

# Mon journal santé<sup>+</sup>

## SANTÉ

### La fatigue chez l'enfant

Après une longue journée à jouer et à sautiller d'un endroit à un autre, il est normal que votre enfant se sente fatigué... P2

## PSYCHO

### L'épuisement, un mal contemporain.

Affection très courante, la fatigue chronique est pourtant méconnue, tant dans ses causes que dans ses traitements... P3

## FORME

### Exercices Express

On ne le répètera jamais assez, faire du sport est essentiel pour être en forme, et 30 minutes par jour suffisent... P4

## Édito

### POUR UNE RENTRÉE EN PLEINE FORME !

Après un été riche en loisirs et activités sportives, le temps est venu de se préparer à une nouvelle année scolaire. Pour pouvoir suivre le rythme des cours et des activités parascolaires, il est important de garantir à vos enfants un apport suffisant en nutriments nécessaires à leur corps et à leur cerveau. Faire le plein de vitamines A, B, C et E leur procurera une bonne dose d'énergie, améliorant leur concentration. Leurs fonctions cognitives boostées, ils seront plus aptes à assimiler de nouvelles connaissances et à mémoriser leurs leçons, ce qui ne manquera pas de se refléter sur leur bulletin de notes !

Saviez-vous que la **vitamine D**, indispensable à la santé osseuse, pouvait s'obtenir par exposition solaire ? On profite des beaux jours pour faire le plein (avec une crème protectrice, évidemment). Les autres vitamines doivent être apportées par l'alimentation.



**Les minéraux sont essentiels** au bon fonctionnement de l'organisme. On en dénombre 22, tous d'origine naturelle, qui se divisent en deux catégories : les minéraux majeurs (magnésium, calcium, potassium, etc.) et les oligo-éléments (fer, zinc, sélénium, etc.).

**100%**  
des apports journaliers recommandés (A.J.R.), c'est la dose de vitamines et minéraux à atteindre pour éviter les carences.

### Quels sont les premiers symptômes d'une carence en vitamines ?

Nervosité, stress, fatigue, cheveux et peau abîmés... Ne les laissez pas se transformer en maladies.



# LA FATIGUE CHEZ L'ENFANT

*Après une longue journée à jouer et à sautiller d'un endroit à un autre, il est normal que votre enfant se sente fatigué. Mais quand cet état de fatigue persiste, il y a lieu de s'inquiéter : cela peut révéler un affaiblissement de son système immunitaire !*

Le corps de l'enfant en période de croissance est assez fragile et facilement impacté par les facteurs environnementaux. Ainsi, un manque de sommeil ou un surmenage à l'école peuvent provoquer une fatigue plus ou moins persistante. De plus, le manque d'appétit ou les troubles digestifs qui conduisent à des carences en vitamines et en minéraux, essentiels à la croissance de l'enfant et à son énergie, contribuent considérablement à cet état de fatigue. Mais parfois, le responsable est le système immunitaire. En effet, quand l'organisme de l'enfant lutte contre une maladie (rhume, grippe ou autre), toute son énergie est utilisée pour éliminer l'agent pathogène.

Pour aider votre enfant à se renforcer et à préserver son énergie, il est important de lui garantir un temps de repos suffisant et un bon apport en vitamines (A, B, C et E) et en minéraux (fer, calcium, magnésium), essentiels pour sa santé.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le fenugrec est un grand allié santé. Il est très nutritif, reminéralisant et énergisant. Il permet de stimuler l'appétit, de renforcer le système immunitaire, et de fortifier tous les muscles du corps.*



# L'ÉPUISEMENT, UN MAL CONTEMPORAIN

*Affection très courante, la fatigue chronique est pourtant méconnue, tant dans ses causes que dans ses traitements. Car elle peut vous toucher même si votre rythme de vie est sain et que vous ne présentez aucun problème de santé. Comment expliquer alors ce sentiment d'épuisement si durable ?*

La fatigue chronique peut se reconnaître dès le réveil : si vous êtes épuisé à peine les yeux ouverts, c'est plutôt mauvais signe. Votre corps vous signale que votre mode de vie ne lui convient pas.

## CAUSES PSYCHIQUES

La dépression arrive en première position des facteurs de fatigue chronique, suivie de près par le stress et le surmenage au travail. Des activités sportives trop intenses peuvent également être épuisantes. Résultat : vous aurez beau dormir longtemps, vous ne vous reposerez pas complètement car votre esprit est encombré et le sommeil

n'est plus réparateur. Il faut absolument vous détendre avec une activité sportive douce et des exercices de respiration, et veiller à avoir une alimentation équilibrée.

