètent celles déjà -disponibles pour les 5-17 ans, 18-64 ans, 65 ans et plus.

Cette approche intégrée comprend des consignes très concrètes sur 24 heures pour l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil, -adaptées à chaque période de la petite enfance. Ainsi, les parents doivent veiller à ce que leur enfant de moins d'un an soit physiquement actif plusieurs fois par jour, en particulier par des jeux interactifs au sol.

" Pour ceux qui ne se déplacent pas encore, cela inclut au moins 30 minutes réparties dans la journée de temps passé sur le ventre lorsque éveillés ", précise le document. Côté sédentarité, ils *" ne doivent pas être immobilisés plus d'une heure à la fois "*, par exemple dans une poussette ou une chaise haute. Les écrans ne sont pas recommandés. Pendant les moments où ils sont assis, il est préconisé de raconter aux bébés des histoires ou de lire un livre avec eux. Pour le sommeil, il faut viser 14 à 17 heures par jour de 0 à 3 mois, et 12 à 16 heures pour les 4 à 11 mois, siestes incluses.

Après un an, fini de rigoler. Pour les tout-petits (1-2 ans) comme pour les enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans), le temps d'activité physique conseillé passe à 3 heures par jour, avec au moins 60 minutes de " jeu énergique " à partir de 3 ans. *" Bouger plus, c'est encore mieux "*, ajoute la SCPE. Et comme pour les plus petits, les parents sont priés de ne pas les laisser immobilisés plus d'une heure en poussette, siège de voiture... Quant aux écrans, ils sont déconseillés avant 2 ans, et leur usage ne devrait pas dépasser une heure par jour entre 2 et 4 ans. Ces directives -s'appuient sur un -consensus d'experts et une série de données scientifiques, publiées le 20 novembre dans un numéro spécial de la revue *BMC Public Health*.

La situation est-elle si inquiétante ? Avant 4 ans, l'impact du temps total de sédentarité sur la santé (développement moteur et cognitif, adiposité) paraît -négligeable, selon une méta-analyse de 96 études. L'aspect qualitatif est toutefois important avec des -effets potentiellement délétères des écrans et de la -position couchée sur le dos ou assise, et inversement avec de possibles bénéfiques d'activités comme la -lecture et le récit d'histoires.

Une chose est sûre, les petits Canadiens, comme (presque) tous les enfants du monde, ont déjà pris de mauvaises habitudes. Un tiers des 3-5 ans n'est pas -assez actif physiquement, et les trois quarts dépassent les temps recommandés en matière d'écran, estime le dernier portrait annuel des " tout-petits Québécois ".

" Cette approche canadienne est géniale, s'enthousiasme le pédiatre François-Marie Caron, de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA). En France aussi, nous nous battons pour limiter les temps d'écran chez les tout-petits. Depuis quelques années, nous conseillons de les faire jouer souvent sur le ventre, de les mettre sur des tapis d'éveil, mais jusqu'ici c'était surtout dans le but de développer leur motricité. "

Dans le même esprit, le programme national nutrition santé (PNNS) consacre un (court) chapitre aux 6 mois-5 ans. Il prône également trois heures quotidiennes d'activité, et d'éviter la position assise ou -allongée pendant plus d'une heure d'affilée en dehors des heures de sommeil. Des recommandations hélas restées plutôt confidentielles...

Sandrine Cabut



