



CANADA



INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE

Santé physique

Ressources pour les membres des 4-H

Présentation de l'Initiative pour une vie saine



Qu'est-ce que l'Initiative pour une vie saine?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada a été conçue pour appuyer la santé et le bien-être des jeunes en milieux ruraux de partout au Canada. Les ressources ont pour but de doter les bénévoles et les familles des connaissances qui les aideront à reconnaître les jeunes en détresse et à leur donner accès au soutien dont ils ont besoin.



Cette initiative comprend :

- des ressources et des activités pour les jeunes membres des 4-H, les animateurs bénévoles des 4-H, les familles et les jeunes nouveaux membres des 4-H;
- des webinaires et des ateliers pour les animateurs bénévoles, lesquels sont des mentors et des modèles essentiels dans le cadre des partenariats adultes-jeunes.

Qu'est ce qu'une vie saine?

Une vie saine consiste essentiellement à prendre soin de tout son soi-même. Elle vise à faire des choix positifs qui permettent d'améliorer sa santé mentale, physique et nutritionnelle ainsi que son mieux-être global.

Pourquoi est il important d'avoir une vie saine?

Il est important que tout un chacun soit sensibilisé aux modes de vie sains parce qu'il s'agit d'une approche globale de l'autogestion de sa santé. Tout ce qui nous caractérise est interrelié : un seul changement à un aspect de notre santé aura une incidence sur les autres aspects. Par exemple, nos réactions corporelles peuvent fluctuer en fonction de notre santé mentale.

Pourquoi les 4-H du Canada lancent-ils cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada répond aux besoins essentiels des jeunes dans les collectivités des quatre coins du Canada. Les jeunes qui demeurent dans des collectivités rurales et éloignées sont plus à risque de vivre des difficultés liées à leur bien-être mental et physique. Aussi, ils n'ont pas accès à tous les services et ressources souvent offerts à ceux qui habitent les zones urbaines.

Que m'offrira cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine est divisée en trois programmes, appelés « domaines d'intérêt », chacun étant centré sur un aspect différent d'une vie saine. Ces domaines sont les suivants :



Que comprend chaque domaine d'intérêt?

Domaines d'intérêts de la santé mentale et de la santé physique

- Des fiches-conseils comportant des renseignements importants et utiles.
- Des guides d'activités qui aideront les animateurs à utiliser les ressources.
- Des webinaires et des ateliers pour aider les animateurs.

Mon assiette, ma planète

- Livre d'activité comportant de l'information générale sur les aliments que nous mangeons, ainsi que les consignes pour des activités pratiques emballantes qui misent sur l'apprentissage.

Comment ces ressources sont-elles créées?

Les 4-H du Canada ont fait équipe avec des organismes partenaires afin d'élaborer les ressources et la documentation pour chaque domaine d'intérêt de cette initiative. Tous les organismes possèdent une expertise dans leur domaine d'intérêt qui permet d'assurer l'exactitude, la pertinence et la rigueur des renseignements fournis dans le cadre de cette initiative.

Nous remercions nos partenaires stratégiques grâce auxquels ces ressources ont pu être créées.

Comment cette initiative est-elle rendue possible?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce au généreux soutien de ces partenaires :



Chacun de ces partenaires croit en l'importance d'une vie saine chez les jeunes et les adultes canadiens et s'est associé aux 4-H du Canada afin de s'assurer que la population reçoit le soutien dont elle a besoin grâce à la mise sur pied de cette initiative.

Pour en savoir davantage sur l'Initiative pour une vie saine, visitez 4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

Introduction à la santé physique



**Santé
physique**

Santé physique et activité physique

La santé physique signifie avoir une bonne condition cardiovasculaire, une bonne force musculaire et une bonne endurance, de la souplesse et une bonne constitution corporelle, en plus de manger des aliments sains¹.

Lorsque nous pensons à la santé physique, nous pensons généralement à l'activité physique. **On définit l'activité physique comme tout mouvement du corps qui entraîne une utilisation accrue d'énergie².**

Les facteurs pouvant avoir une incidence sur votre santé physique sont les suivants :

- le sommeil;
- l'hygiène personnelle;
- des examens médicaux réguliers;
- éviter les habitudes nocives, y compris le tabagisme et la consommation d'alcool.



Pour quelle raison l'activité physique est-elle importante?

