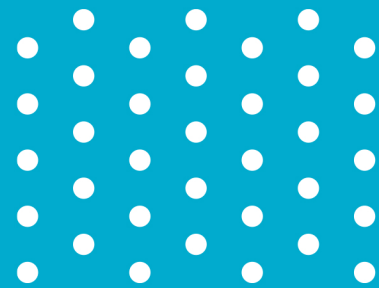


Une vie saine,  
ça commence chez moi

# ATELIER #4





# L'atelier en un coup d'œil

Cet atelier ouvre une discussion avec les parents sur leur rôle de modèle et sur des pistes d'action à adopter pour intégrer de saines habitudes de vie au sein de la famille. Les enfants cuisinent une collation et créent un parcours d'exercices qu'ils présentent ensuite à leurs parents.

Activités et intervenants		Participants et lieu	Durée
<b>1. Accueil</b> Nutritionniste		Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
2. Activités simultanées	<b>2a. La santé en priorité: misons sur de saines habitudes de vie</b> Nutritionniste	Parents Salle de rencontre	40 minutes
	<b>2b. La collation des gourmets</b> PAP <sup>2</sup>	Enfants Coin-cuisine ou salle no 2	
<b>Pause Nutri-Active</b> Nutritionniste PAP		Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
4. Activités simultanées	<b>4a. Notre santé en priorité: misons sur les saines habitudes de vie (suite)</b> Nutritionniste	Parents Salle de rencontre	35 minutes
	<b>4b. Parcours ActiForme</b> PAP	Enfants Espace actif	
<b>5. Voilà mon parcours!</b> PAP		Parents et enfants Espace actif	10 minutes
<b>6. Synthèse</b> PAP		Parents et enfants Espace actif	10 minutes

<sup>1</sup> Si l'intervenant social est présent lors de cet atelier (facultatif), la responsabilité de l'animation de l'accueil peut lui être confiée. Par la suite, il pourra accompagner le PAP pour faciliter l'atelier culinaire avec les enfants, puis coanimer la plénière de l'activité 4a avec la nutritionniste.

<sup>2</sup> Le PAP désigne un professionnel de l'activité physique tel qu'un kinésologue, un enseignant en éducation physique et à la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié.

# Objectifs d'apprentissage

## Parents

- Décrire différentes habitudes de vie qui influencent la santé.
- Examiner son rôle de modèle en tant que parent.
- Déterminer des stratégies facilitant l'adoption d'une saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif, d'une bonne hygiène de sommeil et d'une gestion adéquate des écrans.

## Enfants

- Développer ses compétences culinaires.
- Créer et expérimenter un parcours d'exercices.

# Matériel

- Stylos (1 par adulte);
- 1 copie par adulte des fiches de [mises en situation A, B, C et D](#) sur les habitudes de vie;
- Bac de matériel de cuisine (voir guide d'animation du programme Branché santé pour le contenu suggéré);
- 1 copie par enfant de la recette choisie pour « La collation des gourmets » ([voir guide d'animation de la pause Nutri-Active](#));
- Ingrédients de la recette de « La collation des gourmets »;
- 1 copie par enfant du document "[Cuisiner, ça s'apprend tous les jours](#)";
- 1 copie par adulte du document « [Le plaisir de manger en famille](#) »<sup>3</sup>;
- Matériel varié d'activité physique pour permettre aux enfants de créer des parcours actifs. Inclure des accessoires qui peuvent être facilement accessibles à la maison. Ex.: ballons, cerceaux, cordes à sauter, cônes, bandes élastiques, tapis, chaises, etc.;
- 1 copie par participant du document « [Suis-je trop branché\(e\) ?](#) ».

# Préparation

- Imprimer les différents documents.
- Choisir la recette pour l'activité « La collation des gourmets » et acheter les ingrédients requis pour produire au moins une portion pour chaque participant et intervenant **[Nutritionniste et PAP]**.
  - Les Fruizza ou les brochettes arc-en-ciel sont particulièrement bien adaptées à cette activité (voir [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#)).
- Au besoin, consulter la section « Bon à savoir » du [guide d'animation](#) pour rafraîchir les notions concernant les bénéfices des repas en famille, l'attitude et le langage liés aux aliments, le temps d'écran et le sommeil **[Nutritionniste]**.
- Prendre connaissance des corrigés des mises en situation A, B, C et D figurant dans l'annexe 1 afin de faciliter l'animation **[Nutritionniste]**.
- À l'aide du [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#) :
  - choisir l'activité physique du jour **[PAP]**;
  - servir la collation qui sera préparée par les jeunes.

