



# UN BÉBÉ EN SANTÉ – ÇA BOUGE!

## Les bébés – 0 à 12 mois

### En tant que parent ou fournisseur de soins,

vous pouvez aider votre bébé à réaliser son plein potentiel en injectant de l'activité physique à son quotidien et en réduisant pour lui le comportement sédentaire.

Les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire recommandent que :

- ▶ Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- ▶ Pour favoriser une croissance et un développement sains, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les tout-petits consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.
- ▶ Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.





# Les bébés devraient être physiquement actifs chaque jour

dans le cadre d'activités intérieures et extérieures supervisées. Les activités peuvent comprendre : passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets, pousser et tirer, et ramper.

## Poursuivez votre lecture

pour découvrir comment remplir de mouvement, de jeu et d'activités amusantes, la vie de votre bébé. Des conseils, des trucs et des idées sont inclus à titre de complément aux Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance.

Remarque : Dans le présent document, l'utilisation du masculin neutre vise à alléger le texte et s'applique sans discrimination aux enfants des deux sexes.



# 0 à 6 mois

## LE HAMAC...

*pour développer son sens de l'équilibre et sa confiance.*

- Couchez le bébé sur le dos sur une couverture solide. En vous agenouillant, tenez un bout de la couverture et demandez à votre partenaire ou à un ami de tenir l'autre bout; bercez doucement le bébé. Vous pouvez aussi le bercer dans un mouvement de haut en bas ou soulever davantage le côté où se trouve sa tête pour lui donner l'impression d'être assis. Ne jamais lever plus haut que quelques pouces du sol.

## LE BERCEAU...

*pour développer son sens de l'équilibre et renforcer la partie supérieure de son corps.*

- Après avoir dégonflé légèrement un petit ballon de plage, couchez-y le bébé sur le ventre. En tenant fermement le bébé, faites-le rouler doucement de l'avant vers l'arrière et de gauche à droite. Chantez pour rendre cet exercice encore plus amusant.

## ÉTIREMENT DES JAMBES...

*pour détendre et renforcer ses jambes.*

- Couchez le bébé sur le dos, sur un tapis. Relaxez d'abord les jambes du bébé en plaçant vos mains sous ses genoux. Faites ensuite sauter doucement ses jambes dans les airs. Puis, en plaçant une main sur ses genoux, étirez ses jambes. Les hanches du bébé doivent demeurer en contact avec la surface du tapis ou de la table matelassée. Si vous sentez de la résistance, arrêtez d'étirer les jambes du bébé

## RUADE ET FRACAS...

*pour développer son aptitude à l'écoute et la coordination de ses yeux et de ses pieds.*

- Couchez le bébé sur le dos, sur le plancher. En vous tenant à ses pieds, tenez une assiette à tarte en aluminium ou un jouet faisant du bruit. Dirigez ses pieds de sorte qu'ils frappent l'assiette à tarte pour faire du bruit. Félicitez-le chaque fois qu'il réussit à la frapper. Il comprendra rapidement le but de l'exercice et y prendra beaucoup de plaisir.

## « JE T'AIME GROS COMME ÇA! »...

*pour étirer et détendre les bras du bébé.*

- Couchez le bébé sur le dos, sur un tapis ou une table matelassée. Incitez-le à s'agripper à vos doigts ou tenez-le par les avant-bras. Étirez lentement ses bras de chaque côté en disant : « Je t'aime gros comme ça! » Remplacez doucement ses bras sur sa poitrine et faites-lui un câlin.

# 6 à 12 mois

## COURSE À OBSTACLES...

*pour développer l'équilibre, l'ensemble de la mobilité, la force de la partie inférieure du corps et la coordination des yeux et des pieds.*

- Sur un tapis ou une couverture, organisez un circuit à l'aide de plusieurs jouets. En vous tenant directement derrière l'enfant, soutenez-le en le tenant par les aisselles ou les poignets. Marchez avec l'enfant en faisant le tour des obstacles que forment les jouets. Vous pouvez aussi essayer de passer par-dessus les jouets.

## LA COURSE AUX TRÉSORS...

*pour développer l'équilibre, la force de la partie inférieure du corps et l'ensemble de la mobilité.*

- Pour encourager l'enfant à marcher, cachez quelques jouets qu'il devra tenter de découvrir. Placez les jouets à différents niveaux et quelques-uns à des endroits un peu plus difficiles à atteindre. Il aimera le défi et, lorsqu'il aura réussi, il en sera d'autant plus fier.

## LA LIMACE...

*pour développer le sens de l'équilibre, la force de la partie supérieure du corps et l'ensemble de la mobilité.*

- Couchez le bébé sur le ventre sur le plancher. Enroulez une serviette de bain et placez-la à ses pieds. Tenez fermement la serviette; le bébé y appuiera naturellement ses pieds en poussant. Vous pouvez l'aider à avancer en le tirant doucement, mais ne le poussez pas. Vous pouvez également placer un jouet devant lui de sorte qu'il ne puisse l'atteindre qu'en rampant un peu plus.

## GRIMPER UNE MONTAGNE...

*pour développer l'équilibre, l'ensemble de la mobilité, la force de la partie supérieure du corps et la coordination bilatérale.*

- Au centre d'une pièce, placez une pile de coussins représentant une montagne. Un enfant pouvant ramper sera capable d'y grimper. Vous pouvez l'aider en lui montrant comment faire, mais il comprendra rapidement le but de l'exercice. Vous pouvez également placer un jouet sur le dessus de la montagne pour l'inciter à y monter.

## DONNEZ L'EXEMPLE

Vous êtes le plus important modèle de comportement de votre enfant. En effet, les enfants sont plus susceptibles d'être actifs et d'en retirer du plaisir s'ils voient leurs parents ou leurs fournisseurs de soins être tout aussi actifs.

## J'AI BESOIN DE BOUGER

Veillez à ne pas laisser les enfants dans les fauteuils portables, les sièges d'auto, les chaises longues et les berceaux pendant des périodes prolongées. Les bébés passent la majeure partie de la première année de leur existence à dormir. Donc, pendant qu'ils sont éveillés, ils devraient développer leurs aptitudes mentales et physiques.

## SORTEZ LE PLUS SOUVENT POSSIBLE

Les sorties au grand air sont une excellente façon d'inciter votre enfant à bouger. De plus, beaucoup d'enfants dorment mieux après une sortie à l'extérieur.

## FAITES PREUVE D'ENTHOUSIASME

Applaudissez, riez, caressez votre enfant et félicitez-le de ses efforts, non seulement de ses réussites.

## POUR ATTIRER L'ATTENTION

Lorsque l'enfant ne semble pas intéressé à prendre part à une nouvelle activité, attirez son attention à l'aide d'un jouet aux couleurs vives. Tenez le jouet dans la direction vers laquelle vous désirez qu'il regarde, se tourne ou se dirige en rampant.

## FAITES-VOUS DES AMIS

Joignez un groupe de jeu parents-enfants ou formez-en un à l'aide d'autres parents, enfants et fournisseurs de soins de votre quartier. Cette activité représente une façon merveilleuse pour les enfants et les adultes de rencontrer des gens, de faire de l'activité physique et de partager des conseils, des jouets et des techniques parentales.

# Conseil

