

+
DE JEU LIBRE
actif

+
D'ENFANTS
en pleine
santé!

LE JEU LIBRE ET ACTIF

c'est quoi ?

C'est une forme naturelle de jeu non structuré où l'enfant a besoin de bouger énergiquement son corps selon ses propres règles.

Le jeu libre actif fait partie du développement sain de l'enfant : il lui sert à "exercer" des compétences essentielles à l'âge adulte : l'imagination, l'autorégulation et la motricité (ex: courir, sauter, ramper...).

Ces jeux où il peut se défouler sont essentiels pour un bon bien-être psychique. Ils sont aussi une forme spontanée d'activité physique intense indispensable pour maintenir sa pleine santé !

QUEL LIEN AVEC

le surpoids ?

Comme les enfants consomment de plus en plus d'écrans et restent assis sans bouger sur leurs temps libres, cela favorise le surpoids.

Le jeu libre actif est un loisir naturel et gratuit à encourager pour que les enfants s'amuse en se dépensant plus, ce qui va maintenir une bonne santé !

POURQUOI MOINS d'écrans ?



- Pour rester en bonne santé, l'OMS recommande en effet **aux enfants de 5 à 17 ans de faire au moins 1 h/jour d'activité physique** modérée à intense (= "le cœur bat vite").
- Pourtant, 2/3 des jeunes Français ne le font pas : ils sont dits "inactifs". **2 enfants sur 3 sont aussi trop sédentaires** (= "assis/allongés, au repos") car ils dépassent la limite recommandée de **2h/jour maximum assis devant les écrans de loisirs**.
- C'est devenu **une préoccupation majeure** en raison de l'impact négatif sur la santé globale (physique et mentale) et la qualité de vie future des enfants.

QUE FAIRE ?

- ✓ **Jouer énergiquement** pour ne pas rester trop longtemps assis devant un écran.
- ✓ **Aller de préférence dehors :** les études montrent que les enfants bougent plus et dépensent davantage d'énergie en plein air !
- ✓ **Ne pas surprotéger :** Soutenir leurs jeux libres et actifs en veillant juste à la sécurité de l'espace. De cette façon, des règles et des défis, ils vont pouvoir en imaginer plein !

EN SAVOIR +

CPTS
sel ♦ eau



cpts-sel-et-eau.fr/grand-public/je-reste-en-bonne-sante/jeu-libre-actif/

joue pense parle
ASSOCIATION

juepenseparle.com



Parlez-en aussi à vos professionnels de santé de proximité !
Tous sont mobilisés pour répondre à vos questions !