





FIGURE 2

RÉCAPITULATIF DES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

	Activité physique	Comportements sédentaires
 <p>Moins de 1 an</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Les nourrissons devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour (passer du temps sur le ventre et sur le dos, ramper, jouer au sol, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> » Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires (éviter de laisser le bébé dans le siège auto ou le transat pendant le temps d'éveil). » L'exposition à des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.) n'est pas recommandée.
 <p>1 - 2 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Les tout-petits devraient être actifs au moins 180 minutes par jour (jouer dehors, ramper, marcher, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> » Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires (éviter de laisser le bébé dans le siège auto ou le transat pendant le temps d'éveil). » L'exposition à des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.) n'est pas recommandée.
 <p>3 - 4 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Les enfants en âge préscolaire devraient pratiquer au moins 180 minutes d'activité physique par jour (jouer dehors, courir, sautiller, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> » Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires. » L'exposition à des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.) n'est pas recommandée jusqu'à 3 ans. À partir de 3 ans, limiter le temps d'écrans à 1 heure par jour au maximum.
 <p>5 - 6 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> » A l'âge de l'école primaire les enfants devraient bouger beaucoup plus qu'une heure par jour (sortir à vélo ou en trottinette, faire des jeux de balle, se balader en forêt, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> » Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée. » Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant les écrans; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.