

Ressources générales sur la santé

CPS : https://www.aboutkidshealth.ca/fr
CHEO : https://outreach.cheo.on.ca/health-information-resources/health-education-info
CHUM : https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante
Hôpital de Montréal pour enfants : https://www.hopitalpourenfants.com/info-sante

Guide alimentaire – disponible dans de nombreuses langues



<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/en-bref/langues.html>

Recommandations nutritionnelles

Mangez des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés.

Protéines : parmi les aliments protéinés, on consomme plus souvent des aliments à base de plantes. Les aliments protéinés comprennent les légumineuses, les noix, les graines, le tofu, les boissons de soja enrichies, le poisson, les fruits de mer, les œufs, la volaille, la viande rouge maigre, y compris le gibier sauvage, le lait faible en gras, les yaourts faibles en gras, le kéfir faible en gras et les fromages faibles en gras et en sodium.

Choisissez des aliments contenant principalement des **graisses insaturées** plutôt que des graisses saturées.

L'eau devrait être la boisson de choix.

Manger ensemble, comme les repas de famille, peut favoriser de saines habitudes alimentaires.

Les besoins énergétiques sont individuels et doivent être ajustés pour maintenir un poids santé.

Les aliments transformés ou préparés contenant trop de sodium, de sucres libres (comme les boissons sucrées et les confiseries) ou de graisses saturées ne doivent pas être consommés régulièrement. Les aliments et boissons nutritifs non sucrés devraient être favorisés plutôt que les substituts du sucre.

Cuisiner et préparer des aliments à la maison peut contribuer à favoriser une alimentation saine. Les étiquettes alimentaires peuvent aider à faire des choix alimentaires éclairés.

Apports nutritionnels recommandés (ANR)	4 à 8 ans	9 à 18 ans
Calcium (mg)	1000	1300
Limite supérieure (maximale)	2500	3000
Vitamine D (UI)	600	600
Source	Par un régime ou un supplément de 400 UI	Par un régime ou un supplément de 400 UI
Limite supérieure (maximale)	3000	4000
	Aucun ajustement pour la latitude, la grossesse ou l'allaitement.	

Voir tableaux de ANR <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux/valeurs-reference-relatives-elements.html>

Source: www.canada.ca/en/health-canada <https://food-guide.canada.ca> food-guide.canada.ca AAP

Avantages du jeu libre -sans règles, sans structure

Amélioration : de la santé physique ; des capacités cognitives ; des performances scolaires ; de la santé mentale.

Réduction : de l'obésité ; des allergies environnementales..

Soins dentaires

Brosser pendant 2 à 3 minutes, deux fois par jour.

Utiliser la soie dentaire au moins une fois par jour.

Brosser la langue.

Les enfants de moins de 7 ans doivent être aidés pour le nettoyage dentaire.

https://www.cda-adc.ca/fr/oral_health/index.asp

Directives canadiennes en matière de 24 heures

Suer :	60 minutes par jour d'activité physique, intensité moyenne à élevée, comprenant une variété d'activités aérobiques. Des activités physiques d'intensité élevée ≥ 3 jours par semaine. Des activités pour renforcer les muscles et les os ≥ 3 jours par semaine.
Bouger :	Plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère.
Dormir :	De 9 à 11 heures de sommeil pour les 5 à 13 ans. De 8 à 10 heures de sommeil pour les 14 à 17 ans.
S'asseoir :	Maximum de 2 heures de loisir devant un écran. Limiter les périodes prolongées en position assise.

