

Des enfants en pleine forme à la rentrée !

Publié le 17/05/2019

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)
[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)
[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

enfants

Le mois de septembre est synonyme de **rentrée scolaire** mais pas seulement. C'est également l'occasion de débiter ou de reprendre les activités extra-scolaires comme la pratique d'un sport ou d'une activité artistique... Avec tout cela, les enfants ont parfois un emploi du temps bien chargé et peuvent très vite être fatigués !

Les enfants : des rythmes bien à eux !

Les enfants, comme les adultes, ont des rythmes biologiques qui jouent un rôle majeur dans le fonctionnement de l'organisme. Ces rythmes sont caractérisés par des phénomènes physiologiques (variation des sécrétions hormonales...) et cognitifs (variation de l'attention, alternance veille/sommeil...). Ils évoluent en fonction de l'âge et peuvent varier d'un enfant à l'autre. Par exemple, en début de matinée, rien ne vaut une activité en extérieur : les enfants emmagasinent ainsi un maximum de luminosité, ce qui permettra à l'organisme de bien commencer la journée. La fin de matinée et le milieu d'après-midi sont des périodes propices à l'apprentissage : la vigilance des enfants est à son maximum. En début d'après-midi, les performances cognitives sont en baisse : il est préférable de privilégier les activités calmes voire une petite sieste pour les plus jeunes. La fin d'après-midi peut être consacrée à la pratique d'un sport : en effet, les capacités motrices des enfants sont maximales !

Respecter leur temps de sommeil

Enfin, le sommeil est un facteur clé dans l'équilibre des enfants. Il doit être suffisant (environ 10 heures) et régulier : idéalement, les heures de coucher ne doivent pas varier.

La sieste représente une **phase indispensable pour les plus petits**. Sa durée commence à diminuer vers neuf mois et elle disparaît en général entre 4 et 6 ans. Néanmoins, elle reste essentielle pour les enfants de 2 à 4 ans :

- Jusqu'à 6 mois, l'enfant a souvent besoin de trois siestes (une le matin et deux l'après-midi)
- De 9 à 12 mois, la sieste de fin d'après-midi disparaît
- De 15 à 18 mois, seule la sieste en début d'après-midi reste essentielle,
- Dès 2 ans, une sieste de 2 heures 30 maximum est recommandée,
- De 4 à 6 ans, certains en ont besoin, d'autres plus !

Nos recommandations

Essayer au maximum de **respecter le rythme naturel de vos enfants** et si besoin, n'hésitez pas à leur proposer [des vitamines et minéraux](#) qui les aideront à préserver leur énergie : **un petit coup de pouce naturel pour des journées pleines de vitalité !**

Découvrez notre produit [MIN'OURS](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser