

Les découvertes Départ Santé

PRINTEMPS 2024

departsante.ca

Pour des enfants
heureux et en
bonne santé



Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Les avantages du jeu risqué extérieur pour les enfants

En janvier 2024, la Société canadienne de pédiatrie a publié un document de principes affirmant que le jeu risqué est bénéfique pour la santé physique, mentale et sociale des enfants. Le jeu risqué, parfois appelé jeu aventureux, est défini comme tout jeu passionnant ou excitant impliquant un risque de blessure.

Voici quelques exemples :

- Grimper aux arbres
- Faire du vélo à grande vitesse (avec un casque de vélo)
- Jeu turbulent et désorganisé (faire de la lutte, jouer à se bagarrer, faire de l'escrime avec des bâtons)
- Jeu avec des outils (utilisation supervisée d'une scie, d'une hache ou d'un marteau pour construire une cabane)
- Jouer près du feu ou de l'eau (comme en camping)

Les possibilités offertes aux enfants de participer à des jeux extérieurs risqués ont diminué au cours des 30 dernières années pour diverses raisons, notamment l'augmentation du temps passé devant un écran. « Les tendances familiales et sociales sont de plus en plus axées sur la supervision et la protection des enfants » (Beaulieu E, Beno S). En conséquence, les enfants ne profitent pas des avantages du jeu risqué pour leur développement physique, mental et socioaffectif.

S'engager dans le jeu risqué augmente l'activité physique, réduit le stress et peut stimuler le système immunitaire. C'est en participant à des jeux risqués que les enfants apprennent à gérer les risques. Le jeu risqué donne aux enfants la possibilité de tester leurs limites et de se mettre au défi, ce qui peut accroître leur confiance et leur estime de soi.

Les nouvelles recommandations de la Société canadienne de pédiatrie visent à assurer la sécurité nécessaire des enfants plutôt que leur sécurité à tout prix. Cette approche équilibre les besoins de développement de l'enfant avec la nécessité de prévenir des blessures graves. Pour atteindre cet équilibre, l'organisme canadien Actif pour la Vie encourage la « vigilance », une approche parentale qui encourage les parents à agir comme un sauveteur surveillant les nageurs sur une plage : le sauveteur est attentif aux signes de danger, mais n'intervient que si quelqu'un court un risque réel de blessure grave.

Découvrez nos vidéos

Pour en savoir plus, visionnez nos vidéos consacrées au jeu risqué :

www.youtube.com/@healthystartdepartsante

Webinaire - Réflexions sur les risques lors des activités en plein air



Départ Santé @ la maison

Jeux aventureux en plein air



Sources :

1. Beaulieu E, Beno S. (2024/01/25). Le développement sain de l'enfant par le jeu risqué extérieur : un équilibre à trouver avec la prévention des blessures. La Société canadienne de pédiatrie. <https://cps.ca/fr/documents/position/le-jeu-risque-exterieur>.
2. Boston University Children's Centre. Supporting Young Children's Risky Play. Boston University. <https://www.bu.edu/childrens-center/current-families/family-resource-sheets/>. Accessed 2024/04/01.
3. Dixon H. 2024/02/01. La Société canadienne de pédiatrie recommande les jeux risqués pour les enfants. Actif pour la vie. <https://activeforlife.com/fr/la-societe-canadienne-de-pediatrie-recommande-les-jeux-risques-pour-les-enfants/>.



Cuisinons ensemble



Pommes au beurre de noix ou de graines

Une collation rapide et facile pour les enfants. Les pommes contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres, et les beurres de noix ou de graines sont une source de protéines.



Ingrédients:

- 1 pomme
- 1 cuillère à soupe. de beurre de noix ou de graines
- ¼ c. cannelle (1 pincée)

Préparation :

1. Rincez la pomme sous l'eau courante.
2. Coupez-la en deux puis en quatre et retirez le cœur.
3. Tartinez chaque morceau de beurre de noix ou de graines ou servez-le comme trempette.
4. Saupoudrer de cannelle (facultatif).

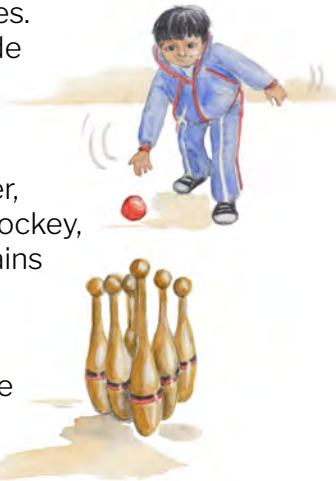
Les jeunes enfants peuvent participer à la préparation de cette collation en étalant du beurre de noix ou en saupoudrant de la cannelle. **Pour une collation « sécuritaire à l'école », utilisez une tartinaie sans noix comme le Wow Butter à base de soja.** Essayez de servir du beurre de noix ou de graines avec différentes sortes de fruits tranchés ou même des carottes ou du céleri.

Source : Adapté de *Découvrez les aliments* (Les diététistes du Canada - 2024). Pomme épicée au beurre d'amandes. <https://www.unlockfood.ca/en/Recipes/Snacks/Almond-Butter-Spiced-Apple.aspx>

Jeu actif

Jouer aux quilles

Ce jeu est une version simple du jeu de quilles. Abattre des cibles aide à développer des habiletés motrices telles que faire rouler, frapper du pied, lancer, manier un bâton de hockey, coordination yeux mains et yeux-pieds.



