

Mode de vie actif

Finis les cours.
Je ride sur mon
skate pour rejoindre
mes potes.

Trop la mort
après 3 heures de
shopping. Mais trop
cool ces soldes.



« Si vous voulez que je lâche les écrans, sachez encourager mes autres centres d'intérêts même s'ils vous paraissent futiles. »

Les jours d'école, 84% des garçons et 74% des filles de quinze ans passent plus de 2 heures par jour devant la télévision, l'ordinateur et la console de jeux.

Mode de vie actif

Bon à savoir

Pour l'ado comme pour l'adulte, mettre son corps en mouvement améliore la qualité de vie. L'OMS recommande aux ados d'être physiquement actifs au moins soixante minutes par jour (activité d'intensité moyenne qui entraîne un léger essoufflement). Pas toujours facile dans l'environnement actuel: ascenseurs, voitures, écrans...

L'ado a soif de quitter le cocon familial, de poser une distance physique avec sa famille et de se rapprocher ainsi de ses pairs. Dans cette optique, il peut prendre des responsabilités, gérer ses déplacements, ses loisirs ou encore assumer des tâches ménagères.

Pour avoir du plaisir à bouger et lâcher plus facilement les écrans, l'ado éprouve le besoin de faire des activités diversifiées en lien avec ses intérêts, ses compétences. Toute forme de mouvement est bénéfique!

Conseils pratiques

Favoriser les déplacements autonomes et actifs: vélo, skate, marche, escaliers...

Aménager un cadre propice qui permette des pauses actives au moins toutes les deux heures. Cela réduira les périodes d'inactivité (étude, écrans...).

Encourager l'ado à utiliser les infrastructures de loisirs et de rencontres mises à sa disposition.

Lui donner des responsabilités dans l'exécution des tâches quotidiennes (faire le ménage, tondre la pelouse...) tout en lui laissant la liberté de le faire à sa manière, en musique par exemple.

Organiser des sorties familiales actives et attractives. Parfois, il nous accompagnera, d'autres fois, nous lui montrerons l'exemple.

