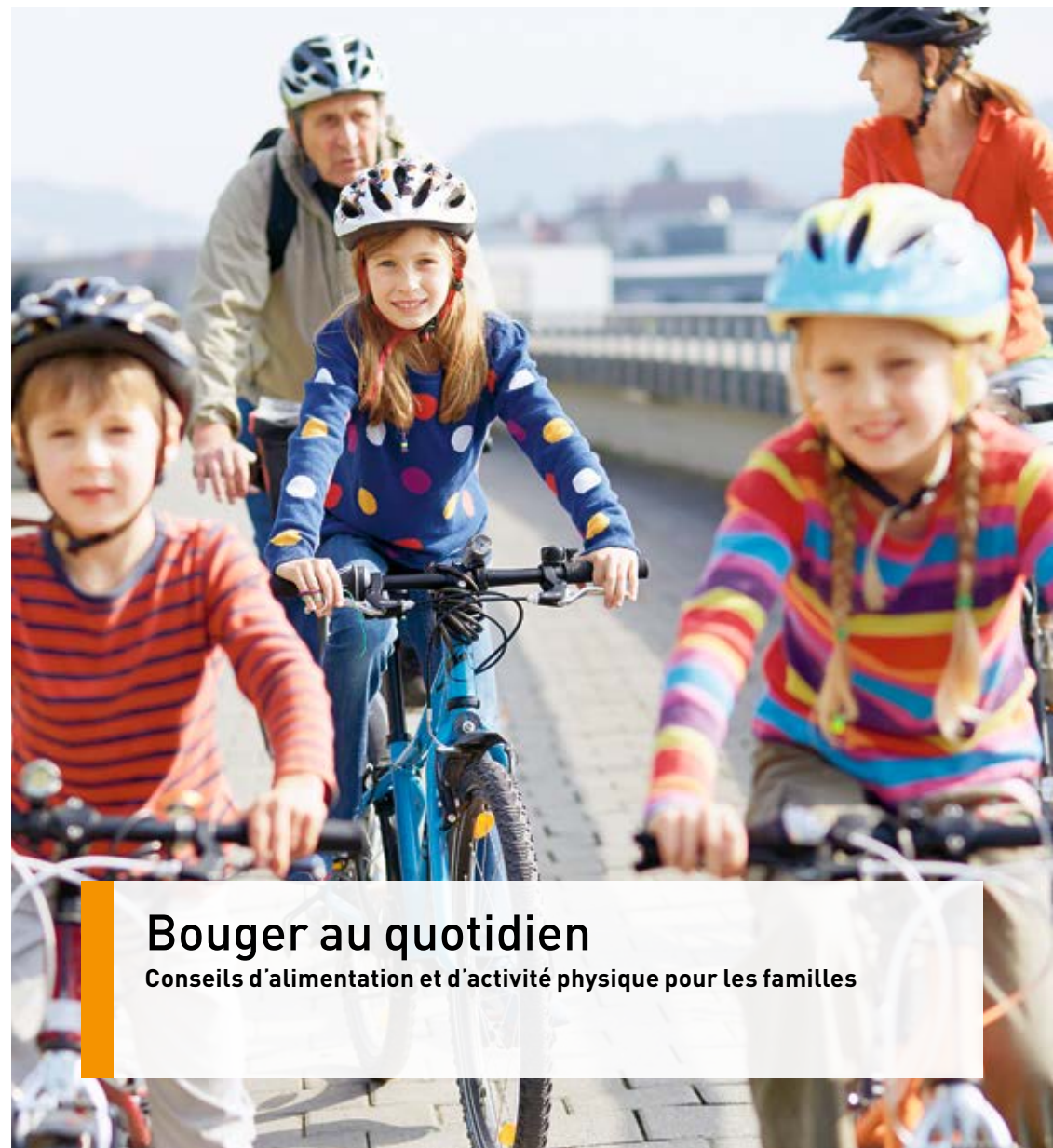


Informations sur «Bouger au quotidien»:  
[www.promotionsante.ch/recommandations](http://www.promotionsante.ch/recommandations)