L'activité physique est un aspect essentiel de la santé physique, car elle nous aide à renforcer l'ensemble de notre corps, à accroître notre endurance, à demeurer actifs pendant plus longtemps, tout en améliorant notre souplesse.

L'activité peut également être bonne pour :

- **votre cerveau** - cela aide à la concentration et à rester concentré sur la tâche à accomplir;
- **votre bien-être mental et émotionnel** - cela libère des endorphines qui peuvent aider à réduire l'anxiété; cela peut être une façon amusante de se faire de nouveaux amis, de faire partie d'une équipe ou de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes intérêts que vous;
- **votre corps** - elle aide à la digestion, la circulation sanguine, la santé cardiaque et aide à récupérer plus rapidement après une blessure.

Directives en matière de mouvement sur 24 heures

La recherche nous indique que les enfants au Canada consacrent l'essentiel de leur temps devant des écrans et, par conséquent, qu'ils ne font pas suffisamment d'activité physique³.

Les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes – élaborées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice – recommandent ce qui suit aux enfants et jeunes âgés de 5 à 17 ans⁴ :

- 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour;
- Deux heures ou moins de temps d'écran récréatif par jour;
- De 8 à 11 heures de sommeil ininterrompu par nuit, selon l'âge de l'enfant;
- Plusieurs heures d'activité physique légère par jour.

Pour de plus amples renseignements ou pour vérifier les autres directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et en matière d'activité physique, reportez-vous à csepguidelines.ca/fr/.

Ressource en santé physique des 4 H du Canada

Dans cette ressource, vous trouverez des fiches-conseils pour vous-mêmes en tant qu'animateur des 4-H, et des fiches pour vos membres. Vous trouverez que ces fiches-conseils se complètent l'une l'autre et qu'elles comprennent des renseignements importants qui sont tous liés aux aspects d'une vie saine!

Fiches conseils pour les jeunes :

- Corps sain, esprit sain
- Devenez actif, soyez productif
- Prenez le contrôle de votre littératie physique
- L'importance du sommeil
- Diriger par l'activité physique

Fiches conseils pour les animateurs :

- Corps sain, esprit sain
- Activité physique et productivité
- Introduction à la littératie physique
- L'importance du sommeil
- Diriger par l'activité physique

Vous trouverez également avec les fiches-conseils pour les animateurs des 4-H un guide d'activités décrivant des façons d'intégrer la santé physique à vos réunions des 4-H.

Les 4-H du Canada vous offrent un webinaire vous présentant l'Initiative pour une vie saine en passant en revue avec vous les activités afin de vous aider à utiliser cette ressource et à vous sentir confiant de les mettre en action!

Ce webinaire et toutes les ressources mentionnées ci-dessus sont accessibles à l'adresse suivante : 4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce à l'appui généreux des partenaires suivants :



Financé par le Gouvernement du Canada par le programme Service jeunesse Canada



Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.

Dernière mise à jour en juin 2021



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.

participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Corps sain, esprit sain

POUR LES MEMBRES



**Santé
physique**

L'activité physique contribue à soutenir un mode de vie sain, en plus d'être une excellente façon de prendre soin de soi. Mais pourquoi est-ce que l'activité physique est si bonne pour notre santé mentale?

Lorsque nous sommes actifs, nous aidons notre corps à libérer toutes les hormones du bonheur, comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines, et à baisser les niveaux de cortisol, soit l'hormone du stress, qui circule dans notre corps. L'activité physique peut aussi nous aider à nous détendre, à mieux respirer et à être de meilleure humeur!

Sourire mieux

Les hormones du bonheur jouent un rôle important dans la façon dont nous nous sentons¹. Lorsque nous sommes actifs, notre corps libère ces substances chimiques, stimulant ainsi notre humeur.

Décompresser mieux

Il est bénéfique de prendre le temps de se détendre après une dure journée à l'école ou une activité exigeante des 4-H. S'adonner à des activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque comme le vélo ou la course peut réduire les hormones du stress dans votre corps et stimuler ces substances chimiques du bonheur².

Respirer mieux

La respiration est l'une des fonctions corporelles les plus importantes. Lorsque nous sommes stressés, nous devenons tendus, ce qui peut faire en sorte que nous respirions plus rapidement, partiellement ou de façon erratique³.



LE SAVIEZ-VOUS?