<sup>3</sup> Écotruc: si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

## PARTIE 1

# ACCUEIL

**Animé par :** Nutritionniste

10 minutes - Parents et enfants

## MISE EN CONTEXTE

Après que les participants ont été salués, un retour sur le défi de la semaine est effectué et le déroulement de l'atelier est présenté.

## MATÉRIEL

- Aucun.

## DÉROULEMENT

- En guise d'introduction, rappeler aux participants le défi de la semaine précédente, c'est-à-dire « préparer et remettre au moins trois messages positifs à chacun des membres de sa famille, y compris soi-même ».
- Sur une base volontaire, demander aux participants de partager leurs réactions lorsqu'ils ont reçu les messages de leurs proches.  
*« Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez lu vos petits mots? »*
- Interroger aussi les participants sur l'effet que leurs messages semblent avoir eu sur les autres.
  - Accueillir les réponses en concluant que ces gentillesse prennent peu de temps à faire, mais font plaisir. Ajouter que même si l'exercice est terminé, ils peuvent continuer à s'en donner de temps à autres.
- Présenter le plan de l'atelier.

## PARTIE 2A

# NOTRE SANTÉ EN PRIORITÉ: MISONNS SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

**Animé par :** Nutritionniste

40 minutes - Parents

## MISE EN CONTEXTE

À l'aide de mises en situation, cette activité a pour but de susciter la réflexion chez les parents sur différents comportements influençant la santé, sur leur rôle de modèle et sur des stratégies pouvant améliorer les habitudes de vie de la famille dans un cadre sain et harmonieux.

## MATÉRIEL

- Stylos (1 par adulte);
- 1 copie des fiches de [mises en situation A, B, C et D](#) sur les habitudes de vie.

## DÉROULEMENT

- Contextualiser l'activité en expliquant que, pour adopter un mode de vie sain et plaisant en famille, les parents jouent un rôle essentiel. Entre autres, ce sont eux qui:
  - déterminent la routine quotidienne à la maison;
  - font les achats de la maisonnée et la planification des repas;
  - sont des modèles positifs en agissant, autant que possible, en cohérence avec le fonctionnement qu'ils ont établi.
- Indiquer que ce rôle important est parfois exigeant, mais qu'il y a heureusement plusieurs trucs et moyens concrets d'y parvenir. L'activité permet d'en découvrir par l'exploration en groupe de situations fictives.
- Lire la mise en situation A qui porte sur « Les repas en famille et l'ambiance à la table » et inviter les parents à répondre aux questions en apportant leurs points de vue, leurs expériences ainsi que leurs idées pour surmonter les défis rencontrés.
- Diriger la discussion vers des pistes de solution réalistes et compléter les réponses à l'aide des corrigés disponibles en annexe. À noter qu'il n'est pas nécessaire de partager l'ensemble des éléments de réponses figurant dans les corrigés.
- Pour les situations suivantes, diviser le groupe en trois équipes (de 2 à 4 participants selon la composition du groupe).
- Distribuer une mise en situation différente à chaque équipe, soit B, C ou D; et les inviter à répéter la démarche réalisée pour la situation A avec leur nouvelle mise en situation, c'est-à-dire la lire, l'analyser et répondre aux questions de la fiche.
- Souligner le temps restant pour l'activité et signaler que le retour sur les trois situations se fera en grand groupe après la pause Nutri-Active.

## PARTIE 2B

# LA COLLATION DES GOURMETS

**Animé par :** PAP

40 minutes - Enfants

## MISE EN CONTEXTE

La confection de cette recette délicieusement colorée permet aux enfants de s'initier au plaisir de cuisiner et à la fierté d'offrir une collation qu'ils ont préparée eux-mêmes à leurs parents. Une belle occasion d'allier le plaisir de bien manger à la réalisation de soi.

