



Action *santé*

Pour le plaisir de bouger
et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration de Janie Blais-Bélanger, coordonnatrice adjointe de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (Alliance) ainsi que celle des partenaires de l'Alliance qui œuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.



Mille et une façons de profiter du grand air

Les journées s'allongent, le soleil se fait plus chaud et la nature se réveille, signes qu'un autre hiver s'est terminé pour faire place au printemps. Les bourgeons, les feuilles et les fleurs sortent chacun leur tour, les animaux redeviennent actifs et les oiseaux reviennent au pays pour y préparer leur nid. La fonte des derniers amas de neige annonce finalement le début de cette nouvelle saison. Ouvrez vos fenêtres pour profiter du grand air et pour apprécier tous les changements qu'amène la douce température.

Lorsque le beau temps se pointe le bout du nez, jeunes et moins jeunes se réjouissent à l'idée de jouer dehors! Heureusement, les activités extérieures sont nombreuses. En voici quelques-unes pour inspirer votre famille à être physiquement active!

Québec en forme est heureux d'accompagner l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé dans la réalisation du supplément ACTION SANTÉ traitant des saines habitudes de vie.

Jouer librement

Pour permettre aux jeunes de s'amuser pleinement à l'extérieur, sortez des placards tout le matériel pour jouer. C'est le moment de dépoussiérer les ballons, les cordes à danser, les bâtonnets de craie, les cerceaux, les bâtons de baseball, etc. Encouragez les jeunes à jouer librement dans un cadre non structuré, mais sécuritaire. Le jeu libre permet aux enfants d'améliorer leur confiance en eux, leur autonomie et leur pensée créative. Permettez-leur d'utiliser leur imagination en inventant des jeux et de nouvelles règles. Alors que les surfaces de gazon pourraient être encore humides, les surfaces asphaltées et en béton demeurent de bonnes options.

Rouler et encore rouler

Alors que l'opération nettoyage du printemps ne saurait tarder dans toutes les rues de la ville, c'est le moment idéal pour préparer vos équipements à roulettes! Vélo, patins à roues alignées, « skateboard », « longboard » ou trottinette, ce ne sont pas les choix qui manquent! Ces activités ont l'avantage de pouvoir se pratiquer seul, en famille et entre amis.

Faites découvrir les nombreuses pistes cyclables de Sherbrooke à vos jeunes. Encouragez-les aussi à profiter des modules de planches à roulettes disponibles dans certains parcs de la Ville. Surtout, rappelez-leur qu'à Sherbrooke, la loi oblige les jeunes de moins de 18 ans à porter un casque protecteur. Pour les inciter à le porter, soyez un modèle!



Vous n'avez pas de vélo?

Le projet « Récupère-don ton vélo », coordonné par Sherbrooke Ville en santé, remet chaque printemps, gratuitement, des vélos et des casques à des jeunes d'âge préscolaire, primaire et secondaire. La remise des vélos 2018 se fera le 11 mai prochain et marquera la 18e édition de ce super projet. Vous pouvez communiquer avec l'enseignant en éducation physique de vos enfants pour obtenir d'autres informations. La population est invitée à donner des vélos inutilisés afin de leur offrir une seconde vie. Il est possible d'aller porter vos vélos à l'atelier situé à l'école de la Montée, pavillon Saint-François, au 825 rue Bowen Sud.

Aussi, l'organisme Estrie Aide vous accueillera, encore cette année, à sa populaire « Foire aux vélos » qui se tiendra le samedi 5 mai. Des centaines de vélos ont été réparés, ajustés et seront vendus à faible coût. Pour plus d'informations, communiquez avec Estrie Aide.

Se déplacer activement

Le transport actif est une excellente façon de dépenser de l'énergie et de profiter du grand air. Alors que la température se réchauffe et que la glace est fondue, prenez plaisir à effectuer vos déplacements à pied ou à vélo dès que possible.

Alors que certains jeunes sont très actifs physiquement, d'autres, quant à eux, ont de la difficulté à atteindre la recommandation en matière d'activité physique. Le transport actif est une bonne solution pour remédier au manque de temps ou de ressources. Pour se rendre à l'école, au parc, au dépanneur ou chez un ami, encouragez vos enfants à privilégier les déplacements actifs. Non seulement la marche et le vélo sont bons pour la santé de vos enfants, mais aussi pour la vôtre et celle de notre planète.