## CAUSES PHYSIQUES

Car le moindre déséquilibre peut se répercuter sur votre forme physique (et votre système immunitaire en pâtit) et mentale. Donc si vous piquez du nez sur votre ordinateur à 14h alors que vous avez dormi 8 heures la veille, tournez-vous vers votre alimentation. Des carences en vitamines et minéraux essentiels peuvent faire chuter votre énergie et bouleverser votre équilibre mental.

## QUAND L'ENFANT CRAQUE

*L'épuisement moral peut aussi toucher les plus jeunes ; il est le résultat de la pression parentale combinée aux exigences scolaires. Parfois, des activités parascolaires s'ajoutent à cet emploi du temps déjà bien fourni, et l'enfant peut littéralement craquer. Le burn-out existe chez les enfants et il ne doit pas être pris à la légère.*

► *Pour les adultes comme pour les enfants, un apport adéquat en vitamines et minéraux aide à surmonter l'épuisement physique comme psychologique.*

*Calcium, magnésium, zinc, vitamines B, C & D, vous aideront à rééquilibrer votre système nerveux et à relâcher les tensions musculaires, afin de bénéficier d'un sommeil réparateur et d'une journée zen, pleine d'énergie. De plus, une alimentation riche en hydrates de carbone complets et en acides gras essentiels (oméga-3) est*

*essentielle pour combattre l'épuisement et booster les performances cognitives. Avoine, orge, chia, saumon, sardines, thon... sont autant d'aliments connus pour leur valeur nutritive et énergisante.*

*À consommer sans modération ! Surtout, n'oubliez pas les trésors que renferment les plantes naturelles. Fenugrec, gentiane, ginseng, et autres, vous permettront de retrouver l'appétit, de renforcer votre système immunitaire et d'améliorer votre concentration et mémoire.*

# EXERCICES EXPRESS

*On ne le répètera jamais assez, faire du sport est essentiel pour être en forme, et 30 minutes par jour suffisent. Suivez le coach !*



**20 SECONDES  
DE PLANCHE**



**10 POMPES**



**20 ABDOS**



**10 SQUATS**



**30 SECONDES  
CHAISE**



**10 FENTES**

► *Conseil : L'idéal est d'effectuer cette série d'exercices le matin, pour démarrer la journée en forme et détendu. À plus long terme, en étant régulier, vous constaterez les bienfaits de ces 30 minutes de sport par jour, tant sur votre moral que sur votre silhouette.*

**NIVEAU 1 : 3 RÉPÉTITIONS**

**NIVEAU 2 : 4 RÉPÉTITIONS**

**NIVEAU 3 : 6 RÉPÉTITIONS**

**FAIRE UNE PAUSE D'UNE MINUTE ENTRE  
CHAQUE EXERCICE**



# REMÈDES DE GRAND-MÈRE

## Et si c'était le stress ?

La fatigue chronique et l'épuisement moral peuvent être liés au stress. Pensez à prendre du temps pour vous détendre. Yoga, pilates, méditation, respiration profonde, étirements, mais aussi acupression et acupuncture peuvent vous aider à faire le vide, pour mieux repartir.

## La gentiane pour retrouver l'appétit

Nos anciens faisaient confiance à cette racine pour retrouver l'appétit dans l'assiette comme dans la vie. Au moindre coup de fatigue, une infusion de gentiane !



## Coup de boost

Quelques feuilles de menthe fraîche permettent de lutter contre les coups de fatigue pendant la journée et de retrouver la motivation perdue ! À consommer sous forme de thé ou à humer.



## Les conseils pratiques de Mamie pour bien dormir et se réveiller en pleine forme

- Dormez la tête au nord... vos réveils seront plus frais.
- Aucun bruit ni aucune lumière lorsque vous vous couchez.
- Les objets électroniques (télévision, ordinateur, tablette) ne doivent pas rester dans la chambre, ni être utilisés avant de dormir car la lumière bleue qu'ils diffusent perturbe l'endormissement, sans parler des ondes dangereuses. Si votre téléphone portable vous sert de réveil, posez-le sur votre table de nuit en mode avion.
- Ni trop chaude, ni trop froide, la température de votre chambre doit idéalement être à 18°C.
- Le sport, c'est bien, mais au moins 3h avant le coucher.

## Le réflexe gelée royale

Quand les défenses immunitaires sont mises à mal, le tonus est en chute libre. Une cure de gelée royale, sorte de miel très concentré, permet de retrouver toute sa vitalité naturellement.