<https://csepguidelines.ca>

Tremblay MS et al. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2016;41(6):S311-327

Mesures sélectionnées pour prévenir la prise de poids excessive chez l'enfant

INTERVENTION	RECOMMANDATION
Mangez plus de fruits et légumes	≥ 5 portions/jour (ou selon l'âge spécifié dans le Guide alimentaire canadien).
Limites les sucres libres et <i>aliments hautement transformés (AHT)</i> dans l'alimentation	Éviter les boissons aux fruits sucrées, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses. Réduire les aliments contenant des sucres ajoutés, du miel, des sirops, des jus de fruits et des concentrés de jus de fruits. Par exemple : les produits de boulangerie et les céréales sucrées, les fast-foods, les plats préparés, les repas surgelés
Prendre le petit-déjeuner	<i>Prendre un petit-déjeuner tous les jours.</i>
Mangez des repas en famille	<i>Prendre des repas en famille ensemble autant que possible tout au long de la semaine, y compris le petit-déjeuner et le dîner.</i>
Évitez les distractions en mangeant	Ne mangez pas en regardant la télévision, en jouant à des jeux vidéo ou en utilisant d'autres écrans.
Repas à l'extérieur de la maison	Limiter les sorties au restaurant et minimiser les « fast foods ».
Importance de la satiété/plénitude	Autorégulé par l'enfant. Inclure des sources de protéines à chaque repas pour favoriser une sensation de satiété.
Activité physique	≥ 1 heure par jour.
Temps de sommeil	Un sommeil suffisant (voir recommandations).
Temps d'écran	<i>Maximum 2 heures par jour après l'âge de 2 ans ; pas de télévision ni de jeux vidéo dans la chambre.</i>

Adapté de Bosomworth Can Fam Phys 2012;58(5):517-23. Guide alimentaire canadien WHO <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Consommation de caféine chez les enfants et les jeunes

Apport quotidien maximal recommandé (2,5 mg par kilogramme de poids corporel)

- 4-6 ans : environ 45 mg/jour
- 7-9 ans : environ 62,5 mg/jour
- 10-12 ans : environ 85 mg/jour
- 13 ans et plus : 2,5 mg/kg de poids corporel/jour

Caféine dans les aliments et les boissons

- Canette de cola 36 à 46 mg
- Tasse de café 135 mg
- Boisson énergisante (une portion) 180 mg

Santé Canada <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/aliments-supplementes/boissons-energisantes-contenant-cafeine.html>

CPS <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/energy-drinks-and-sports-drinks>

Guides pour une utilisation saine des médias

Le temps d'écran et les médias numériques (CPS)

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/screen-time-and-digital-media>

Ressources pour parents (Habilomedias.ca) <https://habilomedias.ca/ressources-pour-parents>

Sécurité en ligne (Canada.ca) <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr>

Sécurité en ligne <https://protectchildren.ca/fr/ressources-et-recherche/securite-en-ligne/>

Contrôles parentaux (Habilomedias.ca) <https://habilomedias.ca/ressources-pedagogiques/utilisation-des-contrôles-parentaux>

© A.Greig 2025

Avertissement : Comme la nature des données probantes et les recommandations sont en constante évolution, le guide Greig se veut un simple guide.

Stratégies de bonnes habitudes de sommeil - 6 à 12 ans

Maintenir une routine de sommeil détendue et constante ; une heure du coucher tôt pour toute la famille.
Encourager une ambiance décontractée (lumières tamisées, environnement frais et calme).
Identifier et éviter les associations négatives au sommeil.
Diminuer l'attention aux réveils nocturnes.
Reconnaître les peurs nocturnes et rassurer.
Éviter la sieste diurne.
Interagir avec les enfants à l'heure du coucher :
• Éviter le remplacement de l'attention parentale par la télévision, l'ordinateur, ou les jeux vidéo ; • Pas d'appareils électroniques ou médias dans la chambre à coucher (incluant la chambre adulte) ; • Limiter le temps passé devant un écran (éviter de 1 à 2 heures avant l'heure du coucher).
La lecture est une partie essentielle de la routine du coucher.
Éviter les aliments et boissons qui contiennent de la caféine (y compris le chocolat et les colas) avant l'heure du coucher. La caféine peut interférer avec l'endormissement et la qualité du sommeil.
Évitez les médicaments stimulants (par exemple les médicaments contre la toux, les décongestionnants).
Parler au médecin de famille des problèmes du sommeil/ronflements.
Sites Internet :
https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
https://www.esantementale.ca/World/Le-sommeil-chez-les-enfants-et-adolescents-Information-pour-les-aidants/index.php?m=article&ID=21575

