

3 solutions naturelles pour aider les enfants à bien vivre la rentrée

La rentrée, c'est un véritable changement de rythme pour les enfants : réveils plus matinaux, journées ultras stimulantes, nouvelles habitudes, concentration, activités sportives ou culturelles, devoirs... ce qui engendre une dose de stress face à ces nouveautés.

Avant de penser aux compléments alimentaires, rappelez-vous que la base pour maintenir un bon équilibre reste toujours la même : **un sommeil suffisant, une alimentation variée, une bonne hydratation, de l'activité physique et des temps de récupération.**

Certains nutriments jouent un rôle particulièrement intéressant dans les périodes de changement de rythme plus exigeant. Parmi eux, le **magnésium, les oméga-3 et la vitamine D** méritent une attention particulière.

1. Commençons par le magnésium : le minéral de l'équilibre nerveux et musculaire mais pas que !

Le nom *magnésium* provient du nom grec « **Magnésie** ». Cet oligo élément provient principalement de minéraux tels que la **dolomite**, la **magnésite**, la **carnallite** et le **schiste**, ainsi que de **l'eau de mer**. Ces minéraux sont également source de calcium (dolomite et magnésite) ou de potassium (carnallite). Avant de se trouver dans la terre et les roches, **le magnésium vient des étoiles...** Incroyable n'est-ce pas ! C'est de la fusion nucléaire au cœur des étoiles que ce minéral a fait un voyage stellaire remarquable pour venir se déposer dans la croûte terrestre. Naturellement il se retrouve dans la terre sur laquelle poussent nos aliments, ainsi que dans l'eau de mer.

Il est essentiel à toutes les cellules et à 300 enzymes notamment en tant que cofacteur. Les ions magnésium interagissent avec des composés tels que **l'ATP** (énergie que produisent les mitochondries, petites usines contenues dans nos cellules), **l'ADN** et **l'ARN**. Les composés de magnésium sont utilisés de manière médicale en tant que laxatifs (on pense à l'Hépar), antiacides et pour stabiliser l'excitation anormale des nerfs ou le spasme des vaisseaux sanguins.

De ce fait il participe au fonctionnement normal du **système nerveux** (aide le corps contre les effets « anti-santé » du stress) et des **muscles** (cardiaque, utérin par exemple), ainsi qu'au métabolisme énergétique. Il est important dans la formation des **os**, des **dents**, dans la **fixation du calcium**.



NOTRE CORPS NE FABRIQUE PAS DE MG. Il est donc nécessaire de lui apporter quotidiennement des quantités indispensables afin de préserver son équilibre pleine santé.

Le magnésium est utile pour les enfants car il :

- Réduit la fatigue cognitive et physique

- Soutient une croissance optimum
- Aide à avoir un sommeil récupérateur

Attention toutefois : **le magnésium n'est pas un calmant et ne remplace pas le sommeil.** *L'intérêt d'une supplémentation est surtout à envisager lorsque l'alimentation ne permet pas de couvrir correctement les besoins ou lorsqu'un professionnel de santé la recommande.*

Quelle forme privilégier ?

Pour une supplémentation destinée à accompagner une période de rentrée, on peut privilégier une forme **bien tolérée et correctement absorbée**, comme le **magnésium bisglycinate**.

Le bisglycinate associe le magnésium à de la glycine et est généralement bien toléré sur le plan digestif.

On trouve également des associations avec la **vitamine B6**, souvent présentées comme une synergie « magnésium + B6 ». Cette vitamine participe elle aussi au fonctionnement normal du système nerveux et au métabolisme énergétique.

Pour un enfant, il est préférable de choisir un produit spécifiquement adapté à son âge et de respecter la dose indiquée par le fabricant ou recommandée par un professionnel.

Combien de mg par jour ?

Les références européennes donnent un apport adéquat en magnésium qui varie selon l'âge, **Le vidal nous dit** : « *Les besoins quotidiens en magnésium pour un enfant de 1 à 12 ans sont de 80 à 280 mg par jour. Pendant l'adolescence, ils passent en moyenne à 410 mg par jour pour les garçons et à 370 mg par jour pour les filles. Ils sont couverts par une alimentation riche en légumes frais ou secs et en céréales* ». |

NB : Il s'agit de l'apport total provenant de l'alimentation, et non d'une dose de complément à ajouter systématiquement.