## MATÉRIEL

- Bac de matériel de cuisine;
- 1 copie par enfant de la [recette choisie](#);
- Ingrédients de la recette de « La collation des gourmets ».
- 1 copie par enfant du document "[Cuisiner, ça s'apprend tous les jours](#)";

## DÉROULEMENT

- Lancer l'activité en expliquant aux enfants que s'impliquer dans la cuisine est une très bonne stratégie pour stimuler leur curiosité et les initier à goûter de nouveaux aliments. De plus, la réalisation d'une recette permet de développer leur confiance en eux, leur autonomie et leur sens des responsabilités.
- Préparer le groupe à la réalisation de la recette :
  - Demander aux enfants de se laver les mains avec de l'eau et du savon.
  - Diviser le groupe en équipe de 3 à 4 enfants (selon le nombre de participants) et les installer devant une station de travail avec tout le matériel nécessaire mis à leur disposition.
  - Présenter aux enfants les ingrédients et le matériel à utiliser.
  - Expliquer les règles pour une manipulation sécuritaire.
  - Distribuer une copie de la recette aux enfants.
- Superviser et accompagner les enfants dans la préparation de la recette au besoin.
- Une fois la recette terminée, organiser le nettoyage des stations de travail et du matériel par les enfants.
- Faire un bref retour avec les enfants pour qu'ils échangent sur ce qu'ils ont aimé de leur expérience.
- Après s'être lavé les mains à nouveau, les enfants invitent les parents à goûter à leurs plats durant la pause Nutri-Active.

**NOTE :** Laver les fruits et les légumes avant de les couper et entreposer les aliments de façon sécuritaire pour éviter des toxi-infections.

## PARTIE 3

# PAUSE NUTRI-ACTIVE



**Animé par:** Nutritionniste et PAP  
15 minutes - Parents et enfants

Consulter le [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#).

Les jeunes servent leur collation aux parents.



## PARTIE 4A

# NOTRE SANTÉ EN PRIORITÉ: MISONNS SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE (SUITE)

**Animé par :** Nutritionniste

35 minutes - Parents

## MISE EN CONTEXTE

Un retour en grand groupe sur les mises en situation est effectué afin de partager des pistes d'action pour faciliter l'adoption de saines habitudes de vie en famille.

## MATÉRIEL

- Stylos;
- Fiches de [mises en situation B, C et D](#) déjà distribuées;
- 1 copie par adulte du document « [Le plaisir de manger en famille](#) »<sup>4</sup>.

## DÉROULEMENT

- Laisser quelques minutes aux équipes pour revoir ou remplir leur fiche afin de préparer la mise en commun des idées et réflexions.
- À tour de rôle, inviter les équipes à présenter leur mise en situation, puis les pistes de solution établies.
- Encourager les autres équipes à bonifier le contenu des présentations.
- Au besoin, valider et compléter les échanges du groupe à l'aide du corrigé figurant en annexe.
  - Au total, allouer au groupe de 8 à 10 minutes environ par mise en situation.
- Conclure l'activité en rappelant aux parents leur rôle crucial dans la promotion de saines habitudes de vie et d'une relation positive avec le corps, tout en précisant que montrer l'exemple ne veut pas dire être parfait. Il s'agit plutôt de faire de son mieux pour s'accepter et prendre plaisir à prendre soin de soi.
- Remettre le document « [Le plaisir de manger en famille](#) » aux participants ou indiquer qu'il leur sera transmis par courriel.

<sup>4</sup> Écotruc : si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

## **PARTIE 4B**

# **PARCOURS ACTIFORME**

**Animé par :** PAP

35 minutes - Enfants

### **MISE EN CONTEXTE**

Accompagnés par le PAP, les enfants travaillent en équipe et font appel à leur créativité pour construire un parcours d'activités physiques.

### **MATÉRIEL**

- Matériel varié d'activité physique pour permettre aux enfants de créer des parcours actifs, en incluant des accessoires qui peuvent être facilement accessibles à la maison.
  - Ex. : Ballons, cerceaux, cordes à sauter, cônes, bandes élastiques, tapis, chaises, etc.

### **DÉROULEMENT**

- Démontrer un exemple de parcours pour donner des idées aux jeunes et illustrer la tâche à accomplir.
- Selon le nombre de participants et la place disponible dans l'espace actif pour disposer des parcours, diviser le groupe en équipe de 2 à 4 participants.
- Chaque équipe prend une section de l'espace actif et crée un parcours d'activité physique ayant de 4 à 6 étapes avec le matériel mis à sa disposition.
- Une fois que la construction des parcours est terminée, chaque équipe explique et montre à l'ensemble du groupe le fonctionnement de son parcours pour que tous les participants puissent par la suite expérimenter tous les parcours.
- Conclure en faisant remarquer aux jeunes qu'il est facile de réaliser un parcours actif et de s'y amuser seul, en famille ou en groupe un peu partout : à la maison, dans la cour d'école, dans un parc, etc.