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15, [office.lausanne@promotionsante.ch](mailto:office.lausanne@promotionsante.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

02.0035\_FR\_09\_2014



## Bouger au quotidien

Conseils d'alimentation et d'activité physique pour les familles

## Bouger au quotidien

**La présente brochure vous propose une série de conseils et suggestions pratiques pour intégrer, sans privations ni interdictions, une alimentation et des boissons savoureuses ainsi qu'une activité physique suffisante dans le quotidien de votre famille. Pour ce faire, nul besoin de bouleverser votre vie. De petits changements peuvent déjà contribuer à améliorer votre santé et celle de vos enfants.**

### **De bonnes résolutions**

Nous l'entendons chaque jour dans les médias: prenez soin de votre santé! Bougez plus! Mangez et buvez mieux! Plus de légumes et de fruits, pas de sucreries, moins de graisse et moins de sel... Mais c'est plus facile à dire qu'à faire: les exigences du quotidien et les charges financières pèsent toujours plus, on manque souvent de temps et concilier vie professionnelle et vie de famille est un véritable défi. Il est donc naturel de se laisser tenter par les solutions de facilité comme faire les courses en voiture, d'opter pour d'énormes portions plus avantageuses, pour un snack sur le pouce ou pour des plats cuisinés bien pratiques. Ce phénomène n'épargne pas le quotidien de nos enfants: merci aux médias numériques, au junk food et aux boissons énergétiques!

### **Le bilan énergétique**

Un poids corporel sain requiert un équilibre quotidien entre l'apport énergétique (alimentation et boissons) et la dépense énergétique (activité physique). Ce que nous mangeons et buvons est assimilé par le corps et transformé principalement en énergie. Au-delà des facteurs comme l'âge, la taille et le sexe, la dépense énergétique dépend principalement de la fréquence et de la durée de notre activité physique.

L'alimentation et l'activité physique sont étroitement liées. Elles sont la clé pour éviter le surpoids chez les enfants et pour se sentir en forme au quotidien.





## Activité physique

**Participation, esprit d'équipe, plaisir, se fixer des objectifs, avoir du respect envers les autres et envers soi-même sont autant d'aspects qui appartiennent à l'activité physique et au sport. Une activité physique suffisante stimule le développement de l'enfant à de nombreux égards.**

### **Il n'est jamais trop tôt pour s'entraîner**

Dès leur naissance, les enfants ont besoin d'une grande liberté de mouvement pour vivre leur désir naturel de bouger, d'expérimenter et d'apprendre les mouvements. Chaque découverte élargit leur univers et leur apporte de nouvelles capacités motrices. L'activité physique est irremplaçable pour le développement moteur, intellectuel, émotionnel et social. Bouger donne confiance, atténue les agressions, stimule les cinq sens et soutient ainsi le développement cérébral. C'est pourquoi il est particulièrement important de faire des expériences multiples en la matière durant les premières années de vie.

Donnez à votre enfant la possibilité de relever des défis et d'expérimenter de nouveaux mouvements (comme se tenir en équilibre sur un tronc d'arbre ou lancer des cailloux dans des flaques d'eau). Observez votre enfant attentivement; encouragez les comportements fair-play, actifs et sûrs, et bougez avec lui.

Sortez le plus souvent possible, quel que soit le temps et la saison. Profitez des offres des associations, des terrains de jeux et de sport, de la forêt et des parcs. Donnez à votre enfant la possibilité de jouer avec d'autres enfants.



### Quelle quantité d'activité physique est recommandée?

Il est recommandé aux enfants et adolescents en âge scolaire de pratiquer, en plus des activités quotidiennes, une activité physique d'intensité moyenne à élevée au moins une heure par jour.

Un enfant qui a une activité physique d'intensité moyenne s'essouffle un peu. Faire du vélo, du patin à roulettes ou encore jouer dans la nature/sur une aire de jeux sont de parfaits exemples de ce genre d'activités.

Un enfant qui a une activité physique d'intensité élevée transpire et respire vite. Cela se produit par exemple en courant, en jouant au ballon avec des amis ou en faisant du hip-hop.

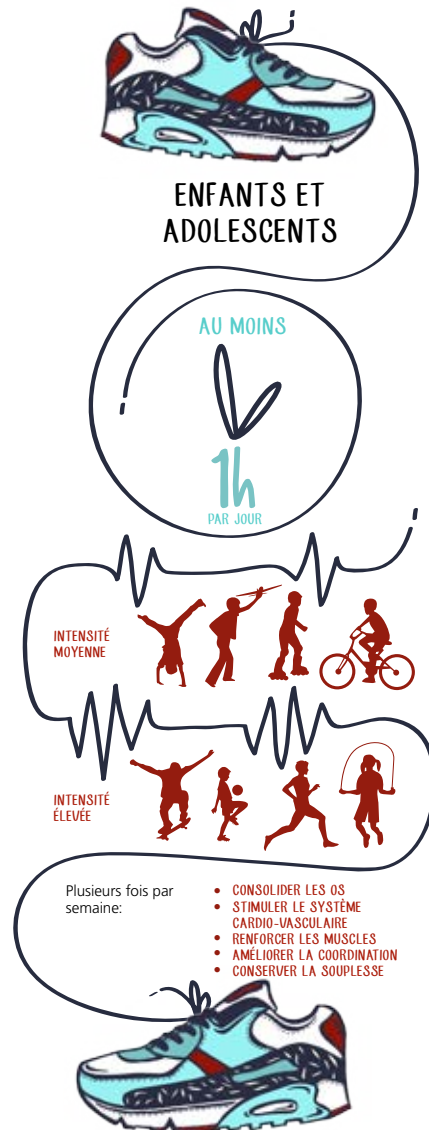


Illustration: Hepa

## Compenser

Il est conseillé aux enfants d'éviter les périodes d'inactivité trop longues et de les entrecouper de pauses actives au moins toutes les deux heures.

Travailler de manière concentrée sur un thème et rester assis sans bouger sont des aptitudes qui doivent se développer avec l'évolution de l'enfant. Parallèlement, toute activité prolongée en position assise peut devenir un risque pour la santé, surtout lorsqu'elle est associée à la consommation d'aliments riches en énergie (p. ex. des snacks devant la télévision).

### Profiter du temps de manière active

Comment intégrer l'activité physique dans le quotidien de la famille, des loisirs et du travail?

#### En

- > accompagnant mes enfants à pied ou à vélo au groupe de jeu, à l'école, à leur association ou au cours de musique;
- > offrant à mes enfants des jeux qui les incitent à bouger: une corde à sauter ou un ballon de foot;
- > combinant les activités de loisirs avec une activité physique (p. ex. aller au zoo à vélo, aller au terrain de jeux après le cinéma);
- > travaillant debout de temps en temps, intégrant des pauses pour bouger (p. ex. sortir cinq minutes à l'air frais, faire des exercices pour le dos).

### Quand les médias attirent

Comment éviter les «tueurs d'activité physique»?

#### En

- > précisant de manière claire et nette le contenu et la durée du temps passé devant les médias et en planifiant des périodes sans;
- > bannissant la télévision et l'ordinateur de la chambre d'enfant;
- > ne recourant pas aux médias pour être tranquille;
- > laissant la télé éteinte pendant le repas;
- > veillant à consommer soi-même les médias avec modération.

# Manger et boire

**Sans nécessiter une préparation compliquée, l'alimentation saine pour enfant doit être savoureuse, variée, peu chère et compatible avec le quotidien. Pour manger et boire équilibré, il faut utiliser toute la palette des aliments et trouver ainsi un bon équilibre entre les aliments naturels et les aliments transformés.**

## Donner envie – avec les cinq sens

Les enfants ne jugent pas l'alimentation en fonction de sa valeur diététique, ils veulent la goûter avec les cinq sens: aspect, goût, consistance, température, odeur et sonorité ont une grande importance!