La campagne « Tout va tellement mieux » de ParticipACTION met en évidence 23 domaines de travail pour se rapprocher de nos objectifs en matière de santé et de conditionnement physique, y compris Sourire mieux, Décompresser mieux et Respirer mieux. Dans leurs propres mots, « Être physiquement actif permet bien plus que de simplement perdre du poids. Il s'agit de vivre mieux⁴! »

En étant actifs, nous pouvons renforcer nos muscles respiratoires et faire plus d'activités en respirant de façon normale. Vous pouvez choisir d'utiliser des techniques de respiration dans toutes les situations : qu'il s'agisse de parler en public ou de garder votre calme lors de vos parties sportives favorites.

Voici un exercice de respiration profonde que vous pourriez essayer à votre prochaine réunion des 4-H⁵ :

1. **Inspirez lentement et profondément, en poussant votre estomac vers l'extérieur, de façon à favoriser une utilisation maximale de votre diaphragme (c'est ce que l'on appelle la respiration diaphragmatique).**
2. **Retenez votre respiration brièvement.**
3. **Expirez lentement, tout en relâchant chaque muscle de votre corps.**
4. **Répétez la séquence de cinq à dix fois, en vous concentrant exclusivement sur votre respiration.**

Songez à essayer l'une des activités suivantes

Vous ne savez pas par où commencer? Voici des activités qui vous aideront à être actifs et à libérer vos hormones du bonheur :

- ✓ **La marche** - vous pouvez en faire peu importe vos habiletés physiques et presque n'importe où.
- ✓ **Le yoga** - permet d'étirer vos muscles afin de vous aider à vous sentir calme et détendu(e).
- ✓ **La course** - une excellente façon d'améliorer votre capacité cardiorespiratoire.
- ✓ **Le pilates** - des mouvements simples qui vous aident à devenir plus fort et à améliorer votre respiration.
- ✓ **Le tai-chi** - aide à vous sentir calme et en contrôle.
- ✓ **La nage** - calme et relaxante, pendant que vous barbotez et vous déplacez dans l'eau.
- ✓ **L'haltérophilie** - soulever des poids légers peut vous aider à développer vos muscles, à vous sentir fort et à vous défouler!

Si vous préférez faire des activités physiques en groupe, les sports ci-dessus sont idéaux. Prendre l'air et profiter de la nature peuvent également améliorer votre santé mentale.

Saviez-vous que l'activité physique est liée au bonheur et à une attitude positive? Les personnes qui font de l'activité physique sont aussi plus satisfaites de leur vie⁶. **Quelles sont les activités que vous aimez pratiquer pour vous détendre ou faire baisser votre niveau de stress?**

On recommande aux jeunes âgés de six à 17 ans de faire au moins 60 minutes d'activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque par jour⁷.

Pour de plus amples renseignements, jetez un coup d'œil aux pages
« Sourire mieux », « Décompresser mieux » et « Respirer mieux » sur le site
participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Devenez actifs, soyez productifs

POUR LES MEMBRES



Avez-vous parfois de la difficulté à vous concentrer à l'école ou pendant vos réunions des 4-H? Avez-vous de la difficulté à retenir ou à vous souvenir de nouveaux contenus? L'activité physique régulière peut aider à améliorer les fonctions cérébrales et la productivité, en classe et à l'extérieur!

Une partie importante de notre cerveau s'appelle l'hippocampe : il s'agit du centre des systèmes d'apprentissage et de mémoire du cerveau. En participant régulièrement à des activités physiques, notre hippocampe peut réellement croître et établir de nouvelles connexions¹. Cela améliore ensuite notre capacité à :



Réfléchir

plus nous suons, plus il nous est facile de penser clairement lorsque nous devons prendre une décision importante².



Créer

l'activité physique peut aider à stimuler le côté droit de notre cerveau, qui est responsable de la créativité³.



Se concentrer

le cerveau travaille plus fort pour résister aux distractions lorsque nous sommes actifs physiquement, en libérant une protéine appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (FNBC), qui agit comme un stimulant pour notre concentration et notre mémoire⁴. Vous avez de la difficulté à vous concentrer? Allez faire une marche avec un ami pendant l'heure du dîner.



Apprendre

l'activité physique peut aider à améliorer la mémoire à long terme⁵. Elle peut aussi vous aider à mieux apprendre et vous être utile lorsque vous répondez au jeu-questionnaire du club des 4-H à la fin de l'année.

