

# Protéger la santé de vos enfants

Association de parents d'élèves  
de l'enseignement libre



*Outre ses contraintes sociales et économiques, la crise sanitaire aura également impacté notre santé physique et mentale.*

*Les enfants en sont tout autant les victimes.*

*Quelles répercussions cela entraîne-t-il chez eux et comment y remédier ?*

# Quelques constatations...

## Selon une évaluation de l'ANSES\*...fin 2020

**66 % des 11-17 ans présentaient un risque sanitaire préoccupant :**

- ✓ **avec deux heures de temps écran**
- ✓ **et moins de 60 minutes d'activité physique par jour**

**À la clef, diverses conséquences néfastes :**

- ✓ **surpoids et obésité,**
- ✓ **troubles du comportement alimentaire,**
- ✓ **qualité du sommeil et de vie dégradée.**

\*ANSES Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

## Selon Brigitte Virey\*

« *La santé mentale des enfants devrait également être le **premier point de vigilance** à avoir en tant que parent durant cette crise sanitaire.*

***Les répercussions psychiques sont très importantes.***

***Dépression, anxiété, phobies, tout cela retentit notamment sur le sommeil.***

***On ne doit pas hésiter à consulter si son fils ou sa fille ne va vraiment pas bien »***

\*Brigitte Virey, présidente du Syndicat national des pédiatres français

## Selon Hervé Cardonna\*

« Il faudrait que l'enfant fasse **au moins une heure d'activité physique par jour** pour que ses besoins corporels soient effectifs, ainsi que pour son bien-être, car en faisant du sport, il se dépense et libère de l'endorphine, améliorant son hygiène de vie »

La Fédération française de cardiologie indique à ce propos que **60 minutes d'activité physique quotidiennes diminuent le risque de développer une maladie cardio-vasculaire.**

\*Hervé Cardonna, chargé d'animation éducative et institutionnelle à l'Ugsel\*\*

\*\*Ugsel : fédération sportive éducative de l'enseignement catholique

## Selon Ghislaine Rouquié\*

**« L'activité physique favorise aussi le développement du cerveau et améliore les résultats scolaires.**

**Les enfants sont plus attentifs, ont une meilleure estime d'eux-mêmes et sont moins anxieux.**

**On est loin des 60 minutes en temps normal et c'est encore plus flagrant en ce moment »**

\*Ghislaine Rouquié, chargée de formation et d'animation à l'Ugsel.

## Brigitte Virey conclut

**« On doit s'activer au maximum : marcher, faire du vélo, jouer au ballon... »**

*Si on se retrouve confinés le week-end et qu'on a seulement droit à une heure de sortie, il faut absolument que les parents l'utilisent pour réaliser une activité avec leurs enfants »*



Propos recueillis par Charlotte Cousin

# Les conseils de l'UGSEL



**Réaliser un parcours codé** où l'enfant doit réaliser les actions décrites sur une carte : passer sous la chaise, aller chercher tel objet qui se trouve derrière le canapé en rampant...

**En rentrant le soir, proposer une activité physique vers 17h-18h**, moment où l'activation physiologique du corps est plus favorable à la pratique sportive. Cela permettra ensuite à l'enfant d'être plus concentré sur ses devoirs. Utiliser des vidéos sur internet ne nécessitant pas beaucoup de matériels : des bouteilles d'eau, un manche à balai...

**Pratiquer la gym douce** : yoga, relaxation... via des exercices tout simples pour un lâcher-prise et se retrouver en phase avec soi-même.

**Développer la mobilité douce**, utiliser le trajet jusqu'à l'école pour pratiquer une activité physique en s'y rendant à pied, à vélo ou encore en trottinette plutôt qu'en voiture.

**Le week-end :**

**Privilégier si c'est possible une sortie en pleine nature.**

Courir, réaliser un parcours santé, marcher, faire du vélo, du roller...

Envie d'approfondir ce  
sujet...

## À consulter

[www.ugsel.org](http://www.ugsel.org) : le site de la Fédération sportive éducative de l'enseignement catholique propose des fiches d'activité avec les enfants et les adolescents

Youtube regorge de vidéos d'idées d'activités physiques à faire avec ses enfants durant le confinement (yoga, fitness, danse...) : à retrouver sur les chaînes de [Gym Direct](#), [MYF Move Your Fit](#) avec des programmes à faire en famille

*Retrouver toutes ces  
informations  
et plus encore  
sur le site de l'Apel Nationale*  
[www.apel.fr](http://www.apel.fr)