Jouer au parc

Les parcs sont des lieux de rassemblement et de plaisir à ne pas oublier. Modules de jeux, coffres à jouets libres d'accès, terrains de tennis et de soccer, paniers de basketball, modules d'entraînements, patinoires et terrains vastes n'attendent que votre famille!

Essayer la course à pied

La course à pied est accessible à tous et peut s'adapter au niveau de chacun. Cette activité physique peut se pratiquer à peu de coûts puisqu'elle nécessite très peu d'équipement. Seul ou en famille, il ne suffit qu'une bonne paire de chaussure pour être prêt à parcourir les rues, les pistes et les sentiers. En plus de prendre une bonne bouffée d'air frais, elle procure aussi plusieurs bienfaits pour la santé physique et psychologique. Bonne course!

Les jours de pluie

Ne laissez pas la pluie vous confiner à l'intérieur. Sortez plutôt les bottes d'eau et les imperméables pour jouer dehors en famille. Profitez-en pour expérimenter, avec vos enfants, les différentes sensations perçues lorsqu'il pleut comme les odeurs et les sons. Éveillez la curiosité des tout-petits en observant avec eux les animaux qui sont actifs lorsqu'il pleut. Vous pourrez observer des vers de terre sur le trottoir et des merles qui s'en régaleront dans le gazon! Pourquoi ne pas s'amuser avec les enfants à remplir des contenants, des arrosoirs ou des petites pelles pour recueillir de l'eau de pluie? Vous pourriez aussi réaliser une course à obstacles ou jouer au ballon. Toutes les idées sont bonnes!

Faire une randonnée

Les randonnées pédestres sont d'excellentes occasions pour toute la famille d'être en contact avec la nature. Ces sorties permettent de découvrir le territoire local et ses beautés naturelles. En plus, elles procurent de nombreux bénéfices pour les jeunes. À Sherbrooke, votre famille pourrait choisir d'explorer le Bois Beckett, le marais Réal D.-Charbonneau, le parc du Mont-Bellevue ou encore la Base de plein air André-Nadeau.

Pour agrémenter votre sortie en nature, pourquoi ne pas faire une chasse aux objets ? Expliquez à vos enfants qu'il existe une panoplie d'objets qui ont des caractéristiques différentes (dur, mou, petit, gros, sale, vivant, mort). Nommer une caractéristique et donner une minute à vos enfants pour essayer de trouver un objet ayant la caractéristique demandée. Une fois l'objet trouvé, on peut répéter l'exercice avec différentes consignes.



Visiter une ferme

Une visite à la ferme est une belle activité afin de passer un moment en famille. Il s'agit aussi d'un bon moment pour découvrir les produits de la ferme ainsi que pour créer un lien avec les agriculteurs du coin et avec la nature. Amenez-y vos enfants afin qu'ils explorent cet environnement à l'aide de leurs cinq sens. Encouragez-les à observer, à toucher, à sentir, à écouter et à goûter! En visitant durant la période allant du printemps au début de l'été, vous aurez plus de chances d'observer des bébés animaux.

Le côté positif des tâches ménagères

Qui dit printemps, dit grand ménage. Les tâches ménagères sont rarement les préférées des enfants. Elles ne sont probablement pas les vôtres non plus d'ailleurs!

Au printemps, on doit racler le gazon, balayer l'entrée, laver les vitres, préparer la piscine, sortir les meubles d'été et bien plus encore. Même si ces tâches ne riment pas toujours avec plaisir, consolez-vous puisque vous passez plus de temps à l'extérieur! N'hésitez pas à faire participer toute la famille. Afin de rendre le tout plus agréable, on peut proposer des jeux, des défis et mettre de la musique.

Manger dehors

Lorsque le beau temps est de la partie, une des choses agréables à faire est de manger à l'extérieur. Que ce soit sur le balcon, dans la cour arrière ou au parc, profitez-en pour déguster un repas ou la collation dehors. On ne sait pas pourquoi, mais tout goûte meilleur!