Attention, les informations et remèdes proposés ne sont en aucun cas destinés à se substituer aux traitements médicamenteux et aux conseils délivrés par votre professionnel de santé

# JEUX

# 1

**Où trouve-t-on samedi avant vendredi ?**

# 2

**+ Ils sont un indice pour la Police lorsqu'ils ont besoin d'un portrait + Ils sont nombreux dans les cuisines + Bourrés de mécanique, ils travaillent beaucoup dans les usines.**

**Qui sont-ils ?**

# 3

**Souvent associé au printemps, On peut aussi être à son bout. Très utile pour la pâtisserie, Il peut être aussi de papier.**

**Qui suis-je ?**

**J'ai des billes, toutes sont rouges sauf deux, toutes sont vertes sauf deux, et toutes sont bleues sauf deux.** Combien de billes rouges, bleues, et vertes je possède ?

# 5

**Elle peut être blanche ou noire, mais cela n'a pas la même signification.**

**On se méfie de ses tours si l'on croit en ses merveilles.**

**Elle peut être menée à la baguette.**

**Qui est-elle ?**

**Qu'est ce qui commence avec l'enfant ; finit avec le père et la mère ; et pourtant commence et finit avec l'éternité ?**

1. Dans le dictionnaire • 2. Robot • 3. Le rouleau  
4. Une bille de chaque couleur • 5. La magie  
6. La lettre « e »



Manque d'appétit et de vitalité?  
Tournez la page avec

# OROSTIM<sup>®</sup>

NOUVEAU

Sirop 125 ml



Sans parabènes sans colorants artificiels

30 Gélules



Appétit et vitalité  
شهية وحيوية

Sirop 125 ml et 30 capsules à base d'orange  
à l'orange et de vitamine C. A base de 2 ans.  
Dose: 20 gouttes - 3 capsules aux heures de repas.  
Contient du sucre - A éviter chez les personnes  
souffrant de diabète de la voie - Contient du gluten

Complément alimentaire  
N'est pas un médicament  
Vendu en pharmacie

لا يمتص في المعدة بل في الأمعاء  
لا يمتص في المعدة بل في الأمعاء  
لا يمتص في المعدة بل في الأمعاء

COOPER

# نصائح الجذات العلاجية

## حالات التوتر

في بعض الأحيان، قد يكون الإرهاق المزمن والتعب النفسي مرتبطين بعامل التوتر. لهذا، ينصح اتخاذ وقت كاف للإسترخاء وممارسة تمارين مثل اليوغا، وبيلاتيس، والتأمل، والتنفس العميق وتمارين التمدد. كما يساعد العلاج بالإبر أو الوخز بالإبر بالشعور بالانتعاش والانطلاق.

## الجنطانيا لفتح الشهية

كان أجدادنا يثقون بمنافع الجنطانيا الفاتحة للشهية، ويواكبون على استعمالها لتذوق الأطعمة والتخلص من التعب. فما عليك سوى وضع القليل من الجنطانيا لتتقع في الماء الساخن لبضع دقائق ويكون المشروب جاهزا.



## منشط الجسم

يساعد النعناع على تنشيط الجسم وعلى التخلص من حالات التعب خلال النهار. ضعي بعض أوراق النعناع تتقع في الماء الساخن لبضع دقائق، يمكنك شرب الخليط أو استنشاقه.



## نصائح الجذات المفيدة لنوم هانئ واستيقاظ نشيط

- لاستيقاظ منعش وأكثر حيوية، ينصح وضع الرأس في اتجاه الشمال عند الخلود إلى النوم.
- يجب أن يكون الجو هادئا والأضواء مطفية عند النوم.
- يجب التخلص من كل الأجهزة الإلكترونية الموجودة في الغرفة، كما أنه يستحسن عدم استعمالها قبل النوم. حيث يقلق الضوء الأزرق الناتج عن هذه الأجهزة النوم، ناهيك عن الموجات التي تشكل خطرا على الصحة. إذا كنت تستعملين هاتفك كمنبه، يستحسن تحويله إلى وضع الطيران.
- يجب أن تكون درجة حرارة الغرفة معتدلة، تعادل درجة الحرارة المثالية التي تقدر بـ 18°C.
- يجب ممارسة آخر نشاط رياضي ثلاث ساعات قبل النوم.



## غذاء ملكات النحل الملكي

يعتبر الغذاء الملكي سائلا شفافا أبيض اللون تستعمله ملكات النحل كغذاء رئيسي لها. وتحتوي هذه المادة على فوائد عديدة بحيث تساعد على تقوية الجهاز المناعي. يساعد علاج الغذاء الملكي على تنشيط الجسم واستعادة حيويته بشكل طبيعي.



