

Mon enfant est fatigué, que faire?

La santé des enfants

Publié par: Walda Colette Dubuisson

Publié le : 14-12-2018

La fatigue est un de ces signes que les médecins aiment appeler "non-spécifiques".

Elle peut signaler autant une maladie grave que le fait que l'enfant a joué avec énergie tout l'après-midi!

Quelques conseils pour savoir si la fatigue est problématique et bien y réagir.

Un enfant fatigué, c'est normal?

Pour un adulte, il est facile de ressentir la fatigue, de la reconnaître et de l'exprimer. Pour les enfants c'est un peu plus difficile même s'ils savent parler.

Si certains enfants disent qu'ils sont fatigués, d'autres montreront parfois leur fatigue sans mettre de mots: par une tendance à s'endormir partout, de l'énerverment, du découragement, des difficultés de concentration, etc.

La fatigue est une conséquence normale de toute activité physique ou intellectuelle. Mais si elle ne disparaît pas avec le repos, il ne faut pas l'ignorer.

Comment réagir quand mon enfant est fatigué?

D'abord, vérifiez si la cause de la fatigue n'est pas dans sa vie quotidienne. A-t-il assez de temps pour se reposer après l'école? Ses activités hors école ne sont-elles pas trop nombreuses ou trop intenses?

Assurez-vous aussi que son hygiène de vie est bonne. Dort-il suffisamment? Son sommeil est-il de bonne qualité? Son alimentation est-elle équilibrée?

Des émotions négatives peuvent aussi entraîner de la fatigue. Si l'ambiance familiale n'est pas bonne ou si l'enfant n'est pas à l'aise dans son environnement, il ressent peut-être une fatigue psychologique. Parler avec vous lui permettra peut-être d'exprimer le problème.

Si votre enfant a une bonne hygiène de vie et que la fatigue se maintient malgré tout, une consultation chez le pédiatre s'impose. Les causes physiques de la fatigue sont très nombreuses, donc observer les symptômes qui l'accompagnent sera utile pour le médecin.

Fatigue et dépression chez l'enfant

En dehors de maladies physiques, la fatigue doit tout de même être gardée à l'oeil parce qu'elle peut

être liée à l'apparition d'une dépression infantile. Celle-ci est bien réelle, même si la dépression majeure est réservée aux adultes. On fait même état de 3% des enfants, à l'âge de 6 ans, qui en souffriraient.

En plus de la fatigue, un enfant déprimé exprime souvent de l'ennui, une dévalorisation de soi (je suis nul, je n'y arrive pas, etc.), et ne prend plus de plaisir, même à ses activités préférées.

En présence de ces signes, une consultation chez un pédiatre, voire un pédopsychiatre, est également nécessaire: les traitements médicamenteux sont efficaces et peuvent prévenir un retour de la dépression à l'adolescence ou à l'âge adulte.

Mis à jour par Marion Garteiser, journaliste santé.

En partenariat avec www.e-sante.be/ ...