

Astuces pour aider les parents à réduire le temps passé par les enfants devant les écrans et les inciter à s'amuser davantage dans la nature.

- Un temps d'exposition aux écrans excessif constitue un problème de santé publique récent, particulièrement chez les enfants et il s'avère compliqué d'inculquer aux jeunes des habitudes saines à cet égard.
- Le fait de passer davantage de temps à l'extérieur dans la nature constitue un bon moyen de passer du bon temps en famille, de bouger et d'en retirer les bienfaits du point de vue de la santé.

Pour en savoir plus et découvrir des moyens de se libérer de l'exposition aux écrans et de passer du temps en famille dans la nature lisez le rapport de Nature Canada sur les répercussions du temps devant les écrans sur la santé des enfants.



Quelques faits, en bref, sur le temps d'exposition aux écrans excessif :

- Le temps passé devant un écran signifie moins de temps alloué pour vivre d'autres expériences;
- Cela encourage un comportement sédentaire et de mauvaises habitudes alimentaires;
- A l'heure du coucher cela peut perturber les rythmes de sommeil;
- La pratique excessive des jeux vidéo augmente les probabilités d'être exposé à la cyberintimidation, à la violence, aux cyberprédateurs en plus du risque de développer une dépendance au jeu.

Les *Directives canadiennes en matière d'activité sur 24 heures** recommandent les limites d'exposition aux écrans suivantes :

- Non recommandé pour les enfants de moins de deux ans;
- De 2 à 4 ans – une heure par jour maximum (idéalement moins);
- De 5 à 17 ans – 2 heures par jour maximum (idéalement moins/encore moins, c'est mieux).

*www.csepguidelines.ca

Quelques façons de passer du bon temps avec vos enfants et de limiter le temps d'exposition aux écrans à la maison :

- Donnez l'exemple en limitant votre propre temps d'écran lorsque vous êtes en présence de vos enfants;
- Établissez un horaire régulier d'utilisation des écrans pour toute la famille en fonction de l'emploi du temps de tous (p. ex. 30 minutes après l'école, les samedis matin, etc.), affichez-le sur le réfrigérateur et respectez-le;
- Fixez des normes et des limites pour toute la famille en ce qui concerne l'utilisation des écrans afin d'encourager des habitudes saines à cet égard, comme des « zones sans écran » (p. ex. à la table à dîner, dans les chambres à coucher, etc.);
- Établissez une routine du matin qui n'inclut pas d'écrans;
- Établissez un rituel du coucher qui facilite la transition vers le sommeil et qui exclut l'utilisation d'écrans et implique d'éteindre les appareils électroniques au moins une heure avant l'heure du coucher;
- Facilitez l'intégration de jeux extérieurs dans votre quotidien. Rendez-vous à l'école à pied tout en prévoyant assez de temps pour marcher lentement et observer les oiseaux;
- Plutôt que d'inscrire vos enfants à des activités structurées, rejoignez des amis dans un parc chaque samedi matin, beau temps ou mauvais temps;
- Planifiez des moments à passer ensemble dans la nature, tels que des marches après les repas ou des randonnées en plein air durant les week-ends.



Rapprochez-vous de la nature, de votre famille et de vos amis

Passer du temps dans la nature est aussi simple que de sortir de votre maison. Le temps passé en plein air est bénéfique pour votre santé ET représente l'occasion parfaite de passer du temps de qualité avec votre famille et vos amis.

- Planifiez des randonnées en plein air pouvant s'effectuer à une distance raisonnable de marche ou de voiture;
- **PRENEZ VOTRE TEMPS.** Prenez le temps de vous arrêter souvent pendant que vous marchez, surtout avec de jeunes enfants. Laissez-les retourner une pierre, sauter dans une flaque et écouter le chant des oiseaux. C'est ainsi qu'ils apprendront et qu'ils se rapprocheront du milieu naturel;
- Rendez-vous à l'école en vélo ou à pied tout en prévoyant assez de temps pour vous arrêter lorsque les enfants voient quelque chose qui les intéresse;
- Prévoyez des occasions de jeux extérieurs non structurés lors de vos réunions et cérémonies familiales.



Les bienfaits à côtoyer la nature régulièrement :

- Favorise l'activité physique;
- Stimule la créativité, encourage la coopération, la collaboration et l'autodiscipline;
- Améliore l'humeur et diminue le stress et l'anxiété;
- Améliore la mémoire, l'attention et la concentration;
- Permet de développer un intérêt à long terme pour l'apprentissage ainsi qu'une capacité d'émerveillement et une curiosité naturelle.



