





Capsule santé Santé publique Janvier 2017

Suer, bouger, dormir et s'asseoir

- **As-tu remarqué que, lorsque tu es actif, tu dors mieux et que, quand tu dors bien, tu as plus d'énergie pour courir et bouger?**
- **T'es-tu déjà senti trop fatigué pour bouger et être actif?**



Suer, bouger, dormir et s'asseoir

- Beaucoup d'enfants sont trop fatigués pour faire suffisamment d'activités physiques au cours de la journée et ils ne sont pas assez actifs pour être fatigués le soir.
- **Attention : C'est un cercle vicieux!**



Suer

- ✓ Accumule chaque jour **60 minutes ou plus** d'activités physiques qui font battre ton **cœur vite**.
- ✓ Fais, **3 fois ou plus par semaine**, des activités qui te font suer et qui renforcent tes muscles et tes os.



Bouger

Chaque jour, fais **des activités physiques d'intensité légère** pendant plusieurs heures.

Par exemple, fais de la marche dehors avec ta famille, tes amis ou ton chien.



Pour bien dormir, il faut bouger...
et, pour pouvoir bouger, il faut bien dormir!

Dormir

Si tu as entre **5 et 13 ans**, tu as besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit, sans interruption.

Si tu as entre **14 et 17 ans**, tu as besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit, sans interruption.

Essaie de te coucher et de te lever à des heures **régulières**.



S'asseoir

- **Ne passe pas plus de 2 heures par jour devant un écran.**
- **Réduis au minimum les périodes prolongées en position assise.**



Suer, bouger, dormir et s'asseoir

Si tu suis les directives qu'on t'a données, ceci peut t'apporter beaucoup de bienfaits.

Meilleure santé physique

Réussite scolaire

Meilleur contrôle de tes émotions

Meilleure mémoire

Résolution plus facile des problèmes



Conseils pour une bonne hygiène de sommeil



Développe une routine relaxante avant de dormir (bain, lecture, musique, etc.).



Crée une ambiance relaxante (calme, confort, lumière douce, etc.).



Couche-toi et lève-toi à la même heure (même les fins de semaine).

Conseils pour une bonne hygiène de sommeil



Évite la caféine.



Profite de la lumière naturelle le matin.



Garde les téléphones cellulaires, ordinateurs, télévisions et jeux vidéos hors de ta chambre.

Sors dehors pour profiter de la nature et faire plaisir à ton cœur!