En tant que parent, vous avez dès le départ un rôle clé et participez activement à la formation de préférences et d'aversions. Ces dernières se rapportent généralement à des expériences précises: nous avons des frissons devant les brocolis si, enfant, nous avons été obligés d'en manger et nous adorons les côtes de bettes, car il y en avait toujours chez grand-maman. Les préférences culinaires nous accompagnent toute la vie. C'est donc pourquoi il faut accorder une importance toute particulière à la situation du repas, par exemple à la table familiale avec ses règles et ses rites.

## Préparer ensemble

Faites les courses, cuisinez, mangez et dégustez ensemble. Dans la cuisine, les cinq sens sont sollicités. Laissez vos enfants participer à la préparation des repas. Ils peuvent ainsi apprendre à connaître les différents aliments et faire de précieuses expériences sensorielles et motrices.

## Tenir compte de la sensation de faim

Avez-vous vraiment faim? Mangez-vous par appétit, habitude, stress, frustration ou ennui? Voulez-vous vous récompenser pour quelque chose? Les stimuli internes et externes, comme le chagrin ou une odeur alléchante, peuvent nous amener à ne pas tenir suffisamment compte de notre sensation réelle de faim et de satiété ou à manger trop ou pas assez. Essayez de veiller à votre propre sensation naturelle de faim et de satiété ainsi qu'à celle de vos enfants. Et respectez-la.





## Conseils pour les enfants

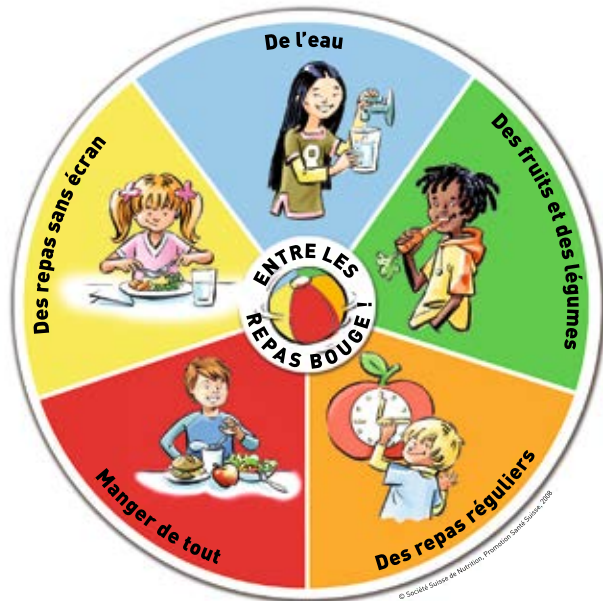


Illustration: Société Suisse de Nutrition, Promotion Santé Suisse, 2008

> **Boire de l'eau**

Boire est important! Préférez l'eau aux boissons sucrées ou contenant des édulcorants artificiels comme les boissons light ou zéro. Pour varier, préférez des thés aux fruits ou des infusions aux herbes sans sucre.

> **Manger des fruits et légumes**

Découvrez la grande variété de fruits et légumes. Variez votre cuisine selon la saison et suscitez l'enthousiasme de vos enfants en leur proposant différentes saveurs. Les fruits et légumes sont riches en substances nutritives bonnes pour la santé. Ils valorisent chaque repas et sont un en-cas idéal.

> **Manger régulièrement**

Un petit-déjeuner équilibré met en forme pour toute la journée. Muesli, pain complet, fruits et légumes, produits laitiers comme le fromage, le yogourt ou le lait donnent l'élan nécessaire à vos enfants. Un rythme régulier est important: pour bien rassasier les enfants et améliorer leurs performances, des repas principaux fixes et quelques en-cas sains sont nettement meilleurs qu'un grignotage incessant tout au long de la journée.