يساعد النعناع على تنشيط الجسم وعلى التخلص من حالات التعب خلال النهار. ضعي بعض أوراق النعناع

تنبيه: لا تهدف المعلومات والنصائح المذكورة أعلاه إلى تجاهل العلاج الطبي أو نصائح الطبيب.



# تمارين سريعة

الرياضة أساسية للحفاظ على اللياقة البدنية، وهذا أمر مفروغ منه. ممارستها لمدة 30 دقيقة بشكل يومي يكون كافياً..  
اتبعي التمارين التالية:



20 ثانية

تمرين البلايك



10 تمرين الضغط



20 مرة

تمرين البطن

10 مرات

تمرين القرفصاء



30 ثانية

تمرين الكرسي

10 مرات

تمرين الطعنات

المستوى 1: 3 تكرارات

المستوى 2: 4 تكرارات

المستوى 3: 6 تكرارات

◀ نصيحة: يستحسن ممارسة هذه

التمارين في الصباح، لبدء اليوم بلياقة بدنية جيدة وباسترخاء. مع مرور الأيام، سوف تلاحظين فوائد هذه التمارين اليومية على جسمك وسوف ترفع من معنوياتك.

# الإرهاق، ألم معاصر

يعتبر الإرهاق مرضاً مزمناً لا يزال مجهولاً لدى العديد من الأشخاص، وتظل الأسباب المؤدية إلى حدوثه وطرق علاجه غير معروفة إلى الآن. بحيث يمكن للشخص أن يتعرض إلى هذا المرض حتى وإن كان نمط حياته صحياً أو كان لا يعاني من أي مرض. إذن، كيف يمكن تفسير هذا الشعور بالتعب باستمرار؟

## الأسباب الجسدية

يمكن لأي خلل أن يؤثر على اللياقة البدنية (الذي يدفع ثمنه جهاز المناعة) والنفسية. فإذا شعرت بالتعب أثناء العمل في فترة الظهر رغم نومك ثمان ساعات في الليل، ففي هذه الحالة، يكون السبب راجعاً إلى نظامك الغذائي. حيث قد يؤدي نقص الفيتامينات أو المعادن الأساسية إلى انخفاض طاقة الجسم واختلال التوازن العقلي.

## عندما ينهار الطفل

لا يصيب الإرهاق الكبار فقط، بل الأطفال كذلك، وقد يكون ذلك نتيجة ضغوطات الأهل والمتطلبات الدراسية. ففي بعض الأحيان، قد تتسبب الأنشطة اللامنهجية التي يقوم بها الطفل خارج حدود الفصول إلى الشعور بالإرهاق. وبما أنه من المحتمل أن يصيب الأطفال بهذه الحالة، فمن الواجب عدم الاستهانة بها على الإطلاق.

يمكن تشخيص مرض الإرهاق المزمن بسهولة، فإذا حدث وأن شعرت بالتعب في الوهلات الأولى من الاستيقاظ، فهذا يعني أن نمط الحياة الذي تتبعينه لا يناسب جسمك بتاتا.

## الأسباب النفسية

يشكل الإكتئاب أول العوامل المؤدية إلى الإرهاق المزمن، يليه التوتر ثم الإرهاق في العمل، علاوة على الأنشطة الرياضية المكثفة التي قد ترهق الجسم. حتى وإن أخذت قسطاً كافياً من النوم، فهذا لن يساعد على شعورك بالراحة لأن عقلك يبقى مشوشاً.

وبالتالي، يجب ممارسة تمارين رياضية خفيفة وأخرى تساعد على الاسترخاء مع الحرص على الالتزام بنظام غذائي متوازن.

على التغلب على الإرهاق وتطوير الأداء المعرفي. لذا، ينصح تناول دقيق الشوفان، الشعير، بذور الشيا، سمك السلمون، السردين، التونة وغيرها من الأطعمة المعروفة بقيمتها الغذائية والمنشطة للجسم.

ويستحسن الإكثار من النباتات الطبيعية كذلك، مثل الحلبة والجنتانيا والجنسنج وغيرها من النباتات التي تساعد على فتح الشهية وتعزيز جهاز المناعة وتحسين القدرة على التركيز والذاكرة.