Quelques façons de côtoyer la nature :

1. Prévoyez du temps à votre horaire.

Qu'il s'agisse d'une période de 30 minutes après le souper ou d'un après-midi durant le week-end, consacrez délibérément votre temps à des activités en plein air. Le temps que l'on passe dans la nature doit être planifié, particulièrement pour les familles occupées. Avec un peu d'efforts et de détermination, les moments passés dans la nature finiront par faire partie intégrante de votre routine.

2. Explorer votre CommuNature

Les villes canadiennes ont la chance de disposer de parcs et de sentiers naturels élaborés, et plusieurs régions peuvent profiter de plus grands parcs situés à proximité. Lancez-vous le défi familial de visiter un nouveau parc ou de parcourir un nouveau sentier chaque fin de semaine de l'année et explorez les aires naturelles et protégées de votre région, les zones de conservation, les réserves nationales de faunes et les refuges d'oiseaux migrateurs ainsi que les parcs municipaux, provinciaux et nationaux.

3. Pratiquez vos activités à l'extérieur

Lorsque le temps est agréable, pratiquez vos activités à l'extérieur : prendre les repas, lire des livres, faire les devoirs ou jouer à des jeux. Intégrez davantage de temps passé dehors à votre journée, soit en marchant jusqu'à l'école avec vos enfants ou en effectuant vos commissions à pied plutôt qu'en voiture.

4. Organisez vos rencontres sociales à l'extérieur

Réunissez-vous régulièrement avec d'autres familles de votre quartier qui privilégient les jeux en plein air et qui ont des enfants avec qui vos enfants peuvent jouer. Accordez à vos enfants la liberté d'explorer par eux-mêmes les milieux naturels et les parcs environnants, et incitez-les à passer du temps à l'extérieur après l'école et durant les week-ends.

5. Joignez-vous à un club nature

Prenez part à une activité organisée de marche en nature ou à une randonnée en raquette l'hiver. Ainsi, vous laissez à d'autres le soin d'organiser la sortie : vous n'aurez qu'à vous présenter la journée même!

Les partenaires du programme CommuNature de Nature Canada offrent une grande variété d'activités et d'évènement en nature pour les familles.

Les clubs 4-h, les louveteaux/louvettes sont quelques exemples d'associations qui offrent des occasions d'activités extérieures pour les enfants.

6. Activités d'intendance bénévole

Apportez votre contribution à votre région en prenant part à des corvées de nettoyage de berges et de parcs de quartier.

7. Un camp en nature

Inscrivez vos enfants à des classes forestières ou à des camps nature pour leur permettre d'explorer davantage la nature et d'en apprendre encore plus sur le sujet.



Le Voici quelques ressources et activités axées sur la nature :

Le document intitulé *Sortons jouer dans la nature* se veut un outil destiné à encourager les jeunes citoyens canadiens à côtoyer la nature et à les guider à cet égard.

Le guide intitulé *Pathway to Stewardship and Kinship* (en anglais seulement) propose une multitude d'idées d'activités familiales en plein air regroupées selon différents groupes d'âges et qui contribuent à développer leur capacité d'émerveillement et leur curiosité naturelle.

La trousse pratique Blitz Nature se veut une boîte à outils destinée aux enseignants pour leur permettre de réaliser eux-mêmes les activités Blitz Nature dans leur école et ainsi encourager leurs élèves à explorer la nature.



« Merci Nature Canada de reconnaître l'importance de passer moins de temps devant les écrans et de sortir dehors. La nature est juste là, dans votre quartier, alors éteignez vos appareils électroniques, sortez explorer l'endroit où vous vivez et découvrez quels sont les animaux qui vivent autour de vous. »

- Richard Louv, auteur, *Last Child in the Woods*



info@naturecanada.ca | naturecanada.ca
1-800-267-7226



Texte revu et approuvé par les personnes et les groupes suivants :

Dawn Carr, directrice générale, Conseil canadien des parcs et membre de l'association Femmes pour la nature

Dre Charlene Dunn, médecin de famille et membre de l'association Femmes pour la nature

Melissa Fulton, directrice des programmes, Nature NB

Dre TA Loeffler, professeure en enseignement en plein air à l'Université Memorial et membre de l'association Femmes pour la nature.

Richard Louv, auteur, *Last Child in the Woods*

Jennifer McCaffrey, coordonnatrice des programmes, BC Parks Foundation

Julie McIsaac, candidate au doctorat, développement du nourrisson et du jeune enfant

Jackie Mill, ergothérapeute

Robin Musselman, coordonnateur, Young Naturalists' Club

Marlene Power, directrice générale, Child and Nature Alliance of Canada

Jacob Rodenburg, directeur général, Camp Kawartha & The Kawartha Outdoor Education Centre

Lacey Weekes, gestionnaire de la conservation et de la formation, Nature Saskatchewan



Boys and Girls Club of Ottawa
Repaire jeunesse d'Ottawa



#NATURE
POUR TOUS