Quelques bonnes sources alimentaires :

Amandes et autres fruits à coque, légumineuses, céréales complètes, certaines eaux minérales, chocolat noir, graines et légumes verts....

2. Les oméga-3 : pour le cerveau et les yeux

Les oméga-3 sont des **acides gras indispensables au fonctionnement de l'organisme**. Parmi eux, deux formes à longue chaîne sont particulièrement intéressantes : Les noms peuvent être difficile à retenir alors souvenez-vous simplement de l'essentiel : les sources bénéfiques.

- **Le DHA** (*acide docosahexaénoïque*), **l'EPA** (*acide eicosapentaénoïque*) et **l'ALA** (*acide alpha-linolénique*) un autre type d'oméga 3.

- Le **DHA** est un important **constituant des membranes cellulaires** particulièrement concentré dans le cerveau et la rétine., en particulier au niveau du **cerveau et de la rétine**. Très intéressant pour la croissance cérébrale des enfants pendant les années où le cerveau continue son développement, ainsi que pour toute personne qui carbure du ciboulot, où les capacités cognitives sont fortement sollicitées.
- EPA agit principalement sur le **système cardiovasculaire** et joue un rôle clé dans la **régulation des mécanismes inflammatoires** et **immunitaires** de l'organisme.
- ALA sert de **carburant énergétique** et de précurseur pour fabriquer les autres oméga-3.

Où trouver les oméga-3 ?

Les principales sources d'EPA et de DHA sont les **sources marines** :

- sardines
- foie de morue et l'huile de foie de morue
- maquereaux
- harengs
- anchois
- saumon
- truite
- Krill et l'huile de Krill
- Les algues

Les oméga-3 végétaux apportent principalement de l'**ALA**.

- graines de chia
- graines de lin moulues et l'huile de lin
- huile de colza
- noix et l'huile de noix
- Huile de cameline

L'organisme peut transformer une petite partie de l'ALA en EPA et DHA, mais cette conversion reste limitée, ce qui veut dire que les sources végétales d'oméga 3 sont moins performantes pour le corps et devront être couplée à des sources animales de bonnes qualités pour les apports en DHA.

Combien de mg / jour ?

On se souvient de la cuillère d'huile de foie de morue recommandées par les anciens ?

Les recommandations françaises encouragent la consommation de **2 portions de poisson par semaine, dont une de poisson riche en EPA et DHA**, en variant les espèces. Privilégier le poisson frais et surgelé.

À titre indicatif les références nutritionnelles françaises indiquent :

- 1–3 ans : environ 70 mg/jour de DHA
- 3–9 ans : environ 125 mg/jour d'EPA + DHA
- 10–18 ans : environ 250 mg/jour d'EPA + DHA.

On se rassure sans devenir parano Pensez à la recette apéritive (St Moret + sardines ou maquereaux + herbes et citron).

Le réflexe : plutôt qu'une capsule systématique, penser à intégrer régulièrement dans l'assiette de la famille une portion de sardines, maquereau, saumon ou hareng dans la semaine. **Varier les espèces de poissons et limiter la consommation de ceux particulièrement exposés au méthylmercure** plus présent dans les gros poissons (saumon par exemple). *Limitier ne veut pas dire ne plus en consommer !*

En cas d'allergie aux produits de la mer, il sera nécessaire d'apporter des sources végétales variées et de compléter selon les recommandations d'un professionnel.

3. La vitamine D : indispensable à la croissance

La vitamine D, tout comme les 2 autres éléments, est particulièrement importante pendant l'enfance.

Elle participe à **l'absorption du calcium et du phosphore** dont à la minéralisation des **os** et des **dents** (comme le magnésium). Elle joue un rôle **essentiel pendant toute la période de croissance d'où sa prescription par les médecins**. Elle est également impliquée dans le fonctionnement normal du **système immunitaire**.

