


12 h

Un enfant de moins de 6 ans a besoin de minimum 12 h de sommeil.

En forme pour la **rentrée**

LES ENFANTS EN ÂGE SCOLAIRE SONT EN PLEINE CROISSANCE ET ONT DES BESOINS NUTRITIONNELS ACCRUS. UNE CARENCE PEUT SE TRADUIRE PAR DE LA FATIGUE, DES TROUBLES DE L'ATTENTION ET UNE CROISSANCE RALENTIE. DE PLUS, LES CHANGEMENTS DE RYTHME LIÉS À LA REPRISÉ SCOLAIRE PEUVENT AUGMENTER LA FATIGUE DES ENFANTS.

Un bon petit déjeuner pour bien commencer la journée

Un petit déjeuner doit être **riche en protéines** pour tenir jusqu'à midi : œuf, tranche de jambon maigre, yaourt entier non sucré. Privilégiez les **céréales complètes** pour l'énergie et la concentration. Rajoutez un **fruit frais de saison** pour les vitamines et de l'eau pour l'hydratation. Éventuellement, quelques noix, noisettes, amandes pour apporter des graisses de qualité. Sans oublier un **produit laitier** pour l'apport en calcium.

Les nutriments indispensables à l'enfant

Les cinq nutriments principaux sont :

- le **calcium** et la **vitamine D** pour une bonne croissance osseuse

- l'**iode** pour le développement cognitif et la croissance
- le **fer** pour le développement cognitif
- les acides gras essentiels **oméga 3** pour l'acuité visuelle, le bon développement du cerveau et la capacité d'apprentissage.

Afin d'optimiser le développement physique et intellectuel de vos enfants, proposez-leur chaque matin un **complexe riche en vitamines et minéraux** :

Alvityl® Multivitamines **1** solution buvable (1 an et plus)

Davitamon® Junior **3** sirop (1 an et plus) et comprimés à croquer (3 à 6 ans), **Kids** (7 à 11 ans), **Teens** (12 à 17 ans)

Pharmaton® Kiddi sirop (1 à 5 ans)

Un apport en **oméga 3** se fera de préférence après le repas du soir :

Eskimo® Kids liquide, **ZenixX® Kidz-D**

Quelques conseils pour éviter les virus à la rentrée

Se laver les mains régulièrement : pensez aux lingettes et aux gels hydroalcooliques.

Nettoyer quotidiennement le nez à l'aide d'un spray de sérum physiologique.

Pour renforcer l'immunité des enfants :

- La **vitamine D** est LA vitamine de l'immunité.
- La **vitamine C** peut aider, en plus, à diminuer la fatigue.
- Pensez à renforcer la barrière intestinale de votre enfant à l'aide de **probiotiques**.
- En phytothérapie, faites des cures de **gelée royale (Arko Royal® Junior** Gelée Royale gomme **4**) ou d'**échinacée (Alvityl® Défenses** sirop **2**).
- Pensez également aux **huiles essentielles** en friction et en diffusion (**Aromaforce® Solution** par exemple, dès 3 ans).

Un sommeil de qualité

Après une journée riche en apprentissages, une bonne nuit de sommeil s'impose !

Il est important d'adopter un **rythme régulier** : couchez l'enfant tous les jours à la même heure, avec un rituel du coucher rassurant (lecture, câlin, etc.), dans le calme, en évitant la télévision et l'excitation.

Il faut également respecter un **temps de sommeil suffisant** : 12 heures avant 6 ans, 9 à 10 heures après 6 ans.

Les **troubles du sommeil** peuvent provoquer des répercussions en journée comme des difficultés d'apprentissage et de la somnolence. Dans ce cas, les produits homéopathiques (**Sérinol® sirop**) et phytothérapeuthiques (**Alvityl® Nuit paisible**) sont à préférer, car ils n'engendrent pas d'effets secondaires.



Ce qu'il faut retenir

Pour une rentrée en pleine forme : un bon petit déjeuner, un sommeil de qualité, des vitamines et une petite cure pour renforcer l'immunité avant l'hiver.



PROMO

ALVITYL

Remise de 30%

Multivitamines (150 ml) 13,99€ > **9,79€**
Défenses (240 ml) 14,60€ > **10,22€**

* Action valable du 01 au 30/09/2016



ACTION DAVITAMON

BACK TO SCHOOL
1 montre OFFERTE*

À l'achat d'1 produit
Davitamon Junior au choix

* Dans la limite des stocks disponibles



NOUVEAUTÉ

ARKO ROYAL® Gomme à
la Gelée Royale (20 gomme)

Remise de 10%*
9,50€ > **8,55€**

* Disponible début octobre