## **PARTIE 5**

# **VOILÀ MON PARCOURS !**

**Animé par :** PAP

10 minutes - Parents et enfants

### **MISE EN CONTEXTE**

Lors d'une démonstration des différents parcours, les parents découvrent le travail créatif réalisé par les enfants.

### **MATÉRIEL**

- Matériel varié d'activité physique déjà en place.

### **DÉROULEMENT**

- Les parents sont invités à rejoindre leur enfant et à s'installer à côté du parcours de son équipe.
- À tour de rôle, les enfants traversent à nouveau leur parcours ActiForme afin de rappeler la séquence des exercices à réaliser.
- Par la suite, les parents sont encouragés à les imiter et à franchir les obstacles imaginés par leurs enfants.
- Conclure en soulignant que ce type de jeu est facilement accessible à la maison ou près de celle-ci, qu'il permet de s'amuser en sollicitant une variété de muscles et qu'il existe autant de parcours différents que ce que l'imagination peut contenir.

# PARTIE 6

## SYNTHÈSE

**Animé par :** PAP

10 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

En guise de conclusion, un retour est fait sur les messages clés du jour et un défi est lancé.

### MATÉRIEL

- 1 copie par participant du document « [Suis-je trop branché\(e\)?](#) ».

### DÉROULEMENT

- Demander aux participants ce qu'ils retiennent de cette rencontre.
- Compléter leurs réponses en rappelant les éléments à retenir.

#### À retenir



1. Montrer l'exemple ne veut pas dire être parfait, mais prendre soin de soi et s'accepter de son mieux.
2. Cuisiner un bon plat rend fier et permet de découvrir les aliments sains afin de mieux les apprécier.
3. Avec un minimum de créativité, une variété d'activités physiques sont accessibles à la maison.
4. Pour être en santé, au-delà de l'alimentation et de l'activité physique, il faut aussi dormir suffisamment (minimum 9 heures par nuit pour les enfants) et limiter le temps d'écran de loisir (maximum 2 heures par jour).

- En faisant le lien avec le dernier point, lancer le défi de la semaine.

#### Défi de la semaine



- Distribuer à chacun le document « [Suis-je trop branché\(e\)?](#) ».
- Chaque membre de la famille est invité à remplir la grille afin d'observer ses habitudes de consommation d'écran à des fins de loisir. Il est recommandé de noter le temps d'écran pour un minimum de 3 jours au choix (idéalement, 2 jours de semaine et un jour de fin de semaine).
- Ce document doit être rapporté pour le prochain atelier.

# **Annexe 1**

**Mises en situation - corrigé**

## A. REPAS EN FAMILLE ET AMBIANCE À LA TABLE

Le souper est servi, et tous les membres de votre famille commencent à se réunir autour de la table, à l'exception de votre fils de 16 ans qui dit qu'il n'a pas faim et qu'il mangera plus tard. Pendant le repas, vous essayez d'entretenir une conversation, mais votre fille texte continuellement à sa meilleure amie. À plusieurs reprises, vous lui dites de mettre son cellulaire de côté, mais elle ne vous écoute pas. À un moment donné, vous insistez, et votre fille quitte la table et se retire dans sa chambre.

### 1. De quelle façon les repas pris en famille peuvent-ils être bénéfiques pour la santé des enfants ?

- *Repas plus sains*: les repas pris en famille sont généralement plus nutritifs et plus complets que ceux pris seuls ou à la course.
- *Modèle positif*: prendre le temps de s'arrêter pour manger, de savourer une variété d'aliments et de partager ce moment fait en sorte que le repas en famille offre l'occasion d'être un bon exemple pour ses enfants.
- *Moment privilégié*: manger en famille est une occasion de passer du bon temps, de discuter, de développer et renforcer les liens parents-enfants, de prêter attention au vécu de ses enfants et de transmettre des valeurs que vos enfants garderont toute leur vie.