Stratégies de bonnes habitudes de sommeil – Adolescents

Adopter une routine relaxante et constante avant de se coucher.
Maintenir l'heure du coucher et l'heure de réveil égal durant la semaine et le weekend.
Éviter la sieste diurne.
Adopter une ambiance décontractée à l'heure du coucher (lumières tamisées, environnement frais et calme).
Faire de l'exercice tous les jours, mais éviter l'exercice de haute intensité dans les 3 heures avant le coucher.
S'endormir toujours au lit, pas sur le canapé.
Éviter la caféine après le milieu de l'après-midi.
Ne pas fumer et éviter d'utiliser l'alcool, les plantes médicinales, ou les produits en vente libre comme les aides au sommeil.
Éviter les médias et les appareils électroniques dans la chambre.
Limiter le temps passé devant un écran (éviter 1 à 2 heures avant l'heure du coucher).
Parler au médecin de famille des problèmes du sommeil/ronflements.
Sites Internet
https://www.esantementale.ca/World/Le-sommeil-chez-les-enfants-et-adolescents-Information-pour-les-aidants/index.php?m=article&ID=21575
https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/teens_and_sleep

Prévenir les blessures

Parachute Canada – information générale, https://parachute.ca/fr/
Gouvernement du Canada - https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/prevention-blessures.html
Soins de nos enfants - https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention

Commotion cérébrale

Parachute Canada – information générale, retour à l'école et au sport : https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale/
PedsConcussion – Directives et informations détaillées : https://pedsconcussion.com/fr/
Coffre à outils https://aqmse.org/outils-pratiques/coffre-a-outils-commotions-cerebrales/

Sièges d'appoint et ceintures de sécurité

https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/sieges-dauto/choisir-le-bon-siege-dauto/ https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/car_seat_safety	
Transition	Détails
Transition au siège d'appoint	Âge habituel : 4 à 7 ans Poids : ≥ 18 kg (40 lb) Transition lorsque l'enfant est devenu trop grand pour le siège d'auto pour enfants ET que son poids est d'au moins 18 kg (40 lb) Évitez de passer prématurément à un siège d'appoint. Vérifier l'ajustement. https://tc.canada.ca/fr/transport-routier/securite-sieges-auto-enfants/installation-siege-auto-enfants-siege-appoint/phase-3-sieges-appoint
	Âge habituel : 9 à 12 ans Hauteur : ≥ 145 cm (57 pouces) Transition lorsque l'enfant est devenu trop grand pour le siège d'appoint. Évitez de sortir prématurément du siège d'appoint. Vérifiez les lois locales. Assurez-vous que la ceinture de sécurité est centrée sur son épaule et bien ajustée en bas sur ses hanches. https://tc.canada.ca/fr/transport-routier/securite-sieges-auto-enfants/installation-siege-auto-enfants-siege-appoint/phase-4-ceintures-securite
Commencer à utiliser le siège avant	Âge habituel : ≥ 13 ans Vérifiez les limites dans la province ou le territoire où vous circulez. La plupart des provinces et des territoires autorisent les enfants âgés de 13 ans et plus à monter sur le siège avant.

CPS, Parachute, Transport Canada

Dangers environnementaux

Ressources générales	
Climat et chaleur	https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/infographie-demeurez-sante-chaleur.html
Qualité de l'air	https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air.html
Armes à feu	https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/gun-safety-information-for-families
Piqûre d'aiguille	https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/needle_stick_injuries
Sécurité ferroviaire	https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/securite-ferroviaire/
Sécurité des piétons	https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/securite-des-pietons/
Poisons – les Centres antipoison	1-844-POISON-X (1-844-764-7669). Au Québec : 1-800-454-1212 Au Nunavut : communiquez avec le centre de santé local.
Poisons	Cannabis : https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/empoisonnement/cannabis/ Monoxyde de carbone : https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/empoisonnement/monoxyde-de-carbone/ Gas radon: https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/empoisonnement/gaz-radon/
Réduction du radon	https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-et-risque-pour-sante/radiation/ressources.html
Détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone	Fumée : https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/brulures-et-echaudures/detecteurs-de-fumee/ Monoxyde de carbone : https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/empoisonnement/monoxyde-de-carbone/
Jeunes travailleurs	https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/sante-securite/securite-travail/jeunes.html

