

# Les clés d'une rentrée scolaire réussie

Publié le 21/12/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Retrouver un sommeil régulier

Les enfants, comme les adultes, ont des rythmes biologiques qui jouent un rôle majeur dans le fonctionnement de l'organisme. Pour préparer les enfants au retour à la vie scolaire, il convient d'anticiper la rentrée en douceur en avançant son réveil progressivement chaque jour.

Pensez également à surveiller l'heure du coucher. Limitez l'usage des écrans le soir (télévision, jeux vidéo, téléphone, ...) car leur lumière vive perturbe la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil), ce qui retarde l'endormissement.

## Réfléchir aux activités périscolaires

Danse, musique, judo, théâtre, équitation, ... les activités périscolaires sont essentielles à l'épanouissement de vos enfants. Ces activités lui permettent de découvrir de nouveaux centres d'intérêt, d'apprendre à mieux se connaître, de révéler ses talents et de se faire de nouveaux amis. Il s'agit d'une véritable source de motivation !

La pratique d'une activité périscolaire permet d'acquérir des habiletés cognitives, physiques et sociales telles que la capacité de travailler en équipe, la créativité, ou encore la gestion des émotions. Autant de compétences qui lui seront utiles à l'école et dans son quotidien.

Veillez à faire une liste des activités susceptibles d'intéresser votre enfant, de noter les horaires et les dates des portes ouvertes ou cours d'essais éventuels.

## Gérer le stress le jour J

La rentrée est une période de grand changement, souvent teintée d'anxiété pour votre enfant. Il est important d'en parler de manière positive lorsque l'occasion se présente dans les dernières semaines de vacances (choix du matériel scolaire, des vêtements, ...).

S'il s'agit d'un nouvel établissement scolaire, repérer les lieux au préalable lui permettra de s'y projeter mentalement et de réduire la peur de l'inconnu.

## Renforcer les défenses immunitaires

Après la période estivale propice à la détente, votre enfant retrouve le rythme parfois soutenu qu'impose la rentrée. Le stress et la fatigue liée au changement de rythme et aux horaires décalés, peuvent venir affaiblir le système immunitaire et le rendre plus vulnérable face aux agressions extérieures (virus, bactéries...).

Pour les aider à aborder la rentrée avec enthousiasme et dynamisme, voici notre sélection de produits :

- [BACTIVIT ENFANT](#) : probiotiques, oligosaccharides, vitamine D et calcium.
- [MIN'OURS](#) : les vitamines et minéraux des enfants.
- [VITAMINE D3](#) 400 UI: le plein de vitamine D !
- [HUILE DE FOIE DE MORUE](#) : riche en vitamine A et D.

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



1. Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

### Les vitamines et minéraux pour la vitalité de l'enfant

23/08/2020

L'enfance est une période clé où s'installe un besoin accru en **énergie**.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Vitamines et minéraux ,

### Des vitamines et minéraux pour les enfants

24/09/2021

3 minutes de lecture

L'enfance, une période durant laquelle les besoins en vitamines sont accrus.

[Lire la suite](#)