Voici d'autres avantages de l'activité physique :

✓ plus d'énergie⁶

✓ moins de stress⁷

✓ meilleure organisation⁸

Des idées pour ajouter plus d'activités physiques à votre routine :

- ✓ Marchez ou faites du vélo pour vous rendre à l'école ou à votre réunion des 4-H.
- ✓ Apportez un ballon, une corde à danser ou un tapis de yoga et utilisez-les dans votre temps libre.
- ✓ Joignez-vous à une équipe sportive.
- ✓ Aidez vos parents à déneiger l'entrée ou à ratisser les feuilles après l'école.
- ✓ Travaillez avec votre animal des 4-H - il peut vous faire marcher et courir.
- ✓ Essayez le vélo! Cela vous aidera à développer votre capacité cardiorespiratoire et vous permettra de profiter de l'air frais.
- ✓ Allez courir avec un ami!

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent que les jeunes âgés de 5 à 17 ans fassent au moins 60 minutes d'activité physique qui augmentent le rythme cardiaque par jour⁹. Vous n'arrivez pas à en faire 60 minutes par jour? Essayez de séparer la période en deux séances de 30 minutes!

Avez-vous besoin d'aide pour pratiquer une activité physique? Commencez par établir une liste de façons d'être actif et classez celles-ci par ordre de préférence. Puis, posez-vous la question : pouvez-vous pratiquer vos trois activités préférées souvent ou chaque jour?



Pour de plus amples renseignements, consultez les pages « Réfléchir mieux », « Créer mieux », « Se concentrer mieux » et « Apprendre mieux » sur le site

participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Prenez le contrôle de votre littératie physique

POUR LES MEMBRES



Avez-vous entendu parler de la littératie physique? Le terme « littératie physique » n'est devenu populaire que dans la dernière décennie. La littératie physique se définit comme la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension visant à valoriser et assumer la responsabilité liée à l'engagement à l'égard des activités physiques pour la vie¹.

La meilleure manière de considérer la littératie physique est de la comparer à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Il s'agit de développer un « vocabulaire de mouvements ».

Comprendre la littératie physique est un cheminement qui dure toute la vie et qui peut aider à mener une vie active et saine. Tout comme apprendre une compétence, cela prend du temps et de la patience.

La littératie physique est importante dans tous les aspects de notre vie pour les raisons suivantes² :

- ✓ Il s'agit d'une porte d'entrée vers l'activité physique qui profite à de nombreux autres aspects de notre vie, par exemple, l'amélioration de notre mieux-être physique et émotionnel.
- ✓ Elle nous donne la confiance nécessaire afin de mettre en pratique nos compétences dans une nouvelle activité ou un nouveau sport.
- ✓ Elle ouvre la voie à une myriade de possibilités d'activités physiques et de sports dans la vie quotidienne.



Source : ParticipACTION

La littératie physique comprend quatre éléments principaux³ :

Motivation et confiance - Il est possible d'apprécier le fait d'être actif physiquement; plus nous le faisons, plus cela est susceptible d'occuper une place importante dans notre vie.

Compétence physique - Nous atteignons celle-ci lorsque nous développons différentes compétences et différents modèles en matière de mouvements, y compris la capacité d'effectuer des mouvements selon une gamme d'intensités et de durées différentes.

Connaissances et compréhension - Comprendre les avantages découlant d'un mode de vie actif peut aider à favoriser le désir de mener une vie active.

Engagement envers les activités physiques pour la vie - C'est lorsque nous faisons le choix d'être actifs régulièrement.

La littératie physique commence par des compétences essentielles en matière de mouvements, par exemple, courir, sauter, donner un coup de pied, attraper ou lancer une balle⁴, tandis que les notions élémentaires de la littératie physique permettent de perfectionner davantage ces compétences⁵ :

- A Agilité** : la capacité de changer la position de son corps rapidement et efficacement.
- B Balance (équilibre)** : la capacité de maintenir l'équilibre corporel.
- C Coordination** : la capacité d'intégrer des mouvements de plus en plus complexes et de les exécuter sans difficulté.

Par exemple :

Si vous pouvez → **COURIR**, vous pouvez participer aux sports suivants → soccer, basketball, volleyball, athlétisme, squash, badminton, rugby et tennis.

Si vous pouvez → **LANCER**, vous pouvez participer aux sports suivants → baseball, soccer, football et quilles.

Si vous pouvez → **SAUTER**, vous pouvez participer aux sports suivants → gymnastique, volley-ball, plongeon et triple saut.

