

# Des enfants en santé

Février 2020 Bulletin pour les parents



## Spécialisation hâtive dans les sports

Inscrire votre enfant à des activités sportives est l'un des meilleurs cadeaux que vous puissiez lui faire. Les avantages d'une vie active et de la participation à une équipe ou en solo sont largement reconnus. Que ce soit une meilleure santé mentale et physique ou des compétences sociales accrues, les enfants gagnent beaucoup à participer aux sports. Toutefois, même avec tous ces bienfaits, les excès peuvent être néfastes. Si un enfant consacre trop de temps et d'énergie à un sport et qu'il devient isolé de ses amis et d'autres activités, cela peut freiner sa croissance sociale et psychologique.

En ce qui concerne la santé physique, se spécialiser dans un sport trop tôt peut limiter l'acquisition de compétences chez un enfant et ralentir son développement d'habiletés motrices générales. Ce manque de

capacités, souvent associé à un manque de confiance, peut influencer la participation de l'enfant à des activités physiques pour le reste de sa vie en le décourageant de participer à d'autres types d'activités. Enfin, une spécialisation hâtive dans le sport peut modifier la façon dont le corps d'un enfant croît et se développe en raison d'une augmentation du stress sur le corps et de blessures répétées.

Si vous choisissez que votre enfant se spécialise tôt, soyez attentif aux signes d'épuisement et d'isolement et parlez à son entraîneur des possibilités d'entraînement croisé. Souvenez-vous que d'avoir du plaisir est un facteur important en ce qui a trait à la vie active!

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez** <http://canadiansportforlife.ca/fr/spv-pour-les-parents>

## Articles

Spécialisation hâtive dans les sports

Atouts de développement

Très souvent les fumeurs citent le soulagement du stress comme un des bienfaits du tabac. Mais saviez-vous que plusieurs études ont démontré que l'usage du tabac pouvait au contraire augmenter votre stress? Lorsqu'une personne fume, elle ne fait que soulager les symptômes de sevrage de la nicotine, qui peuvent être stressants, mais c'est seulement à très court terme.

Il est difficile d'arrêter de fumer, mais c'est possible avec de l'aide. Appelez AlbertaQuits au 1-866-710-QUIT ou consultez [www.AlbertaQuits.ca](http://www.AlbertaQuits.ca) (en anglais)



## Atouts de développement

Les parents et fournisseurs de soins ont une influence majeure dans la vie de leur enfant et il est tout à fait normal d'avoir des doutes quand il s'agit d'élever vos enfants. Le Search Institute a dressé une liste fondée sur la recherche de 40 expériences et qualités positives qui influencent le développement des jeunes et les aident à devenir des adultes bienveillants, responsables et productifs. Voici quelques exemples d'atouts de développement dont les parents peuvent discuter avec leur enfant :

- Soutenir et aimer votre enfant – Est-ce que votre enfant et vous communiquez fréquemment de façon ouverte et respectueuse? Votre enfant profite-t-il du soutien d'adultes autres que ses parents?
- Responsabiliser votre enfant – Votre enfant participe-t-il aux décisions familiales? Lui a-t-on donné des rôles utiles au sein de sa communauté?
- Établir des limites claires et réalistes – Votre famille a-t-elle des règles et des conséquences claires? Surveillez-vous les allées et



venues de votre enfant?

- Aider votre enfant à utiliser son temps de façon utile et constructive – Votre enfant participe-t-il à des activités parascolaires toutes les semaines?
- Encourager votre enfant à s'engager à apprendre tout au long de sa vie – Votre enfant veut-il réussir à l'école?
- Inculquer à votre enfant des valeurs positives – Favorisez-vous le développement de votre enfant en reconnaissant et en disant la vérité?
- Développer les compétences sociales de votre enfant – Votre enfant peut-il reconnaître les situations risquées ou dangereuses et est-il capable de demander

l'aide d'adultes en qui il a confiance?

- Encourager votre enfant à se forger une identité positive – Votre enfant est-il bien dans sa peau? Semble-t-il curieux d'en apprendre plus sur le monde?

➤ **Pour obtenir la liste complète des atouts de développement et en apprendre davantage, consultez [www.search-institute.org](http://www.search-institute.org)**