### 2. Avez-vous des trucs pour réunir tous les membres de la famille autour de la table ?

- Cuisiner un mets apprécié par la famille.
- Organiser un repas thématique.
- Faire participer les enfants à la préparation du repas.
- Recevoir des amis ou de la famille.
- Dresser une belle table (ex.: nappe, serviettes de table, chandelles, « vaisselle du dimanche », marque place décoré par les enfants, etc.).
- Créer une ambiance positive aux repas.
- Profiter de ce moment pour nommer, à tour de rôle, un élément positif de la journée.

### 3. Comment l'ambiance à table peut-elle affecter la prise alimentaire ?

- Pour certains, comme dans l'expression « avoir l'estomac noué », une ambiance tendue nuit à l'appétit.
- Pour d'autres, elle conduit à manger rapidement pour quitter la table. Lorsque le repas est pris en vitesse, nous mangeons souvent plus que nos besoins.
- Quand la satisfaction à l'égard de son repas est faible, cela peut stimuler l'envie de manger à nouveau même si on n'a pas vraiment faim ou de se tourner vers des aliments pour le réconfort.

#### 4. Quelles sont vos suggestions pour vivre des repas en famille harmonieux dans un environnement calme et agréable ?

- *Établir une routine et fixer les repas à la même heure.*
- *Instaurer des règles à respecter autour de la table (ex.: parler un à la fois, ne pas tenir de propos blessants, dialoguer sans crier, éviter les chicanes à la table, etc.).*
- *Faire participer les enfants en leur confiant une tâche.*
- *Favoriser les échanges et éviter d'aborder les sujets conflictuels.*
- *Éviter les jouets.*
- *Fermer tous les écrans.*
- *Mettre une musique d'ambiance.*

## B. ATTITUDES ET LANGAGE LIÉS AUX ALIMENTS

C'est l'été, il fait chaud et toute la famille se rend à la crèmerie. Pendant que tout le monde discute et savoure sa crème glacée, un parent exprime son regret d'avoir pris un cornet parce que la crème glacée, c'est engraisant!

### 1. Comment pensez-vous que votre enfant peut interpréter ce genre de message ?

- *Il peut se sentir coupable de manger sa crème glacée, ce qui nuit au plaisir et à la satisfaction de ce moment.*
- *Il peut comprendre qu'être gros est mauvais ou laid, ce qui peut affecter son image corporelle et son estime.*
- *Il peut se sentir jugé directement même si le propos ne s'adressait pas à lui.*

### 2. Quels impacts les messages associant les aliments au poids peuvent-ils avoir sur notre relation avec les aliments et notre corps ?

- *Ces messages peuvent conduire à une préoccupation excessive par rapport à son alimentation ou à son corps par peur de devenir « gros ».*
  - *Certains aliments peuvent être considérés comme interdits, ce qui suscite une envie accrue pour ceux-ci et est contre-productif.*
  - *Nous pouvons en venir à nous isoler et à nous priver de certaines activités sociales qui nous plaisaient parce que les aliments que nous nous interdisons sont présents (ex.: restaurant, fête) ou parce que nous devons porter des vêtements qui montrent notre corps et nous rendent mal à l'aise (ex.: baignade).*
- *Le mal-être peut mener à adopter des comportements malsains pour tenter de réduire ou contrôler son poids (ex.: régime, saut de repas, jeûne, produits et suppléments nutritionnels, tabac, pratique excessive d'activité, etc.) ou mener à un trouble des conduites alimentaires (ex.: anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique, etc.).*
- *Puisque l'on mange plusieurs fois par jour, une mauvaise relation avec la nourriture influence la santé mentale (ex.: stress, anxiété, tristesse, dépression).*

### 3. Nommez des attitudes et messages à privilégier en lien avec les aliments ou le poids.

- *Montrer l'exemple comme parent, sans pour autant chercher à être parfait.*
  - *Parler de son corps avec bienveillance.*
  - *Éviter de se peser (incluant en cachette).*
  - *Apprendre à s'aimer tel que l'on est.*



