



## Soutenir le bien-être de votre enfant

En tant que parents ou aidants naturels, nous voulons que nos enfants grandissent en bonne santé physique et mentale, qu'ils construisent des relations significatives et qu'ils affrontent avec succès les défis de la vie. Nous voulons qu'ils aient confiance en eux-mêmes et qu'ils se sentent émotionnellement équilibrés et forts. En bref, nous voulons que nos enfants aient un fort sentiment de bien-être.

Cette ressource a été conçue pour aider les parents et les aidants naturels à soutenir le bien-être de leur enfant.

**À noter :** Bien que nous utilisions le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte, et qu'il se peut que vous vous occupiez de plusieurs enfants.

### Qu'est-ce que le bien-être?

Un sentiment de bien-être implique à la fois de se sentir bien et de bien fonctionner. Cela signifie cultiver des émotions positives, comme la joie, et s'efforcer de devenir la meilleure version de soi-même. Cela implique également d'avoir un objectif dans la vie, de donner un sens à ses actions et de maintenir des relations saines et enrichissantes avec les autres. Pour les enfants, ces facteurs contribuent à un développement sain et à une estime de soi positive.

### Pourquoi le bien-être est-il important?

Les enfants qui ont un sentiment de bien-être se sentent bien à leur place, ce qui favorise une image de soi positive, des compétences relationnelles saines et la capacité à gérer les difficultés. En outre, ils sont davantage motivés et impliqués dans leur apprentissage. À l'inverse, lorsque les enfants sont dépourvus d'un sentiment de bien-être, ils peuvent éprouver des difficultés à faire confiance aux autres, à entrevoir leur développement et leur épanouissement avec optimisme, et à se relever après des échecs.

### Comment puis-je soutenir le bien-être de mon enfant?

En tant que parent ou aidant naturel, vous jouez un rôle essentiel dans le bien-être de votre enfant. La liste suivante donne un aperçu de certains facteurs qui sont importants pour le bien-être d'un enfant :

#### Nutrition

Une alimentation saine favorise la croissance et le développement physique des enfants, améliore l'humeur et la concentration, et maintient l'énergie tout au long de la journée. Elle stimule l'apprentissage, aide à la gestion du stress et à la régulation émotionnelle, et améliore le sommeil.



---

Voici quelques conseils pour soutenir la nutrition de votre enfant :

- choisissez des fruits et légumes surgelés ou en conserve lorsque les produits frais ne sont pas une option;
- dans la mesure du possible, faites participer votre enfant aux courses alimentaires ainsi qu'à la préparation de repas adaptés à son âge;
- prenez vos repas avec votre enfant lorsque cela est possible et encouragez-le à manger consciemment en éteignant les écrans;
- encouragez votre enfant à découvrir de nouveaux aliments et explorez-les ensemble.

Les [Fondements de la saine alimentation](#) du Guide alimentaire canadien sont une ressource utile pour vous aider à répondre aux besoins alimentaires de votre enfant.

### Image corporelle saine

Le fait de favoriser une image corporelle positive est essentiel au bien-être de votre enfant. Essayez d'être attentif à la façon dont vous parlez de votre corps et de votre alimentation.

Voici quelques conseils pour entretenir une image corporelle positive :

- évitez de catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais », « sains » ou « malsains »;
- montrez l'exemple à votre enfant en adoptant un discours corporel positif qui l'encourage à valoriser ce que son corps peut accomplir, à mettre l'accent sur sa fonctionnalité et à cultiver la gratitude plutôt que de se concentrer sur son apparence;
- célébrez la diversité corporelle et démontrez du respect pour les corps de différentes formes et tailles.

### Sommeil

Le sommeil est essentiel à la santé mentale et physique. Un manque de sommeil a une incidence négative sur l'humeur, la concentration, l'apprentissage, l'activité physique et la capacité à faire face aux défis.

Nombre d'heures de sommeil recommandées en fonction de l'âge :

De 5 à 13 ans	entre 9 et 11 heures de sommeil par nuit
De 14 à 17 ans	entre 8 et 10 heures de sommeil par nuit

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à passer une bonne nuit de sommeil :

- établissez une routine du coucher adaptée à vos besoins et à ceux de votre enfant;
- limitez l'utilisation des écrans de 1 à 2 heures avant le coucher;
- encouragez votre enfant à exprimer ses préoccupations, car l'inquiétude excessive peut perturber son sommeil.

---

## Activité physique

L'activité physique est importante pour le bien-être mental et physique de votre enfant. Il est recommandé que votre enfant pratique chaque jour au moins une heure d'activité physique modérée à vigoureuse. Les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\)](#) recommandent d'encourager votre enfant à intégrer quotidiennement les éléments suivants :

- **transpirer** : pratiquer une activité physique modérée à vigoureuse pendant au moins 60 minutes par jour, notamment diverses activités aérobiques. Parmi ces activités, on trouve le vélo, la natation, la marche, la course, l'escalade et le saut.
- **bouger** : consacrer plusieurs heures à des activités physiques légères, qu'elles soient structurées ou non, comme une promenade autour de l'école entre les cours.

