

SÉDENTARITÉ #VistaForme

Définition

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler à son bureau, sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule...

Il est reconnu par les experts de santé publique qu'il n'est pas favorable à la santé de rester trop longtemps assis, même si l'on fait par ailleurs de l'activité physique. C'est pourquoi il est recommandé à la fois de faire de l'activité physique et de rester moins longtemps assis ou allongé.

La sédentarité correspond à une intensité d'effort très légère.

OBJECTIF DE LA JOURNÉE : ne pas dépasser 2 heures consécutives assis, allongé et ne pas consacrer plus de 2 heures par jour aux écrans (hors école).



L'INTENSITÉ DE L'EFFORT PHYSIQUE PEUT ÊTRE GRADUÉE EN 5 NIVEAUX

TRÈS LÉGÈRE

Pas d'essoufflement
Pas de transpiration
Je peux chanter

LÉGÈRE

Pas d'essoufflement
Pas de transpiration
Conversation, phrases longues

MODÉRÉE

Essoufflement modéré
Transpiration modérée
Augmentation de la fréquence cardiaque
Conversation normale

ÉLEVÉE

Essoufflement important
Transpiration abondante
Augmentation importante de la fréquence cardiaque
Conversation difficile (phrases courtes)

TRÈS ÉLEVÉE

Essoufflement très important
Transpiration très abondante
Forte sensation de palpitation
L'effort ne peut pas être maintenu longtemps
Conversation impossible

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Définition

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles et qui entraînent une dépense en énergie supérieure à celle du repos. L'activité physique peut être effectuée dans le cadre du travail, des transports, des activités domestiques et des loisirs.

OBJECTIF DE LA JOURNÉE : 1 heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée
Je peux bouger pendant : une heure
4 fois un quart d'heure
2 fois une demi-heure

« Je fais du sport » : c'est encore mieux, mais si tu respectes l'objectif de la journée sans faire du sport c'est déjà très bien.

ALIMENTATION

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée en respectant quelques recommandations simples.

- Prendre plaisir à manger : privilégier la variété, prendre le temps de manger et de déguster.
- Privilégier quand c'est possible, le fait maison.
- Faire attention aux quantités et à la taille des portions consommées.
- Bien manger c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si possible, les aliments bio.

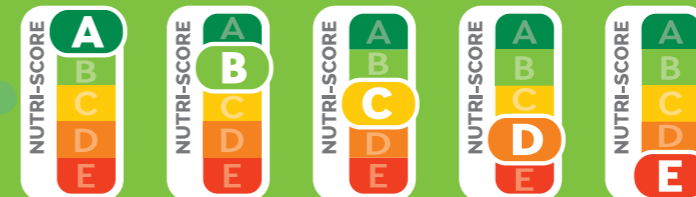


Augmenter les fruits et légumes, les légumes secs, les fruits à coque non salés, le fait maison.
Aller vers les féculents complets, le poisson, les produits laitiers, les aliments de saison.
Réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.

OBJECTIF DE LA JOURNÉE : manger de façon variée et équilibrée, c'est manger de tout et en quantités adaptées.

LE NUTRISCORE

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



#VistaForme

5 SEMAINES POUR CHANGER MES HABITUDES



ACTIVITÉ PHYSIQUE
SÉDENTARITÉ
ALIMENTATION

Guide à l'attention de :
parents, animateurs,
enseignants, coachs #vistaforme.

OBJECTIFS

Les effets délétères sur la santé de la sédentarité, de l'inactivité physique et d'une alimentation trop riche sont bien démontrés. Les **bénéfices d'une vie active et d'une alimentation équilibrée** sont indiscutables.

#VistaForme a pour objectif de lutter contre des comportements néfastes à la santé de l'enfant. Il vise aussi à lui faire **acquérir des « routines » quotidiennes qui pourront être reproduites tout au long de sa vie.** Cette démarche de prévention tend à éviter les pièges de la vie moderne.

Les recommandations quotidiennes utilisées pour **#VistaForme** sont celles de l'Office Mondial de la Santé. Elles sont largement partagées par les professionnels de santé.



Les enfants volontaires se fixeront des objectifs modestes, faciles à atteindre pouvant ne porter que sur un seul des trois thèmes.

Ils seront accompagnés dans leur démarche par un « coach » chargé de renforcer leur motivation et leur confiance en leur capacité à changer de comportement.

PRESENTATION

Quotidiennement pendant 5 semaines l'enfant évalue l'évolution de ses comportements, dans les trois domaines, activité physique, sédentarité et alimentation, que ce soit à la maison, à l'école ou pendant ses temps de déplacements et de loisirs.

Dans son carnet l'enfant entoure le nombre de # (hashtag) correspondant à ses observations du jour :

PAS AUJOURD'HUI	PRESQUE	OK	BONUS
	#	##	####

Pour chaque journée, il additionne le nombre de # :

#sédentarité + #activité physique + #alimentation = total# de la journée

La première semaine lui permet d'apprendre à s'évaluer et à faire un bilan de ses comportements.

Puis chacune des semaines suivantes il se fixe un objectif à atteindre.

Faites lui gagner des bonus !

Le principe est simple : **faire avec !**

Si votre enfant vous persuade de faire avec lui une activité physique, d'adapter les repas de la famille, de favoriser les déplacements actifs ou toute autre action en lien avec **#VistaForme** il bénéficiera de bonus sous forme de # supplémentaires. Ces bonus peuvent également être obtenus grâce à la participation des grands-parents, des copains...



LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Changer c'est facile...
... mais il faut vaincre la résistance au changement.

Il est parfois nécessaire de rompre avec ses habitudes, de sortir de sa zone de confort ou de modifier certains plaisirs (le sucré, les activités assises...). Il faut aussi identifier les freins au changement pour accompagner et soutenir la motivation de l'enfant.

Le changement nécessite du temps et l'environnement éducatif (famille, enseignants, animateurs) est un des éléments déterminants.

Il se fait par étapes, c'est pourquoi la démarche **#VistaForme** repose sur :

- Une information de votre enfant
- Une première semaine d'évaluation de ses comportements
- 4 semaines de suivi accompagnées par un coach
- Un bilan final

LA CONSOLIDATION

L'objectif final est bien de consolider des comportements favorisant la santé de l'enfant tout au long de sa vie.

#VistaForme

Votre enfant est accompagné par :

