

## **Pour grandir en bonne santé, les enfants doivent rester moins assis et jouer davantage**

Langue Français



**Selon les nouvelles lignes directrices de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), pour grandir en bonne santé, l'enfant de moins de cinq ans doit passer moins de temps assis devant un écran ou attaché à son siège ou dans sa poussette, bénéficier d'un sommeil de bonne qualité et consacrer plus de temps à des jeux actifs.**

« Pour assurer la santé pour tous, il faut faire ce qu'il y a de mieux pour la santé dès le plus jeune âge » a déclaré le **Directeur général de l'OMS, le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus**.

Les nouvelles lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil de l'enfant de moins de cinq ans ont été élaborées par un groupe d'experts de l'Organisation qui ont évalué **les effets qu'avaient sur le jeune enfant le manque de sommeil et le temps qu'il passe assis devant un écran ou attaché à son siège ou dans sa poussette**. Ils ont également analysé les données relatives aux avantages que présentent des niveaux d'activité plus intenses.

« Plus d'activité physique, moins d'activités sédentaires et un sommeil de bonne qualité permettront aux plus petits d'améliorer leur santé physique et mentale et leur bien-être, et contribueront à éviter l'obésité au cours de l'enfance et les maladies qui lui sont associées par la suite », fait observer la Dre Fiona Bull, responsable du programme de surveillance et de prévention des maladies non transmissibles dans la population à l'OMS.

**Les recommandations actuelles sur l'activité physique peuvent éviter plus de 5 millions de décès annuels dans le monde**, tous âges confondus. Aujourd'hui plus de 23% des adultes et 80% des adolescents ne sont pas assez actifs. Les habitudes favorables à la santé en matière d'activité physique, de sédentarité et de sommeil prises dès le plus jeune âge conditionneront en partie les **comportements qui seront adoptés au cours de l'enfance et de l'adolescence et jusqu'à l'âge adulte**.

« Ce qu'il faut vraiment faire, c'est remettre le jeu au centre de la vie de l'enfant », souligne la Dre Juana Willumsen, point focal de l'OMS en charge de l'obésité et de l'activité physique de l'enfant. « Il s'agit de consacrer moins de temps aux activités sédentaires et plus au jeu, tout en protégeant le sommeil ».

Il faut envisager l'activité physique globalement sur **une période de 24 heures**: on remplacera les périodes prolongées où le jeune enfant est attaché ou immobile devant un écran par des jeux plus actifs tout en veillant à ce qu'il dorme assez et dorme bien. Le temps consacré à des activités sédentaires de qualité sans écran fondées sur l'interactivité avec un aidant – lecture, chant, histoires racontées ou jeux éducatifs par exemple – est capital pour le développement de l'enfant.

Les importantes interactions entre activité physique, comportement sédentaire et sommeil, ainsi que leurs effets sur la santé et le bien-être tant physique que mental, ont été reconnus par la [Commission pour mettre fin à l'obésité de l'enfant](#) [1], qui a préconisé des orientations claires sur l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil du jeune enfant.

**L'application des recommandations formulées dans les lignes directrices au cours des cinq premières années contribuera au bon développement moteur et cognitif et à la santé tout au long de la vie.**

[Voir les recommandations en bref ici](#) [2]

**Post Date:** Tuesday, 30 avril, 2019

**Tags:** [physical inactivity](#) [3]  
[maternal and child health](#) [4]

**Category - News:** Announcements

**Search Keywords:** WHO, physical activity, guidelines, healthy lifestyle, child health

**Related Link:** [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#) [2]





**Tag feed:** [maternal and child health](#) [4]

---

**Source URL:** <https://old.ncdalliance.org/fr/news-events/news/pour-grandir-en-bonne-sant%C3%A9-les-enfants-doivent-rester-moins-assis-et-jouer-davantage>

**Liens**

[1] [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066_eng.pdf?sequence=1)

[2] <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

[3] <https://old.ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1348>

[4] <https://old.ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1539>