◀ للتغلب على الإرهاق الجسدي و النفسي، ينصح للكبار وللصغار على حد سواء تناول جرعات مناسبة من الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والفيتامين C, B وD التي ستساعدهم على استرجاع توازن الجهاز العصبي وعلى التخلص من التوتر العضلي للاستفادة من نوم فعال ويوم مريح مفعم بالحيوية والنشاط.

كما أن النظام الغذائي الغني بالكربوهيدرات والأحماض الدهنية الأساسية (أوميغا 3) سيساعد

# الإرهاق عند الطفل

بعد يوم طويل من اللعب والقفز من مكان إلى آخر، من الطبيعي أن يشعر طفلك بالتعب. لكن، إذا كانت حالة التعب تتكرر باستمرار، فقد يدعو هذا الأمر إلى القلق، فقد يشير ذلك إلى ضعف في جهازه المناعي.



يكون جسم الطفل في مرحلة النمو ضعيفا كما أنه يتأثر بسهولة بالعوامل البيئية المحيطة به. وقد يؤدي كل من قلة النوم أو الإرهاق في المدرسة إلى شعوره بالتعب بشكل مستمر. كما أن هناك عوامل أخرى قد تسبب هذا التعب مثل فقدان الشهية أو اضطرابات في الجهاز الهضمي التي قد تؤدي إلى نقص في الفيتامينات والمعادن الأساسية الضرورية لنمو الطفل وتزويده بالطاقة. إلا أنه في بعض الأحيان، قد يكون جهاز المناعة هو المسؤول عن هذا التعب. فعند تعرض الطفل إلى البرد أو الإنفلونزا أو غيرها، يستعمل جسمه كامل قوته لمكافحة العوامل المسببة لهذه الأمراض.

لمساعدة طفلك على اكتساب المزيد من الطاقة والحفاظ عليها، يجب توفير وقت كاف من الراحة له وكميات كافية من الفيتامينات (A, B, C و E) والمعادن (الحديد، الكالسيوم، المغنيسيوم) الضرورية لصحته.

## هل تعلم؟

إن فوائد الحلبة للصحة وللجسم لا تحصى. فهي مغذية جدا وتنشط الجسم وتفتح الشهية وتقوي جهاز المناعة وكذا جميع عضلات الجسم.



## صحة

**الإرهاق، ألم معاصر**  
يعتبر الإرهاق مرضاً مزمنًا لا يزال غير معروف لدى الكثيرين، وتظل أسباب هذا المرض وطرق علاجه غير معروفة... ص. 2

## علم النفس

**الإرهاق عند الطفل**  
بعد يوم طويل من اللعب والقفز من مكان إلى آخر، من الطبيعي أن يشعر طفلك بالتعب... ص. 3

## اللياقة البدنية

**تمارين سريعة**  
الرياضة أساسية للحفاظ على اللياقة البدنية، وهذا أمر مفروغ منه. ممارستها لمدة ٣٠ دقيقة بشكل يومي يكون كافيًا... ص. 4

## المقال الافتتاحي

### لدخول مدرسي بصحة جيدة

الوقت قد حان لاستقبال سنة دراسية جديدة بعد قضاء عطلة صيفية مليئة بالأنشطة الترفيهية والرياضية. ومن أجل التمكن من مواكبة وتيرة الدروس والأنشطة اللامنهجية، يجب ضمان حصول أطفالك على ما يكفي من المواد الغذائية اللازمة لأجسامهم وأدمغتهم. بحيث سيساعد تزويد أجسامهم بقدر كاف من فيتامينات A و B و C و E على منحهم جرعة كبيرة من الطاقة وتطوير قدرتهم على التركيز. وبفضل تعزيز وظائفهم المعرفية، سيصبح في وسعهم استيعاب معلومات جديدة وحفظ دروسهم بشكل سلس. وسيبدو هذا التحسن جلياً عند اطلاعك على كشف درجاتهم الدراسية!

# 100%

من المقادير اليومية  
الموصى بها (A.J.R) هي  
جرعات الفيتامينات  
والمعادن اللازمة لتجنب  
التعرض إلى نقص العناصر  
الغذائية.

وتلعب المعادن دوراً أساسياً في تحسين أداء جسم الإنسان. وهناك 22 معدناً من أصل طبيعي، وتنقسم إلى مجموعتين: المعادن الكبيرة (المغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم، الخ) والمعادن الصغيرة (الحديد، الزنك، السيلينيوم، الخ).

## ما هي أول أعراض نقص الفيتامينات؟

تشكل العصبية، التوتر والإرهاق أحد أعراض نقص الفيتامينات. وبالتالي، يجب الحرص على عدم ترك هذه الأعراض تتطور إلى مرض.