- *Adopter un discours positif en dirigeant l'attention vers les caractéristiques (ex.: texture, couleur, goût, etc.) ou la provenance des aliments plutôt que leur composition nutritionnelle.*
- *Miser sur le plaisir de découvrir et manger une variété d'aliments. Offrir une variété d'aliments nourrissants tous les jours et permettre à l'occasion des aliments moins nutritifs.*
- *Éviter de catégoriser les aliments de « bons » ou « mauvais » et de parler de calories, de poids.*
- *Éviter d'utiliser les aliments comme moyen de récompense ou de punition.*
- *Ne pas défendre un aliment à un enfant parce qu'il a un surpoids, car plus un aliment est défendu, plus il devient attrayant.*
- *Laisser l'enfant se servir et déterminer par lui-même la quantité qu'il veut manger, en évitant de porter des jugements. Chacun a des besoins énergétiques différents et ils peuvent changer d'un jour à l'autre.*

## C. TEMPS D'ÉCRAN

C'est samedi et il pleut. Vous constatez qu'il est 17 h 30 et que vos enfants ont passé la journée complète à jouer à des jeux vidéo et regarder des films.

### 1. De quelles façons croyez-vous qu'une trop grande exposition aux écrans puisse affecter la santé ?

- *Devant l'écran, nous sommes le plus souvent sédentaires.*
- *Nous sommes aussi susceptibles d'être exposés à de la publicité d'aliments peu nutritifs, ce qui peut stimuler des envies ou une fausse faim.*
- *S'il est regardé en soirée, l'écran nuit à la qualité du sommeil.*
- *Une utilisation prolongée et fréquente peut également affecter la vision.*

### 2. Selon vous, quel est le nombre d'heures maximum de temps d'écran de loisir recommandé par jour ?

- *Aucun écran chez les moins de 2 ans;*
- *1 heure chez les 2-4 ans;*
- *2 heures chez les 5 à 17 ans.*

### 3. Quelles activités pouvez-vous proposer lors des journées de pluie ?

- *Profiter de la maison. (Ex.: cuisiner en famille, jouer aux cartes ou à des jeux de société, dessiner, lire, colorier, bricoler, faire un casse-tête ou de la pâte à modeler, construire des Lego, faire des expériences scientifiques, etc.)*
- *Faire une sortie familiale. (Ex.: bibliothèque, musée, quilles, piscine, parc d'attractions intérieur, cinéma, etc.)*
- *Prendre un parapluie et sortir marcher.*

### 4. Avez-vous des propositions pour limiter le temps d'écran ? Si oui, lesquelles ?

- *Prendre conscience du temps passé devant les écrans.*
- *Discuter en famille des conséquences associées à la surexposition des écrans.*
- *Établir un plan familial incluant des limites de temps d'écran à respecter pour chaque membre de la famille. Montrer l'exemple en respectant celui-ci.*
- *Planifier du temps « sans écran » pour faire des activités familiales (ex.: loisirs, jeux, activités à l'extérieur, etc.).*

## D. SOMMEIL

Chaque matin, lorsque son réveille-matin sonne à 7 h pour aller à l'école, votre enfant de 11 ans a de la difficulté à se réveiller. Il a souvent tendance à se rendormir et vous devez aller le réveiller à nouveau. Bien qu'il soit au lit à 20 h 30, il s'endort vers 22 h 30 parce qu'il regarde toujours un film avant de se coucher.

### 1. De quelles façons croyez-vous que le manque de sommeil puisse affecter sa santé physique et mentale ?

- Santé physique: gain de poids et perturbation hormonale (un sommeil trop court perturbe l'équilibre des hormones régulatrices de l'appétit et augmente la faim, en plus de réduire l'énergie pour bouger), risque de maladies chroniques (ex.: diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, ostéoporose);
- Santé mentale: troubles de comportement (ex.: hyperactivité, irritabilité, impulsivité, agressivité), mauvaise humeur, problèmes de concentration.

### 2. Selon vous, quelle est la durée moyenne normale du sommeil pour les jeunes de 9 à 12 ans ?

- Les enfants d'âge scolaire devraient dormir entre 9 à 11 heures par nuit.

### 3. Quelles suggestions pouvez-vous proposer afin d'encourager de bonnes habitudes de sommeil et avoir une famille bien reposée ?

- Établir une routine pour l'heure du coucher.
- Garder un horaire régulier.
- Faire de l'exercice dans la journée et éviter les activités très stimulantes quelques heures avant le coucher.
- Limiter le temps d'écran avant l'heure du coucher.
- Éviter que l'enfant aille au lit avec le ventre trop plein ou vide.
- Limiter les aliments et les boissons qui contiennent de la caféine (ex.: chocolat, thé, café, produits à base de cola, etc.).



**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal**

**Québec** 