Prévenir les blessures

Aires de jeu :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/terrains-et-aires-de-jeu/aires-de-jeu-construites/>

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/playground-safety>

Casques

Casques pour vélos, planches à roulettes, patins à roues alignées, trottinettes :

[https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/casques/casques-pour-velos-patins-a-roues-alignees-trottinettes-et-planches-a-rouettes/](https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/casques/casques-pour-velos-patins-a-roues-alignees-trottinettes-et-planches-a-roulettes/)

Casques pour les sports d'hiver :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/casques/casques-pour-les-sports-dhiver/>

Équitation :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/sports-et-loisirs-dete/equitation/>

L'exposition au soleil et le bronzage

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/sun_safety

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/preteens-and-teens/tanning>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/infographie-securite-soleil.html>

Hockey :

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/bodychecking_in_ice_hockey_what_are_the_risks

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/sports-et-loisirs-dhiver/hockey-sur-glace/>

Luge et traîneau :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/sports-et-loisirs-dhiver/luge-et-traîneau/>

Motoneige :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/sports-et-loisirs-dhiver/motoneige/>

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/snowmobiles>

Sécurité aquatique et noyade :

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/water_safety

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/noyade/>

Sécurité en hiver – les engelures et la glace :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/securite-en-hiver-a-lexterieur/>

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/frostbite>

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/winter_safety

Sécurité des piétons :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/securite-des-pietons>

Sécurité routière :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/securite-routiere/>

Ski et planche à neige :

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/skiing_and_snowboarding_safety

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/sports-et-loisirs-dhiver/ski-et-planche-a-neige/>

<https://www.skicanada.org/fr/securite/comment-choisir-un-casque/>

Soccer :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/sports-et-loisirs-dete/soccer>

Sports et loisirs d'été :

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/sports-et-loisirs-dete/>

Trampolines :

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/home_trampoline

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/terrains-et-aires-de-jeu/trampolines/>

VTT :

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/all_terrain_vehicles

<https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/vehicules-tout-terrain/>

Lois sur les sièges d'appoint (un résumé)

	Transition au siège d'appoint	Transition à une ceinture de sécurité
BC	≥18 kg (40 lb)	≥145 cm de hauteur (57 pouces) OU ≥ 9 ans
AB	≥18 kg (40 lb) OR ≥ 6 ans	
SK	≥18 kg (40 lb)	≥145 cm de hauteur (57 pouces) ET ≥36 kg (80 lb) OU ≥ 7 ans
MB	Un siège auto ou un siège d'appoint approprié	≥145 cm de hauteur (57 pouces) OU ≥36 kg (80 lb) OU ≥ 9 ans
ON	≥18 kg (40 lb)	≥145 cm de hauteur (57 pouces) OU ≥36 kg (80 lb) OU ≥ 8 ans
QC	Un siège auto ou un siège d'appoint approprié	≥145 cm de hauteur (57 pouces) OU ≥ 9 ans
NB	Un siège auto ou un siège d'appoint approprié	≥145 cm de hauteur (57 pouces) OU ≥36 kg (80 lb) OU ≥ 9 ans
NS	≥18 kg (40 lb)	≥145 cm de hauteur (57 pouces) OU ≥ 9 ans
PE	≥18 kg (40 lb)	≥145 cm de hauteur (57 pouces) OU ≥ 10 ans OU Dépasse la limite de poids du fabricant.
NL	≥18 kg (40 lb)	≥145 cm de hauteur (57 pouces) AND ≥37 kg (81.5 lbs) OU ≥ 9 ans
YT	≥22 kg (48 lbs)	≥145 cm de hauteur (57 pouces) OU ≥45 kg (100 lb)
NT	≥18 kg (40 lb)	
NU	≥18 kg (40 lb)	
		Notez : ce résumé est seulement pour comparaison. Il faut voir la législation locale pour plus de détails et l'état actuel.

Adapté de parachute.ca