

Combattre la fatigue de la rentrée scolaire chez les enfants : les recommandations du Docteur Nabil Layachi

Pour les enfants, la rentrée scolaire est souvent synonyme de stress et de fatigue : nouvelle classe, nouveau groupe, nouvelle école peut-être, en plus de toutes les nouvelles procédures sanitaires entourant la Covid-19. Il n'est donc pas étonnant que toute cette adaptation leur demande énormément d'énergie.

« Après le farniente estival qui a duré plusieurs mois, votre enfant retourne à nouveau sur les bancs d'écoles. La période de la rentrée scolaire est propice pour entraîner un nouveau rythme scolaire soutenu chez l'enfant, avec un nouvel emploi du temps qui sera surchargé, ce qui peut provoquer de mauvaises habitudes alimentaires et/ou un manque de sommeil susceptibles d'entraîner une fatigue persistante chez l'enfant et peut être même une baisse de son immunité », nous apprend Nabil Layachi, diététicien et nutritionniste.

A ce titre, le Docteur Nabil Layachi, diététicien et nutritionniste, nous conseille de bien préparer la rentrée scolaire de nos enfants en leur évitant de sauter le petit déjeuner qui se doit d'être composé de féculents (pain complet par exemple), mais aussi de glucides rapides (fruits, dattes), de lipides (huile d'olive) et de calcium (fromage, laitages,). Le Docteur Layachi nous conseille aussi d'éviter de donner à l'enfant un goûter qui serait susceptible de l'empêcher de prendre son déjeuner. Il nous recommande également d'éviter de faire sauter les autres repas à l'enfant, de l'inviter à avoir une activité physique journalière, de le pousser à s'hydrater en suffisance, de l'empêcher de consommer des fritures, des sucreries, des boissons gazeuses, ou encore des biscuits industriels. Enfin, privilégier les repas préparés à la maison pour nos enfants, et leur donner une ration de crudité quotidienne à chaque déjeuner.

Mais ce n'est pas tout, le Docteur Layachi nous recommande également le « Forever Kids », un complément alimentaire conçu par Forever Living Products, le premier producteur de compléments alimentaires et de produits de beauté conçus principalement à base d'Aloe vera. *« Grâce à sa composition riche, la formule Forever Kids permet aux enfants de non seulement lutter contre le stress et les fatigues passagères induites par le retour à l'école, mais aussi de renforcer leur système immunitaire »,* a déclaré le Docteur Layachi.

Idéale pour les enfants à partir de 4 ans et jusqu'à la fin de l'adolescence, mais aussi pour les adultes en proie à des fatigues passagères, la nouvelle formule de Forever Kids renferme un dosage adéquat en vitamines (A, complexe de vitamines B, C, D, E) et en minéraux (fer, zinc). La vitamine D est nécessaire à la croissance et à un développement osseux normal. Le fer contribue au développement cognitif de l'enfant. La nouvelle formule de Forever Kids renferme plus de 12 vitamines qui couvrent 100% des AJR, et 2 minéraux indispensables pour pallier les carences des enfants et les aider à retrouver tonus et

vitalité pour un développement harmonieux. Les comprimés (à sucer ou à croquer) seront en outre très appréciés des petits comme des grands pour leur bon goût de fraise.

« Forever Kids est un complément alimentaire efficace qui doit s'accompagner d'une hygiène de vie et d'une alimentation équilibrée de l'enfant », nous rappelle enfin le Docteur Layachi.