> **Bien choisir**

Beaucoup d'aliments et boissons éveillent l'intérêt des enfants par leur goût simple mais séduisant ou par une publicité tapageuse. Essayez de proposer à vos enfants un choix pertinent et varié d'aliments – chaque jour des

fruits et des légumes, des produits à base de farine complète et des produits laitiers ainsi que des œufs, du poisson et de la viande. La diversification de l'alimentation est essentielle, car elle permet au corps d'assimiler une quantité suffisante de nutriments. Des aliments gras ou sucrés peuvent aussi faire partie d'une alimentation équilibrée s'ils sont consommés de temps en temps en petites quantités.

> **Eteindre l'écran**

Toute personne qui regarde la télé est distraite et ne veille pas à sa sensation de satiété. Elle risque ainsi de trop manger. Ne laissez donc pas vos enfants manger devant la télévision ou l'ordinateur. Prenez plutôt le temps de partager un repas. Le plaisir et la conversation jouent un rôle majeur lors du repas.

### Les bonnes raisons de boire du Château la pompe

- > **L'eau est propre.**  
L'eau du robinet est parfaitement saine et peut être bue au quotidien.
- > **On trouve de l'eau partout.**  
L'eau est disponible partout. Elle est le meilleur désaltérant, pour les petits comme pour les grands.
- > **L'eau est bonne pour la santé.**  
L'eau du robinet et l'eau minérale ne contiennent pas de sucre et couvrent parfaitement les besoins en liquide de l'organisme.

### Attention aux boissons sucrées, light et zéro

Thé glacé, limonade, sirop, jus de fruits, boissons énergétiques et boissons lactées sucrées doivent être consommés avec modération. Le sucre et l'acide peuvent provoquer des caries. Consommer trop de boissons sucrées peut être à l'origine du surpoids et, par conséquent, provoquer vasoconstriction, infarctus du myocarde et AVC.

**Informations complémentaires:**  
[www.chateaulapompe.ch](http://www.chateaulapompe.ch)

### Comment encourager les enfants à boire de l'eau

- > Mettez de l'eau sur la table à chaque repas.
- > Mettez de l'eau toute la journée à la portée des enfants.
- > Donnez à vos enfants de l'eau quand ils vont jouer ou faire du sport en dehors de la maison.
- > Donnez le bon exemple en buvant vous-même suffisamment d'eau.



## «5 par jour»!

Savourez la diversité des fruits et légumes et goûtez à cette occasion des produits régionaux et de saison – dans un esprit de durabilité.

<b>POMMES</b>	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Boskoop												
Elstar												
Gala												
Golden Delicious												
Gravensteiner												
Idared												
Jazz™												
Jonagold												
Maigold												
Pink Lady®												

<b>POIRES</b>	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Bonne Louise												
Conférence												
Trévoux												
Williams												

<b>FRUITS ROUGES</b>	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Fraises												
Framboises												
Groseilles à maquereau												
Groseilles rouges												
Mûres												

<b>AUTRES FRUITS</b>	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Abricots												
Cerises												
Nectarines												
Pêches												
Pruneaux												

## LÉGUMES

	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Aubergine												
Asperge (verte, blanche)												
Betterave rouge												
Brocoli												
Carotte												
Céleri-pomme												
Chicorée												
Chicorée pain de sucre												
Chou												
Chou chinois												
Chou de Bruxelles												
Chou-fleur												
Chou-rave												
Concombre												
Côtes de bette												
Courge												
Courgette												
Endive (frisée, plate)												
Epinard												
Fenouil												
Haricot												
Laitue pommée												
Oignon												
Petits pois frais												
Petits radis												
Poireau												
Rampon												
Rhubarbe												
Salade iceberg												
Tomate												



## Pauses et attention

**Pour se sentir bien chaque jour, il est important d'avoir des moments de repos réguliers. Veillez pour vous-même et pour vos enfants à avoir suffisamment de sommeil, de détente et respectez vos besoins personnels.**

### Bien-être

Installez-vous confortablement, reposez-vous, buvez un thé, regardez un livre d'images, lisez une histoire à vos enfants, faites un dessin ensemble ou écoutez de la musique ou un livre audio.

Donnez à votre enfant la possibilité et le temps de se retirer dans un endroit où il peut être seul de temps en temps.

De bonnes habitudes de sommeil sont particulièrement importantes pour la santé et le développement de votre enfant. Chaque enfant en âge préscolaire a un besoin de sommeil différent (idéalement, 10 à 12 heures). Veillez aux rituels d'endormissement comme raconter une histoire au coucher ou chanter une berceuse.

### Percevoir les signaux corporels

Les capacités émotionnelles et sociales sont tout aussi importantes pour la réussite scolaire d'un enfant que ses capacités intellectuelles. Bien percevoir ses sensations, c'est être plus souple au niveau émotionnel et mental. C'est pouvoir mieux se concentrer, mieux s'exprimer oralement, apprendre plus facilement et percevoir mieux son environnement. Une activité physique variée, ludique et plaisante ainsi que de la détente et du repos stimulent la perception différenciée des sensations corporelles.

Aidez votre enfant à être attentif aux signaux de son corps et à les exprimer. Motivez-le à sentir la faim et la satiété, l'envie et le manque d'envie et apprenez-lui à gérer ses sensations.





# Conseils pour un dix-heures ou goûter sain

## Un dix-heures ou goûter sain

- ✓ contient toujours de l'eau ou des infusions d'herbes et de fruits non sucrés
- ✓ est composé d'un fruit ou d'un légume
- ✓ est haut en couleur et sans sucre ajouté
- ✓ peut être complété selon l'activité physique et la faim par un produit laitier, oléagineux ou à base de céréales

## Un en-cas raisonnable

- ✓ complète les repas principaux de façon optimale à l'école et à la maison
- ✓ apaise les petites faims d'entre-deux
- ✓ apporte de l'énergie nouvelle, avant tout lorsqu'on bouge beaucoup durant la pause et le temps libre
- ✓ aide à se concentrer à l'école
- ✓ se compose idéalement de produits régionaux et de saison
- ✓ est, au mieux, emballé dans une boîte à en-cas pratique qui conserve les aliments au frais et permet d'économiser du matériel d'emballage

## Le plaisir vient avec la diversité et les assortiments

- ✓ Les aliments sur la première page peuvent être combinés avec fantaisie, par exemple:



## Pas régulièrement, mais de temps en temps

- ✓ fruits exotiques tels que banane, mangue, ananas, papaye (préférez en premier lieu les offres bio et équitables lors de l'achat de fruits exotiques)
- ✓ fruits secs
- ✓ viande et produits à base de viande
- ✓ jus de fruits coupé avec de l'eau

## Ne sont pas recommandés

- > les barres chocolatées, à base de lait ou de céréales
- > les croissants
- > les céréales du petit-déjeuner sucrées
- > biscuits
- > les boissons sucrées telles que thé froid, sirop, coca, boissons énergétiques, édulcorées artificiellement (light/zero), etc.
- > les boissons aromatisées et sucrées à base de lait
- > produits gras ou fortement salés tels que bâtonnets salés, chips, fruits oléagineux salés

## Idées pour des goûters équilibrés

 eau	 infusion	 pommes	 poires	 raisin	 cerises
<b>BOISSONS</b>		<b>FRUITS</b>			
 prunes/ pruneaux	 nectarines/ pêches	 mandarines	 oranges	 kiwis	 abricots
<b>FRUITS</b>					
 figes	 fruits rouges	 melons	 tomates	 carottes	 concombres
<b>FRUITS</b>			<b>LÉGUMES</b>		
 poivrons	 radis	 fenouil	 chou-rave	 céleri	 pain complet
<b>LÉGUMES</b>			<b>PAIN ET CÉRÉALES</b>		
 pain mi-blanc	 flocons de céréales non sucrés	 pain croustillant	 galettes de riz	 fromage	 fromage frais
<b>PAIN ET CÉRÉALES</b>			<b>PRODUITS LAITIERS</b>		
 séré nature	 yaourt nature	 lait	 noix	 noisettes	 amandes
<b>PRODUITS LAITIERS</b>			<b>FRUITS OLÉAGINEUX</b>		