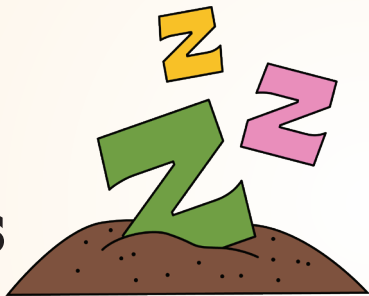


AVOIR DE SAINES HABITUDES DE VIE



Une compétence que votre jeune peut développer pour favoriser son bien-être.

- Comment mon jeune perçoit-il les choix qu'il entreprend en matière d'alimentation, d'activité physique, de sommeil, etc.? Et comment l'encourager à faire des choix sains?
- Mon jeune est-il capable de trouver des solutions de rechange lorsqu'il est confronté à des obstacles ou des situations qui pourraient compromettre ses habitudes de vie?
- Comment expliquer les bienfaits d'avoir de saines habitudes de vie à mon jeune?
- Quel est l'importance des habitudes de vie saines pour sa santé, son bien-être et sa réussite éducative?

Les actions qu'on pose régulièrement ont des conséquences déterminantes sur notre bien-être. **Exercer des choix éclairés en matière d'habitudes de vie**, ça implique de comprendre l'impact qu'une habitude plutôt qu'une autre peut avoir sur notre santé générale. Il est important de savoir prendre les meilleures décisions pour notre mieux-être à long-terme, et ce, même lors de situations difficiles ou stressantes.

Il est important de pouvoir exercer des choix éclairés concernant des habitudes de vie comme : le sommeil ; l'alimentation ; l'activité physique régulière ; l'hygiène ; la consommation de substances psychoactives (drogues, alcool et tabac) ; la sexualité ; les écrans ; les jeux d'argent et de hasard ; les loisirs.

LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

Utiliser le renforcement positif : Félicitez votre jeune lorsqu'il fait des choix sains. Utilisez des renforcements positifs pour l'encourager à continuer dans cette voie.



Encourager son enfant lorsqu'il s'amuse en faisant une activité physique permet non seulement de **l'inciter à répéter ce comportement**, mais cela favorise aussi son estime de soi.

Alimentation équilibrée: En accord avec [le guide alimentaire canadien](#), il est recommandé de favoriser une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes, grains entiers, protéines végétales. Limitez la consommation d'aliments hautement transformés et les boissons sucrées.



Cuisiner en famille est un exemple d'activité amusante et éducative qui peut aider votre jeune à essayer de nouveaux aliments. Pour savoir comment communiquer, soutenir et encadrer, consultez [l'Alimentation](#) ou le balado [Adolescence et alimentation : par où commencer ?](#)

Pour les jeunes au secondaire, assurez que ce qui se retrouve dans l'assiette ne devienne pas une source d'anxiété avec [Développer une image corporelle positive](#).

Encourager la pratique d'activité physique:

Proposer à votre jeune diverses activités physiques adaptées à son âge et à ses intérêts, comme jouer à l'extérieur, faire du sport, danser, faire du yoga, etc. Prenez des pauses d'écrans et profitez-en pour faire des activités actives.



Il est essentiel de centrer la pratique d'activité physique autour du plaisir.

Pour mieux comprendre comment soutenir la pratique d'activité physique de votre jeune : [L'activité physique](#) et des capsules sur le lien entre [l'Activité physique et santé mentale](#) pour les jeunes du secondaire. Enfin, vous pouvez écouter le balado: [Bouger à l'adolescence, en route vers une vie active!](#)

Gestion de l'utilisation des écrans en famille:

Établissez des limites claires sur le temps d'écran, le moment et le contenu visionné pour toute la famille, y compris les parents. Assurez-vous également que le temps d'écran n'empiète pas sur d'autres activités importantes, telles que les repas en famille, les devoirs, l'activité physique et le sommeil.



Encouragez des activités en famille qui n'impliquent pas d'écrans, comme jouer à des jeux de société, faire des promenades, ou pratiquer des activités artistiques. Le [Guide PAUSE pour famille branchée](#) vous permet de faire une entente sur votre utilisation des écrans en famille et vous donne des astuces. Pour mieux comprendre ce phénomène, consultez : [Temps d'écran](#).

Établissez des routines : Des routines régulières aident les enfants à se sentir en sécurité.

Établissez des habitudes pour les moments clés de la journée, comme le lever et le coucher.



Pour avoir quelques astuces pour votre jeune au primaire, consultez [Sommeil](#). Pour le secondaire, un défi créatif et collaboratif à réaliser : [Pour ne pas dormir debout](#).

Éléments clés pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales de votre jeune

Inspirer votre jeune

À tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les adultes qui les entourent. D'ailleurs, développer ces compétences personnelles et sociales est aussi bon pour votre jeune que pour vous. Prenez le temps de réfléchir aux actions que vous pouvez vous-mêmes poser.

C'est en pratiquant qu'on devient meilleur·e

La pratique des gestes conscients au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son coffre à outils. En mettant en pratique les actions proposées, tranquillement votre jeune apprendra à les appliquer de manière naturelle dans diverses situations, que ce soit avec leurs amis, à l'école ou en ligne.

Les retombées sont multiples

Développer des compétences personnelles et sociales permettent à votre jeune d'avoir des outils supplémentaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet également de contribuer à améliorer sa santé physique et mentale en prenant, notamment, des décisions éclairées concernant ses habitudes de vie et ses relations sociales.