



Télé Star & ma santé

avec Les CONSEILS de

Marina Carrère d'Encausse
Médecin et journaliste, Le Magazine
de la santé sur France 5
www.allodocteurs.fr



8 conseils forme pour des écoliers au top!



1

Remettez ses pendules biologiques à l'heure

«Il faut compter une semaine pour qu'un enfant se cale au rythme de la rentrée, période pendant laquelle il peut avoir du mal à s'endormir», signale le Dr Hélène De Leersnyder, pédiatre spécialiste du sommeil. Pour l'y aider, les parents peuvent instaurer des petits rituels au moment du coucher, comme lui raconter une histoire ou le faire parler de sa journée.» En week-end, elle conseille de garder les mêmes horaires de coucher et de lever qu'en semaine, du moins les quinze premiers jours, et ensuite, mieux vaut éviter les grasses matinées au-delà de 9h.



Allez, on se recouche tôt!

2

Mettez le nez dans son assiette

Selon le Pr Patrick Toumian, pédiatre et auteur de *L'Alimentation de votre enfant* (éd. Odile Jacob), une rentrée en forme passe nécessairement par un retour à l'équilibre alimentaire. Quatre piliers: «Un enfant doit consommer chaque jour: deux produits carnés, que l'on remplace une fois par semaine par du poisson; trois produits laitiers; un ou deux féculents; et un ou deux fruits et légumes, non pas cinq, c'est beaucoup trop pour eux.» Quand ces piliers sont bien en place, on peut accorder à l'enfant un petit plaisir quotidien (gâteau, bonbon, soda, pâte à tartiner...), mais à la fin du repas.

3

Incitez-le à bouger

Accompagnez-le à l'école à pied ou à vélo, ne le dispensez pas de gym sans bonne raison et inscrivez-le par ailleurs dans un club sportif. Il ne sait pas quelle activité choisir? Un programme élaboré par des chercheurs de l'Insep*, sur le Net à partir du 17 septembre (lesherosdusport.com), pourra peut-être vous guider. Selon l'âge de l'enfant, son poids, sa taille et six traits de son caractère que l'on renseigne, une liste de plusieurs activités y sera proposée avec, pour chacune, un descriptif, les bénéfices attendus et des adresses de clubs près du domicile.



4

Limitez les écrans

Une surconsommation de télé, ordinateur, tablette... peut entraîner des troubles du sommeil, un déficit d'attention, voire, à long terme, une prise de poids et une baisse de la vision. Tous écrans confondus, 1/2 h par jour devrait être un maximum pour un enfant de 3 à 6 ans, 1h de 6 à 9 ans, 1h30 de 9 à 12 ans et 2h de 12 à 14 ans. Les parents doivent en plus veiller à la qualité des programmes, parler avec l'enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans, mais aussi initier et encourager, à côté, les pratiques créatrices (photographie, petits films sur la famille...).



5

Ne lui en mettez pas plein le dos

Si vous n'avez pas encore acheté son nouveau cartable, suivez les conseils de Laure Darraillans, ostéopathe: «Plutôt qu'un cartable à roulettes, qui oblige l'enfant à se mettre en torsion pour le tirer, choisissez-en un à bretelles larges que vous réglerez de façon à ce qu'il soit placé haut et collé sur le dos de l'enfant. Veillez aussi à ce qu'il n'y mette que les affaires dont il a besoin pour la journée.»

6

Apaisez son stress

Il est anxieux le matin avant d'aller à l'école? Sophie Grassi, orthophoniste et auteur de *Je craque... Au secours! Je fais quoi?* (éd. Le Courrier du Livre), propose un exercice inspiré de techniques d'acupuncture, très apaisant et si simple à pratiquer que même les petits peuvent se l'approprier: «Il suffit, tout en respirant bien, de se masser vigoureusement les oreilles, du pavillon jusqu'aux lobes puis de dérouler les replis en tirant vers le haut, jusqu'à ce que les oreilles soient chaudes.»

7

Faites le point sur ses vaccins

«Si l'enfant entre au CP ou en 6^e, je conseille vivement aux parents de s'assurer qu'il est à jour de ses vaccins DT polio et coqueluche, insiste le Dr Robert Cohen, pédiatre infectiologue. Et qu'il a bien reçu, par le passé, celui contre la méningite à méningocoque C, encore trop rarement fait alors que fortement recommandé.» Faut-il le vacciner aussi contre la grippe? «Ce n'est pas nécessaire, sauf en cas de maladie chronique, en particulier d'asthme», précise le médecin.

8

Veillez à la prunelle de ses yeux

Un enfant qui voit mal ne s'en plaint pas: c'est aux parents de décrypter les signes d'un trouble visuel. «Plisser les yeux, se rapprocher de la télé ou écrire le nez sur son cahier peut dénoter une



L'ÉCLAIRAGE de Marina Carrère d'Encausse

LA FORME COMMENCE AU... PETIT DÉJEUNER

Ce repas, qui doit apporter 20 à 25% de l'apport énergétique quotidien, est indispensable à la santé de l'enfant. Il lui assure une bonne concentration et la capacité à apprendre ses leçons... Mais il doit être équilibré et comporter:

- Une boisson chaude.
- Un produit céréalier. Pains (50 g) ou céréales (40 à 45 g) pour l'apport en glucides, en fibres et en vitamines. Gare aux céréales «riches», chocolatées et soufflées, privilégiez les céréales nature ou le muesli.
- Un produit laitier. Yaourt (125 g), fromage (40 g) ou lait (200 ml), pour l'apport en vitamines A, D et en calcium. Évitez ceux à 0% de MG, car ils sont dépourvus de vitamine A et D.
- Un fruit. Pour ses vitamines et ses fibres.

myopie, indique Véronique Morin, orthoptiste et responsable de formation à l'Asnav**. S'il a du mal à se concentrer, est fatigué, agité ou a mal à la tête en fin de journée, il s'agit plutôt d'une hypermétropie. S'il est gêné par la lumière, a les yeux qui piquent et grattent, n'écrit ni ne dessine droit, c'est peut-être un astigmatisme.» Dans les trois cas, direction l'ophtalmo! ●

*Institut national du sport, de l'expertise et de la performance.

**Association nationale pour l'amélioration de la vue.

Pas de compléments sans objet!

Que ce soit pour renforcer sa forme ou son immunité avant l'hiver, le Pr Tounian confirme l'inutilité des compléments alimentaires chez les enfants. «Ils ne se justifient que s'il y a une carence avérée, et uniquement sur prescription médicale.»