

# Se dépenser au quotidien



petits trucs pour toute la famille

*Le jeune enfant imite souvent ce que font ses parents : si vous bougez davantage, il bougera davantage.*

Préférez à chaque occasion, les escaliers plutôt que les ascenseurs ou les escalators.

Pour les petits trajets, privilégiez la marche, la trottinette, le vélo, le roller plutôt que la voiture.

Vous pouvez descendre du bus ou sortir du métro, une station avant votre arrêt (puis deux, puis trois ...).

Après l'école, promenez vous, si possible, avec les enfants emmenez-les au square. Si vous faites appel à une nounou, assurez-vous qu'elle puisse le faire aussi.

Le samedi et le dimanche, prévoyez au moins une sortie (promenade du chien, découverte des environs, baignade, promenade au parc ...).

Évitez l'utilisation de la poussette dès que l'enfant sait marcher.

Proposez des activités à partager en famille (jeux de société ...) pour diminuer le temps passé devant la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéos.

Encouragez les enfants à pratiquer une activité sportive s'ils le souhaitent et en fonction de leurs goûts.