



# POURQUOI JOUER?

## Les enfants bougent moins et s'assoient davantage

9%

font tous les jours **les 60 minutes** recommandées d'**activité physique** d'intensité moyenne à élevée

76%

dépassent la limite de **2 heures par jour** de **temps d'écran** récréatif recommandée pour un mode de vie équilibré, ce qui accroît les risques d'obésité et de problèmes relationnels et de rendement scolaire

20%

sont en **surpoids** et **13 %** sont atteints d'**obésité** – **3 fois plus** que dans les années 1980

## Les enfants se font imposer plus de limites à leurs jeux à l'intérieur et à l'extérieur de l'école



**indépendance** des enfants et **distances qu'ils parcourent** sans supervision



**aires de jeu** perçues par les enfants comme étant **ennuyeuses**

## Les enfants ont plus de mal à se concentrer en classe



**troubles des conduites et trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)** surtout chez les garçons de moins de 15 ans

## L'anxiété, la dépression, le suicide et les sentiments d'impuissances augmentent chez les enfants et les jeunes



**stress** dû à la croissance des **pressions scolaires** et des **activités extrascolaires**



**problèmes de santé mentale** qui ont été liées à la diminution du jeu libre ...et peuvent entraîner des problèmes à former et à maintenir des **relations** avec les pairs

## L'accès accru aux jeux libres à l'extérieur profite aux enfants

- ✓ Il favorise la santé physique
- ✓ Il favorise la stabilité mentale et émotionnelle et le mieux-être
- ✓ Il améliore les habiletés sociales, la créativité et le travail d'équipe
- ✓ Il améliore l'apprentissage et l'attention à l'école
- ✓ Il améliore la résilience et les habiletés de gestion des risques



Le jeu est enchâssé dans l'article 31 de la Convention relative aux droits de l'enfant. Les enfants ont besoin d'espace et de temps pour s'adonner à des jeux de qualité. Le présent projet est financé grâce à la générosité de la **Fondation Lawson**.



CANADIAN  
PUBLIC HEALTH  
ASSOCIATION

ASSOCIATION  
CANADIENNE DE  
SANTÉ PUBLIQUE

The Voice of Public Health  
La voix de la santé publique