Y a-t-il des activités physiques ou des sports que vous aimez pratiquer? Parlez à vos animateurs des 4-H à propos du démarrage d'un club des 4-H se concentrant sur l'activité physique!



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

L'importance du sommeil

POUR LES MEMBRES



INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE

**Santé
physique**

Éprouvez-vous parfois de la difficulté à vous endormir la nuit ou à rester éveillé pendant la journée? Aimerez-vous bénéficier d'un sommeil de meilleure qualité? Un mauvais sommeil pourrait être imputable au stress, à une heure de coucher tardive ou à un manque d'activité physique pendant la journée.



Nous disposons tous d'une horloge biologique qui contribue à réguler nos cycles de sommeil et d'éveil et qui travaille étroitement avec les hormones qui se trouvent dans notre corps, comme le cortisol¹. Lorsque nous sommes stressés, le corps libère du cortisol, ce qui fait en sorte qu'il est plus difficile de nous endormir. Être actif physiquement peut contribuer à équilibrer nos hormones.

On croit généralement à tort que l'activité physique nous rend plus fatigués; toutefois, elle peut nous aider à mieux dormir pour les raisons suivantes² :

- ✓ Elle nous aide à utiliser plus d'énergie pendant la journée, ce qui permet d'avoir un sommeil de meilleure qualité.
- ✓ Elle améliore l'humeur et réduit les risques d'éprouver des symptômes d'anxiété.
- ✓ Elle réduit les niveaux de stress et permet de nous relaxer au coucher.
- ✓ Elle aide à rompre le cercle vicieux de l'inactivité à cause de la fatigue menant à un état d'éveil nous empêchant de dormir.
- ✓ Elle peut contribuer à nous établir une routine : vous êtes actifs physiquement, vous bénéficiez d'une bonne nuit de sommeil et vous vous sentez en forme.

Voici quelques trucs pour vous aider à mieux dormir³

- ✓ Prenez une pause de votre écran avant d'aller au lit⁴. Tentez plutôt de lire un livre ou d'avoir une conversation avec un membre de votre famille ou un ami.
- ✓ Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes pendant la journée.
- ✓ Évitez de vous entraîner ou de pratiquer une autre activité intense tout juste avant d'aller au lit.
- ✓ Optez pour le changement et relaxez-vous en faisant du yoga ou du tai-chi avant d'aller au lit.
- ✓ Évitez les aliments épicés ou la caféine avant d'aller vous coucher.
- ✓ Commencez une routine du coucher relaxante qui comprend la lecture ou une boisson chaude (sans caféine) avant le coucher. En vous établissant une routine, vous informerez votre corps et votre cerveau qu'il est l'heure d'aller dormir.
- ✓ Faites une promenade à l'extérieur avant d'aller au lit pour vous libérer l'esprit.
- ✓ Tenez-vous-en à un horaire de sommeil, même la fin de semaine.

Votre sommeil est-il de bonne qualité?



✓ Examinez les facteurs ci-dessous pour le savoir⁵ :

- Vous vous endormez la plupart du temps lorsque vous êtes au lit (au moins 85 % du temps total).
- Vous vous endormez dans les 30 minutes ou moins après vous être couché.
- Vous vous réveillez tout au plus une fois par nuit.
- Vous vous réveillez pendant 20 minutes ou moins après vous être endormi.

Si les facteurs susmentionnés sont problématiques pour vous, songez à commencer à faire de l'activité physique régulièrement.

La Sleep Foundation recommande le nombre d'heures de sommeil suivant chaque nuit⁶ :



pour les enfants
(âgés de six à 13 ans)
de 9 à 11 heures



pour les adolescents
(âgés de 14 à 17 ans)
de 8 à 10 heures



pour les jeunes adultes
(âgés de 18 à 25 ans)
de 7 à 9 heures

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent que les jeunes âgés de cinq à 17 ans fassent au moins 60 minutes d'activité physique qui augmentent le rythme cardiaque par jour. Vous n'arrivez pas à en faire 60 minutes par jour? Même 10 minutes d'activité physique de modérée à vigoureuse par jour peuvent contribuer à vous faire mieux dormir.

Pour de plus amples renseignements, consultez la page « Dormir mieux » sur le site participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Diriger par l'activité physique

POUR LES MEMBRES



L'apprentissage du leadership est une expérience clé pour tous les membres des 4 H. Le leadership peut s'exprimer par le fait d'assumer un rôle de direction au sein de votre club, de devenir un ambassadeur provincial ou de diriger un événement ou une foire locale des 4-H. Vous pouvez également faire preuve de leadership lorsque vous travaillez avec acharnement en coulisses.

