



Bulletin hebdomadaire de Nexus santé

Dans ce numéro:

- L'activité physique et le développement de l'enfant pendant la pandémie.
- L'activité physique et la grossesse pendant la pandémie.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT PENDANT LA PANDÉMIE



L'activité physique joue un rôle important dans le développement physique et la santé, mais saviez-vous que l'activité physique présente de nombreux autres avantages sur les plans émotionnel, social et cognitif?

L'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur est essentielle pour promouvoir la santé et le développement de l'enfant.

Le comportement sédentaire et l'inactivité augmentent les chances pour un enfant de développer des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certaines formes de cancer, ainsi que des problèmes de santé mentale.

Pour la plupart des enfants, le temps excessif devant un écran est la principale cause de comportement sédentaire. Cela comprend la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéo, les tablettes et les smartphones. Cela ne fait aucune différence si les enfants regardent du contenu éducatif ou jouent à des jeux d'apprentissage, cela reste du temps devant l'écran et compte toujours comme un comportement sédentaire.

Pendant la pandémie, de nombreuses familles peuvent avoir du mal à subvenir au niveau d'activité physique adéquat de leurs enfants.

Que vous soyez un fournisseur de services ou un parent, accédez à la ressource de Meilleur départ par Nexus santé intitulée « [A vous de jouer ensemble!](#) » pour des informations et des outils dont vous avez besoin pour promouvoir et encourager l'activité physique chez les enfants de 0 à 6 ans. Ce site contient des faits, des vidéos et des activités consacrés à la littératie physique et au jeu actif à l'intérieur et à l'extérieur.

Pour les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, visitez cette page: <https://csepguidelines.ca/fr/>. Vous pouvez aussi accéder à un webinaire de Meilleur départ par Nexus santé sur ces directives ici : <https://resources.beststart.org/fr/product/w09f-directives-canadiennes-mouvement-sur-24-heures-webinaire/>

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA GROSSESSE PENDANT LA PANDÉMIE



Bien que la pandémie limite l'accès aux programmes et aux services pour la population prénatale, l'activité physique est tout de même encouragée pour assurer une grossesse et un accouchement en bonne santé.

Selon la [Société canadienne de physiologie de l'exercice](#), « l'activité physique est maintenant vue comme un élément essentiel d'une grossesse en santé », et si elle est suivie selon l'approche fondée sur des données probantes, elle peut « réduire le risque de maladies liées à la grossesse comme la dépression d'au moins 25%, et le risque de diabète gestationnel, d'hypertension artérielle et de prééclampsie de 40%. »

Pour accéder à l'édition 2019 des Directives canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse, visitez le site de la Société canadienne de physiologie de l'exercice : <https://csepguidelines.ca/fr/guidelines-for-pregnancy/>

Les éducatrices et éducateurs prénataux et les fournisseurs de services peuvent également écouter le webinaire de Meilleur départ par Nexus santé, disponible uniquement en anglais « [Active Living During Pregnancy: What Do I Tell my Pregnant Client?](#) » (Vie active pendant la grossesse: que dois-je dire à ma cliente enceinte?)

Visitez [notre page des ressources](#) pour découvrir toutes nos ressources les plus récentes, basées sur des données probantes!

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Nous avons déménagé! Notre nouvelle adresse:

WeWork

c/o Health Nexus

240 Richmond Street W

Toronto, ON M5V 1V6

Tel. (416) 408-2249

1-800-397-9567

Fax: (416) 408-2122

beststart@healthnexus.ca

[Se désinscrire de cette liste](#)