



la fiche conseil

la fatigue des enfants



Après l'excitation de la période des fêtes, le retour à des programmes scolaires parfois chargés, la reprise d'activités sportives ou autres, le tout à une période où la luminosité est encore réduite, tout cela engendre une fatigue certaine chez de nombreux enfants par ailleurs en période de croissance. Le vôtre peut-être ?

Comment le corps réagit

Perte d'appétit, manque de concentration à l'école mais aussi d'intérêt pour ses activités habituellement favorites, pâleur, somnolence, émotivité, petites infections à répétition sont quelques-uns des signes qui devraient vous alerter : votre enfant est fatigué.

Ce que vous pouvez faire

- Soignez particulièrement son alimentation. Il a besoin de vitamines, et surtout de la vitamine C, anti-fatigue par excellence, très présente dans les agrumes et les légumes verts. Un jus de fruits frais, additionné d'une cuillère de miel le matin, un autre jus, banane, kiwi et orange, avec cette fois une cuillère de germes de blé pour le goûter lui feront du bien. Offrez-lui aussi de l'acérola : bourré de vitamine C mais pas excitant.
- Assurez-vous qu'il a son compte d'heures de sommeil. Invitez-le à renoncer à regarder la TV le soir, ou alors soyez très sélectif quant au contenu et à la durée des programmes. Idem bien sûr pour tous les jeux vidéos... Avant de dormir, un peu de lecture dans une

chambre bien aérée lui sera infiniment plus profitable.

- Faites éventuellement contrôler sa vue: les troubles oculaires non décelés, et donc non corrigés, peuvent en effet être à eux seuls une cause de fatigue.
- Certaines Fleurs de Bach aident à retrouver sa vitalité: Charme contre les états de lassitude, Olive pour lutter contre la fatigue hivernale et Églantier pour retrouver du tonus, à plus forte raison si votre enfant a été malade cet hiver. Parmi les élixirs Deva, Amandier et Ail sauvage sont intéressants aussi. Demandez conseil à votre pharmacien.
- Pour les plus grands, en pleines études, l'homéopathie offre une fois de plus un soutien très appréciable: Kalium Phosphoricum ou encore Phosphoricum acidum, en cas de fatigue et de découragement notamment, permettent de mieux faire face à des programmes surchargés ou à récupérer après des efforts intellectuels intenses.

Le conseil plus

Pour donner le petit coup de pouce qui fera peut-être la différence, il existe des fortifiants spécialement pensés pour les enfants: proposés sous forme de sirop, de granulés ou de toffees, ils sont riches en vitamines et en minéraux, et donc recommandés en période de croissance ou alors lorsque le programme est particulièrement chargé.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