Jouons

- Disposez les cibles comme des quilles. Tracez une ligne à une distance de deux à cinq mètres des cibles. C'est là que les enfants lanceront leur balle en direction des quilles.
- Invitez les enfants à abattre les quilles en faisant rouler leur balle vers elles.



Matériel :

Une balle ou un sac de fèves par enfant, des cibles à abattre comme des quilles (cartons de lait ou de jus vides, boîtes de céréales, etc.), un petit bâton de hockey ou un journal roulé.

Pour augmenter le défi, réorganiser les quilles pour qu'elles soient plus difficiles à abattre (par exemple plus loin de la ligne, plus éloignées entre elles).

Essayez également

Demandez aux enfants « Quel autre objet peux-tu utiliser pour abattre les quilles? », « Peux-tu frapper la balle avec ton pied ou te servir d'un bâton de hockey pour pousser la balle? »



Décorez les quilles avec des formes ou des lettres. Demandez aux enfants de nommer les formes ou les lettres qui se trouvent sur les quilles qu'ils ont abattues.



Source : [Grandir PEP](#)

Une ressource gratuite qui offre des idées d'activités pour les enfants âgés de 3 à 5 ans.

departsante.ca/outils/manuel-grandir/

The Benefits of Risky Play for Children

In January 2024, the Canadian Paediatric Society published a position statement stating that risky play is beneficial to children's development and their physical, mental, and social health. Risky play, sometimes called adventurous play, is defined as any play that is thrilling or exciting and that involves some risk of injury. Some examples include:

- Climbing trees
- Riding a bicycle at high speed (wearing a bike helmet)
- Rough and tumble play (wrestling, play fighting, fencing with sticks)
- Play involving tools (i.e., supervised use of a saw, axe or hammer to build a fort)
- Playing near fire or water (such as when camping)

Opportunities for children to engage in outdoor, risky play have declined over the past 30 years for a variety of reasons, including increased screen time and a change in societal attitudes toward children's safety. As a result, children are missing out on the benefits of risky play for their physical, mental and social development.

Engaging in risky play increases physical activity, lowers stress and may benefit the immune system. **It is through engaging in risky play that children learn to manage risk.** Risky play gives children the opportunity to test their limits and challenge themselves, which can increase their confidence and self-esteem.

The new recommendations from the Canadian Paediatric Society aim to keep children as safe as necessary, rather than as safe as possible, an approach that balances a child's developmental needs with the need to prevent serious injury.

To achieve this balance, the organization Active for Life encourages vigilant care, a parenting approach that avoids intervening in children's outdoor play unless there is a hazard. The vigilant care approach encourages parents to act like a lifeguard watching swimmers at a beach: the lifeguard is alert to signs of danger but doesn't intervene unless someone is at real risk of harm.

Check Out Our Videos

To learn more about the benefits of risky play, check out our videos at:

www.youtube.com/@healthystartdepartsante

Healthy Start webinar *Rethinking Risk in Active Outdoor Play*



Healthy Start @ Home *Outdoor Adventurous Play*



Sources:

1. Beaulieu E, Beno S. (2024/01/25). "Healthy childhood development through outdoor risky play: Navigating the balance with injury prevention." Canadian Paediatric Society. <https://cps.ca/en/documents/position/outdoor-risky-play>.
2. Boston University Children's Centre. "Supporting Young Children's Risky Play." Boston University. <https://www.bu.edu/childrens-center/current-families/family-resource-sheets/>.
3. Dixon H. (2024/02/01). "Canadian Paediatric Society recommends risky -play for kids." Active for Life. <https://activeforlife.com/canadian-paediatric-society-recommends-risky-play/>.



Let's make



Nut or Seed Butter Apple Dip

Nut or seed butter with apples is a quick and easy snack for children. Apples contain vitamins, minerals and fibre, and nut or seed butters are a source of protein.

Ingredients:

- 1 apple
- 1 tbsp. nut or seed butter
- ¼ tsp. cinnamon (1 pinch)

Directions:

1. Rinse apple under running water.
2. Cut in half and then quarters and remove the core.
3. Spread each piece with nut or seed butter or serve as a dip.
4. Sprinkle with cinnamon if desired.

Source: Adapted from *Dietitians of Canada*. 2024, March 27. Almond Butter Spiced Apple. UnlockFood.ca.

<https://www.unlockfood.ca/en/Recipes/Snacks/Almond-Butter-Spiced-Apple.aspx>



Even young children can help prepare this snack by spreading the nut butter or sprinkling the cinnamon. **For a school safe snack use a nut free spread (like the soy-based Wow Butter).** Try serving nut or seed butter with different kinds of sliced fruit or even carrots or celery.

Active Play Knock Down

This game is a simple version of bowling. Knocking down targets helps develop movement skills like rolling, throwing, kicking, hockey pass skills, eye-hand, and eye-foot coordination.

Materials:

One ball or beanbag per child, targets to knock down such as milk jugs, juice cartons or cereal boxes, mini hockey stick or rolled-up newspaper.



Let's Play

- Stand the targets up like bowling pins and make a line two to five metres in front of the targets for the bowlers to stand behind.
- Invite children to knock over the targets by rolling the ball or underhand tossing the beanbag.
- To add challenge, move the targets further away.

Try this way

Invite exploration by asking, for example, "How else can you knock the pins down?" "Can you kick the ball or use a hockey stick to push the ball?"

Decorate the targets with shapes or letters. Have children name the shapes or letters on the targets they've knocked over.



From [Leap Hop Family Resource](https://leaphop.ca/)

A free resource for parents that offers activity ideas for children aged 3-5.

healthystartkids.ca/tool/leap-hop-family-resource/