

# Le jeu actif, naturellement!



jeunes en action  
jeunes en santé

L'activité physique au quotidien permet  
aux enfants de rester forts et en santé



Les enfants d'âge scolaire devraient être actifs au moins 60 minutes par jour, à pratiquer des activités qui accélèrent les battements de leur cœur.



Société  
canadienne  
de pédiatrie

Pour en savoir plus :

[www.soinsdenosenfants.cps.ca/enfants-actifs](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/enfants-actifs)