La vitamine D est une vitamine liposoluble découverte en 1922 très vite associée à l'épidémie de rachitisme qui frappa Londres au XIXème siècle, durant la révolution industrielle Des chercheurs ont découvert que la lumière du soleil favorisait la synthèse de la vitamine D. Retenez que les 2/3 de la vitamine D de notre corps sont produits par l'action des rayonnements ultraviolets (UVB) sur la peau. Le complément est apporté par l'alimentation.

Mettons les enfants dehors *(Les études n'ont jamais montré que l'utilisation quotidienne d'un écran solaire entraîne une carence en vitamine D, par contre, l'exposition aux rayons du soleil sans protection est un facteur de maladie grâce de la peau).*

Pourquoi penser à la vitamine D à la rentrée ?

- Pendant l'été, **l'exposition solaire permet à l'organisme de fabriquer de la vitamine D**. A la rentrée, les enfants passent moins de temps dehors (selon les habitudes de vie certains enfants sont plus enfermés devant un écran que dehors à créer des jeux collectifs). Lorsque l'automne puis l'hiver arrivent, l'exposition aux UVB diminue, particulièrement sous nos latitudes. Il est nécessaire de veiller à un bon apport alimentaire et à préserver l'exposition aux rayons du soleil, 15 à 20 minutes en fin de matinée ou dans l'après-midi suffisent.

Où trouver de la Vit D ?

Principalement dans :

- les poissons, gras (déjà cités ci-dessus), et les autres : thon, truite arc en ciel,
- le jaune d'œuf ;
- Les champignons (girolle par exemple)

Différence en Vitamine D2 et D3 ?

La vitamine D existe sous deux formes principales : D2 et D3.

- La **vitamine D3** (cholécalférol) se caractérise par son **origine animale**. Cette forme est bien absorbée et facilement utilisable par le corps (**biodisponible**).
- La **vitamine D2** provient des sources **végétales** comme les champignons (exposés aux rayons ultraviolets). Elle est considérée comme légèrement moins efficace que la vitamine D3 car sa biodisponibilité est moins élevée. **Elle est une option pour ceux qui recherchent des alternatives végétales**. Des doses plus élevées sont ainsi en général nécessaires pour obtenir des résultats comparables.

Combien par jour ?

Un excès de vitamine D peut être toxique. Attention à l'addition de plusieurs produits contenant de la vitamine D sans vérifier les quantités. Vérifier avec le médecin ou un professionnel de santé si la supplémentation en vitamine D est nécessaire, des analyses médicales peuvent objectiver votre choix.

Le vidal nous dit « Les nouvelles recommandations préconisent une dose supérieure à 400 UI sans dépasser 800 UI/j. Ces doses sont doublées chez l'enfant âgé de 2 à 18 ans présentant un apport alimentaire limité en vitamine D (alimentation végétalienne) ou une biodisponibilité diminuée (obésité, par exemple).

En cas de non compliance à la supplémentation quotidienne les experts préconisent, chez les enfants âgés de 2 à 18 ans, une supplémentation trimestrielle en vitamine D3 à hauteur de 50 000 UI ou une supplémentation en deux prises (en automne et en hiver) de 80 000 à 100 000 UI ».

Pour conclure

Ces trois nutriments pourraient être une « potions magiques » contre le stress ou la fatigue de la rentrée. Nous dirons qu'ils font partis **des briques nutritionnelles qui permettent à l'organisme de fonctionner dans de bonnes conditions** face aux contraintes du changement et à un rythme soutenu.

Un enfant qui dort suffisamment, mange varié riche en nutriments, bouge, joue, prend l'air et bénéficie d'une écoute de la part des adultes a une excellente base pour commencer assurer la rentrée et sa scolarité.

Pour obtenir des conseils 100 % adaptés au tempérament de votre enfant et à votre famille, je vous invite à me consulter en choisissant « RDV de suivi naturopathie- 1h », pour ce faire cliquer ICI.

Au plaisir de vous guider pour votre bien être.

Aurélien Vernerey