Peu importe votre style de leadership, quelqu'un vous suit et vous admire en cours de route. Croyez-le ou non, être actif physiquement peut vous aider à devenir le meilleur leader possible!

Lorsque nous ressentons de la fatigue ou du stress, cela peut avoir une incidence sur notre style de leadership. Nos amis, les membres de notre famille ou les autres membres des 4-H peuvent s'en rendre compte. La pratique d'une activité physique régulière peut vous aider à :

- ✓ mieux dormir (consultez la fiche-conseils « L'importance du sommeil »);
- ✓ avoir plus d'énergie;
- ✓ gérer le stress;
- ✓ avoir une santé mentale plus positive (consultez la fiche-conseils « Corps sain, esprit sain »).

Les études montrent qu'être physiquement actif peut également nous aider à :

- ✓ accroître notre estime de soi¹ et notre confiance (consultez également la fiche-conseils « Prendre soin de toi-même » dans les ressources en matière de santé mentale);
- ✓ être plus créatifs²;
- ✓ être plus productifs (consultez la fiche-conseils « Devenez actifs, soyez productifs »).

Afin que l'activité physique nous aide à devenir un meilleur leader, il est essentiel d'être constant. La clé réside donc dans l'établissement d'une routine. Il faut consacrer beaucoup de temps et d'efforts pour faire d'une routine une habitude, mais cela finit par porter ses fruits!

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent que les jeunes âgés de cinq à 17 ans fassent au moins 60 minutes d'activité physique de modérée à vigoureuse par jour. N'oubliez surtout pas de pratiquer des activités qui augmenteront votre capacité musculaire deux fois par semaine idéalement.



Voici un exemple qui vous montre comment intégrer une activité physique de 60 minutes à votre routine chaque jour :

Lundi - Faites une randonnée en vélo → 60 minutes

Mardi - Après l'école, participez aux exercices d'une équipe à laquelle vous vous êtes joint ou à une autre activité parascolaire qui exige d'être actif physiquement → 60 minutes

Mercredi - Reprenez votre partie de hockey → 60 minutes

Jeudi - Travaillez avec votre agneau des 4-H → 60 minutes

Vendredi - Allez jouer aux quilles avec des amis → 60 minutes

Samedi - Faites de la randonnée en famille → 60 minutes

Dimanche - Faites de la course à pied → 60 minutes

Quelles autres activités ajouteriez-vous à votre semaine?

Si les autres membres des 4-H voient que vous accordez la priorité à l'activité physique, il est plus probable qu'ils vous emboîtent le pas.



Pour de plus amples renseignements, consultez les pages
« Diriger mieux » sur le site
participACTION.com/fr-ca



PARTICIPACTION

Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.

participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Références



Introduction à la santé physique

1. "Physical Activity Definitions." HealthLink BC, décembre 2016. www.healthlinkbc.ca/physical-activity/definitions [en anglais seulement]
2. Caspersen, C.J., K.E. Powell, and GM Christenson. "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research." *Public Health Reports* 100, no. 2 (1985): 126-31. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/# [En anglais seulement]
3. "Directives Canadiennes en Matière de Mouvement sur 24 Heures: une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/>
4. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans): une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

Corps sain, esprit sain

1. "Sourire mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/sourire-mieux>
2. "Décompresser mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/decompresser-mieux>
3. "Respirer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/respirer-mieux>
4. "Nouveau départ." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/nouveau-depart>
5. "Exercising to Relax." Harvard Health Publishing. Harvard University, July 13, 2018. Accessed August/September 2019. www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax [en anglais seulement]
6. "Rire mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/rire-mieux>
7. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, Juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

Devenez actifs, soyez productifs

1. Voss, M.W., Vivar, C. Kramer, A.F., & van Praag, V. "Bridging Animal And Human Models Of Exercise-Induced Brain Plasticity." *Trends in Cognitive Sciences*, 2013, 7(10), 525-544 mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/se-concentrer-mieux>
2. "Réfléchir mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/reflechir-mieux>
3. Suzuki, W. "A neuroscientist says there's a powerful benefit to exercise that is rarely discussed." Quartz, 2016. Extrait de <https://qz.com/592569/a-neuroscientist-says-theres-a-powerful-benefit-to-exercise-that-is-rarely-discussed/> mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/se-concentrer-mieux>
4. Zoladz, J.A., & Pilc, A. "The effect of physical activity on the brain derived neurotrophic factor: from animal to human studies." *Journal of Physiology & Pharmacology*, 2010, 61(5), 533-541 mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/se-concentrer-mieux>
5. Goodman, H. "Regular Exercise Changes The Brain To Improve Memory, Thinking Skills." Harvard Medical School, 2018. Extrait de www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110 mentionné dans "Apprendre mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/apprendre-mieux>