En Ontario, le programme d'Activité physique quotidienne (APQ) dans les écoles élémentaires exige que chaque élève des écoles élémentaires bénéficie d'au moins 20 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse chaque jour scolaire.

Certains enfants peuvent éprouver des difficultés avec certaines formes d'activité physique en raison de problèmes médicaux ou de mobilité. Il est toutefois possible d'adapter les activités pour promouvoir un mode de vie sain et actif, en s'appuyant sur les intérêts et les points forts de votre enfant (p. ex., des étirements ou de la danse en position assise, ou des activités adaptées aux jeunes asthmatiques les jours de mauvaise qualité de l'air).

Voici quelques conseils pour favoriser l'activité physique :

- essayez d'être physiquement actifs en famille lorsque cela est possible, en faisant des promenades à pied ou à vélo ensemble;
- prévoyez du temps chaque jour pour que votre enfant puisse pratiquer une activité physique, comme en jouant dans l'aire de jeux après l'école ou en marchant pour se rendre à l'école et en revenir;
- intéressez-vous aux types d'activités physiques que votre enfant apprécie et offrez-lui des occasions de les explorer aussi souvent que possible.

## Jeu

Le jeu, qu'il soit structuré ou non, est un élément clé du développement de votre enfant et joue un rôle essentiel dans sa santé physique, sociale et mentale. Il favorise le développement de la confiance en soi et améliore les capacités de prise de décision ainsi que de résolution de problèmes.

Voici quelques exemples de questions pour aider votre enfant à explorer le jeu libre en toute sécurité :

- Te sens-tu... stable sur cette bûche de bois ou à proximité de la chaleur de ce feu?
- As-tu remarqué... comme ces roches sont glissantes ou cet outil est tranchant?
- Te sens-tu... effrayé, excité ou en sécurité?
- Comment vas-tu... descendre, monter ou traverser?
- As-tu... l'équipement ou les vêtements dont tu as besoin?

Gardez à l'esprit que, même si le jeu évolue avec l'âge, les adolescents, les jeunes et même les adultes en tirent toujours des bienfaits.



## Temps d'écran

Les appareils électroniques et les écrans facilitent la communication et les relations, mais lorsqu'ils sont utilisés de manière excessive, ils peuvent nuire à notre santé mentale. La Société canadienne de pédiatrie recommande :

- pour les enfants de 2 à 5 ans, de limiter le temps d'écran à moins d'une heure par jour;
- pour les enfants et adolescents de 5 à 17 ans, de limiter le temps d'écran à moins de deux heures par jour.

## Voici quelques conseils pour adopter de saines habitudes d'utilisation des écrans à domicile :

- fixez des limites de temps d'écran adaptées à l'âge de votre enfant et montrez l'exemple par votre propre utilisation;
- éteignez la télévision pendant les repas et lorsque personne ne la regarde;
- évitez d'utiliser les écrans 1 à 2 heures avant le coucher pour favoriser le sommeil.

Pour en savoir plus sur la manière dont votre enfant utilise la technologie numérique, consultez [Aidez votre enfant à gérer la technologie numérique](#).



## Relations saines et compétences sociales

En plus des éléments essentiels comme une alimentation saine et un sommeil adéquat, vous contribuez à façonner l'attitude de votre enfant à l'égard des relations saines et de confiance\*, de la société, de l'école et de l'apprentissage, et des objectifs de vie.

\*Pour en savoir plus sur la manière d'aider votre enfant à établir des relations saines et solides, consultez [Construire une relation solide et bienveillante avec votre enfant](#) et [Aider votre enfant à établir des relations positives et à gérer les conflits](#).



---

## Où puis-je trouver du soutien?

Si vous avez des inquiétudes ou des questions concernant le bien-être de votre enfant, vous pouvez en discuter avec son enseignant ou un autre membre du personnel scolaire en qui vous avez confiance, avec votre médecin de famille ou encore avec votre [bureau de santé local](#), qui pourra vous fournir des ressources et du soutien.

## Références

Canadian Society for Exercise Physiology. [Enfants et jeunes \(5 à 17 ans\) – Directives en matière de mouvement sur 24 heures](#). [En ligne]. Ottawa : CSEP; 2021 [cité le 24 octobre 2024].

CHEO. [Le sommeil chez les enfants et les jeunes](#). [En ligne]. Ottawa : CHEO; 2022 [cité le 24 octobre 2024].

Eating Disorders Ontario. [Guidelines and Tools](#). [En ligne]. Toronto : EDO; 2024 [cité le 24 octobre 2024].

Ponti, M. [Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique](#). [En ligne]. Société canadienne de pédiatrie; 2022 [cité le 24 octobre 2024].

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., et Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

Santé Canada. [SECTION 1 Fondements de la saine alimentation](#). Guide alimentaire canadien. [En ligne]. Ottawa : Santé Canada; 2022 [cité le 24 octobre 2024].

[The importance of risky play for childhood development](#). [En ligne]. L'Hôpital SickKids. [cité le 24 octobre 2024]

