

# Fatigue chez l'enfant, comment la reconnaître ?

Publié le 07/11/2019

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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

Enfant fatigué

**Ces derniers temps, votre enfant manque de tonus et d'enthousiasme ? Il est peut-être tout simplement fatigué. Nos conseils pour l'aider à retrouver rapidement sa vitalité.**

## Fatigue chez l'enfant : savoir déceler les bons signaux

Comme les adultes, de nombreux enfants connaissent des pics de [fatigue](#) à certains moments clés de l'année : la rentrée scolaire, les changements de saison, le retour du froid, le changement d'heure... A ces périodes-là, il est tout à fait normal que votre enfant soit un peu plus fatigué que d'habitude.

En revanche, cela peut devenir préoccupant s'il demeure fatigué, malgré les heures suffisantes de sommeil et les périodes de repos. Cet état de fatigue inhabituel est appelé "asthénie de l'enfant". Un phénomène physiologique qui se manifeste généralement par un manque d'énergie et d'enthousiasme, une sensation de lassitude et d'épuisement, des difficultés à rester concentré, un manque d'appétit, voire des montées de stress.

## Pourquoi votre enfant est-il fatigué ?

Les causes d'une fatigue anormale peuvent être physiques ou psychologiques. La première chose à faire est d'analyser le mode de vie de votre enfant. Dort-il assez ? Mange-t-il correctement ? Est-il trop exposé aux écrans, surtout le soir avant d'aller se coucher ? Pratique-t-il une activité physique extra-scolaire ? N'hésitez pas à lui faire pratiquer une activité physique, cela l'aidera à se sentir moins fatigué !

Pour offrir un environnement sain à votre enfant, pensez à mettre en place quelques bonnes habitudes.

Côté sommeil, sachez qu'un enfant de 3 ans doit dormir environ douze heures par jour, avec une sieste d'au moins une heure dans la journée. Entre 6 et 12 ans, un enfant doit dormir 10 heures par nuit. Pour respecter ces recommandations, rien de tel que de mettre votre enfant au lit tôt et à une heure régulière. Une bonne idée pour les plus jeunes : instaurer des rituels avant le coucher comme une histoire à raconter ou une veilleuse à allumer. Cela rassure et favorise l'endormissement. Surveillez également la température de l'air : pour encourager leur sommeil, elle doit être stable, idéalement autour de 18°C. Et l'air ni trop sec, ni trop humide, régulièrement changé grâce à une aération quotidienne. Ordinateur, tablette et télévision sont également déconseillés dans la chambre.

En cas de fatigue, l'alimentation de votre enfant est aussi à surveiller de près. Elle doit être variée et équilibrée pour lui fournir tous les nutriments dont il a besoin pour grandir et s'épanouir. Là aussi, la régularité est importante ! Si vous le pouvez, faites manger votre enfant à heure fixe. Le petit-déjeuner doit être complet, le déjeuner et le dîner équilibrés, et le goûter suffisamment espacé des repas. Bien sûr, les produits industriels, trop sucrés, [trop salés](#) et trop gras doivent être consommés avec modération. [L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(Anses\) a récemment alerté sur l'apport excessif de sucres chez les enfants.](#)

Outre le rythme de vie, la fatigue peut également être déclenchée par une maladie infectieuse, l'émergence d'un facteur majeur de stress comme un divorce des parents ou un mal-être à l'école. La fatigue peut également diminuer les défenses immunitaires. Quel que soit le cas de figure, il est conseillé de consulter un médecin lorsque la fatigue perdure.

# Reboostez la vitalité de votre enfant naturellement

## enfant en pleine forme

Il existe des solutions naturelles pour stimuler votre enfant rapidement et l'aider à combattre la fatigue. [Le complément alimentaire MIN'OURS du Laboratoire LESCUYER](#) en fait partie ! Il aide à préserver le métabolisme énergétique de l'enfant grâce à une combinaison de 12 vitamines et 3 sels minéraux parfaitement adaptés aux besoins des enfants de 4 à 10 ans. Parmi eux, de la vitamine B1 qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux, du fer qui contribue à retrouver de l'énergie ou encore de la vitamine D et du calcium qui garantissent un bon développement osseux.

Bonus : avec sa forme d'ours, sa texture facile à croquer et son délicieux goût banane, il a tout pour plaire aux enfants !

Min'Ours  
92% of 100  
[\(187\)](#)

Les ours multivitaminés des enfants

[Découvrir](#)

*Conception infographie : Instant Urbain*

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