6. Ibid.
7. Ibid.
8. Friedman, R. "Regular Exercise is Part of Your Job." Extrait de <https://hbr.org/2014/10/regular-exercise-is-part-of-your-job> mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/se-concentrer-mieux>
9. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

Prenez le contrôle de votre littératie physique

1. "Physical Literacy Definition." International Physical Literacy Association, May 2014. Accessed August/September 2019. www.physical-literacy.org.uk/ [en anglais seulement]
2. ParticipACTION. "Messages clés de littératie physique." ParticipACTION, mars 2017. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2Ff6684423-3d9d-4977-b4ca-d15a535419ac_messages-cles-de-litteratie-physique-fr.pdf
3. ParticipACTION, la Société le sport c'est pour la vie, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario, Éducation physique et santé Canada, l'Association canadienne des parcs et loisirs et l'Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health. "Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique." ParticipACTION, janvier 2016. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2F57e1f57a-32ef-4495-abb5-8f73e8cdb90e_declaration-de-consensus-sur-la-litteratie-physique-fr.pdf
4. ParticipACTION. "Messages clés de littératie physique." ParticipACTION, mars 2017. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2Ff6684423-3d9d-4977-b4ca-d15a535419ac_messages-cles-de-litteratie-physique-fr.pdf
5. "Intégrer l'abc des habiletés liées aux fondements du mouvement à vos séances d'entraînement." Association Canadienne des entraîneurs. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.coach.ca/how-to-add-the-abcs-of-fundamental-movement-skills-to-your-practices-p159392&language=fr>

L'importance du sommeil

1. Statistique Canada. "Activité Physique Directement Mesurée chez les adultes, 2012 et 2013." Statistique Canada, 2015. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14135-fra.htm>, mentionné dans "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
2. "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
3. ParticipACTION. "Huit habitudes de vie active à poursuivre pendant l'automne." ParticipACTION (blog). Août 22, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/blogue/huit-habitudes-de-vie-active-a-poursuivre-pendant-lautomne>
4. "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
5. University de Haïfa. "Blue Light Emitted by Screens Damages Our Sleep, Study Suggests." ScienceDaily, août 22, 2017. www.sciencedaily.com/releases/2017/08/170822103434.htm mentionné dans "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
6. "Ce qui est bon sommeil de qualité?" Communiqué de presse, 2017. La Fondation nationale du sommeil Consulté en août/septembre 2019. www.sleepfoundation.org/press-release/what-good-quality-sleep
7. "Combien de sommeil avons-nous vraiment besoin?" La Fondation nationale du sommeil, www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need

Diriger par l'activité physique

1. Sani, Seyed Hojjat Zamani, Zahra Fathirezaie, Serge Brand, Uwe Pühse, Edith Holsboer-Trachsler, Markus Gerber, and Siavash Talepasand. "Physical Activity and Self-Esteem: Testing Direct and Indirect Relationships Associated with Psychological and Physical Mechanisms." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 12 (2016): 2617-25 tel que référencé dans "Diriger mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/diriger-mieux>.
2. Colzato, Lorenza., Szapora, Ayca., Pannekoek, Justine & Hommel, Bernhard. (2016). The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking. *Frontiers in human neuroscience*, DOI: 10.3389/fnhum.2013.00824 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3845014/ [en anglais seulement]
3. Itthipuripat, Sirawaj T., Kexin T. Cha, Anna T. Byers, and John T. Serences. "Two Different Mechanisms Support Selective Attention at Different Phases of Training." *PLOS Biology* 15, no. 6 (2017) .DOI: 10.1371/journal.pbio.2001724 tel que référencé dans "Diriger mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/diriger-mieux>.
4. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, Juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Apprendre en travaillant

4-H du Canada

960 avenue Carling, édifice 106
Ottawa (Ontario) K1A 0C6

1-844-759-1013

info@4-h-canada.ca

4-h-canada.ca/fr



4-H Canada
INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE