



HORS-SÉRIE **Le Point**

REVUE LE POINT - 10 H - 7,90 € - RD
PARIS: 10 H - 7,90 € - RD
LUXEMBOURG: 10 H - 7,90 € - RD
BELGIQUE: 10 H - 7,90 € - RD
FRANCE: 10 H - 7,90 € - RD
ITALIE: 10 H - 7,90 € - RD
ESPAGNE: 10 H - 7,90 € - RD
PORTUGAL: 10 H - 7,90 € - RD
GRÈCE: 10 H - 7,90 € - RD
TURQUIE: 10 H - 7,90 € - RD
CHYPRE: 10 H - 7,90 € - RD
CYPRUS: 10 H - 7,90 € - RD
MALTE: 10 H - 7,90 € - RD
SLOVÉNIE: 10 H - 7,90 € - RD
SLOVAQUIE: 10 H - 7,90 € - RD
CROATIE: 10 H - 7,90 € - RD
SERBIE: 10 H - 7,90 € - RD
MONTÉNÉGRO: 10 H - 7,90 € - RD
BOSNIE-HERZÉGOVINE: 10 H - 7,90 € - RD
MACÉDOINE: 10 H - 7,90 € - RD
ALBANIE: 10 H - 7,90 € - RD
BULGARIE: 10 H - 7,90 € - RD
ROUMANIE: 10 H - 7,90 € - RD
HONGRIE: 10 H - 7,90 € - RD
PAYS-BAS: 10 H - 7,90 € - RD
ALLEMAGNE: 10 H - 7,90 € - RD
AUTricHE: 10 H - 7,90 € - RD
SUISSE: 10 H - 7,90 € - RD
LIECHTENSTEIN: 10 H - 7,90 € - RD
SANTO DOMINGUE: 10 H - 7,90 € - RD
HAÏTI: 10 H - 7,90 € - RD
CUBA: 10 H - 7,90 € - RD
VENEZUELE: 10 H - 7,90 € - RD
COLOMBIE: 10 H - 7,90 € - RD
ÉQUATEUR: 10 H - 7,90 € - RD
PÉROU: 10 H - 7,90 € - RD
BOLIVIE: 10 H - 7,90 € - RD
PARAGUAY: 10 H - 7,90 € - RD
URUGUAY: 10 H - 7,90 € - RD
ARGENTINE: 10 H - 7,90 € - RD
CHILI: 10 H - 7,90 € - RD
BRÉSIL: 10 H - 7,90 € - RD
VENEZUELE: 10 H - 7,90 € - RD
COLOMBIE: 10 H - 7,90 € - RD
ÉQUATEUR: 10 H - 7,90 € - RD
PÉROU: 10 H - 7,90 € - RD
BOLIVIE: 10 H - 7,90 € - RD
PARAGUAY: 10 H - 7,90 € - RD
URUGUAY: 10 H - 7,90 € - RD
ARGENTINE: 10 H - 7,90 € - RD
CHILI: 10 H - 7,90 € - RD
BRÉSIL: 10 H - 7,90 € - RD

Le guide de l'enfant heureux et bien portant

- Education positive • Environnement sain
- Stimuler son cerveau • 50 conseils santé
- Ecole, les méthodes alternatives qui marchent



Diététique, tisanes, eaux florales et homéopathie réconfortent bien souvent les coliques, maux de ventre, constipation ou diarrhées des plus jeunes.

Calmer les troubles digestifs



PAR CHRISTINE CIEUR
Docteur en pharmacie et formatrice en phyto-aromathérapie auprès des professionnels de la santé

et du grand public, elle est aussi membre du comité de rédaction de la revue *La Phytothérapie européenne* et auteure de l'ouvrage collectif « Plantes médicinales, phytothérapie clinique intégrative et médecine endobiogénique » paru chez Lavoisier (2017).

COLIQUES, MAUX DE VENTRE

Très fréquents, isolés ou associés à d'autres symptômes, les maux de ventre sont le plus souvent bénins et liés à une mauvaise évacuation de l'air ainsi qu'à l'immaturité intestinale (mise en place de la flore digestive du nourrisson). Chez le petit enfant, qui exprime malaisément sa plainte, il est parfois difficile de détecter la douleur. Certains signes mettent cependant sur la voie : il se tortille, replie ses genoux sur son thorax, pleure, émet des gaz. De simples conseils améliorent déjà la situation : prise des repas dans le calme, administration d'eau sucrée ou de probiotique ciblé (Lactobacillus reuteri, de type Biogaia®, Babyflo® ou Lactibiane®) et massage du ventre.



Les maux de ventre sont fréquents, mais le plus souvent bénins.

✓ Tisanes

Pour calmer les maux de ventre des petits, associez des plantes antispasmodiques et/ou carminatives (qui chassent l'air emprisonné). Voici un mélange bien efficace (à parts égales) : fenouil (fruit), badiane (fruit), mélisse (feuille) et verveine odorante (feuille) à faire infuser 10 minutes (1 cuillère à café du mélange dans 250 ml d'eau bouillante). Proposez 1 à 2 cuillères à café avant chaque biberon pour les bébés, 1/2 tasse pour les 3-4 ans, 2 à 3 fois par jour. A partir de 4 ans, pensez aux infusions de menthe

poivrée (1 g de feuilles pour 200 ml d'eau) pour leurs qualités antispasmodiques et digestives.

✓ Hydrolats (eaux florales)

L'association à parts égales de camomille romaine, mélisse et fleur d'oranger est très efficace. Donnez, suivant l'âge, de 1/2 à 1 cuillère à café du mélange dans un peu d'eau tiède, 3 fois par jour, après les repas ou au moment des douleurs.

✓ Homéopathie

Cuprum metallicum 9 CH est spécifique des crampes intestinales ;

Massage aux huiles essentielles anti-maux de ventre

Localement, le massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre est toujours bénéfique. Chez les petits de moins de 3 mois, on le réalise avec une simple huile végétale (calendula, amande douce). A partir de 1 an, vous pouvez préparer une huile de massage pour maux de ventre aux huiles essentielles. Dans un flacon compte-goutte opaque de 15 ml, déposez 2 gouttes d'HE de basilic à chémotype linalol, 3 gouttes d'HE de camomille romaine et 3 gouttes d'HE de lavande officinale, puis emplissez le flacon avec l'huile végétale (amande douce ou calendula). Appliquez 4 à 6 gouttes de la préparation sur le ventre de l'enfant en massant doucement ; en cas de besoin, renouvelez l'opération 2 ou 3 fois par jour.

donnez 5 granules toutes les heures en espaçant suivant l'amélioration. Ou alterner 5 granules de *Colocynthis* et *Magnesia phosphorica* 7 CH ou 9 CH, toutes les 20 minutes, en espaçant dès l'amélioration, puis arrêter.

CONSTIPATION

En premier lieu, les mesures diététiques s'imposent. Privilégiez l'eau de boisson Hépar et faites boire à l'enfant du jus de fruits fraîchement pressés (orange, pruneaux, raisins) : une cuillère à café pour un bébé de 1 mois et jusqu'à 60-90 ml dès l'âge de 6 mois. A partir de 3 ans, la tisane de racine de guimauve ou de fleur de mauve est tout à fait recommandée. Riches en mucilages, ces plantes lubrifient doucement la paroi de l'intestin et facilitent le cheminement des selles. Dans une tasse d'eau tiède, laissez macérer pendant 2 heures 1 cuillère à café de racine de guimauve finement coupée (seulement une demi-heure pour la mauve) ; filtrez et faites boire à l'enfant 1 à 3 tasses par jour, selon les besoins. La plupart du temps cela suffit. Sinon, à partir de 6 ans, il est également possible d'avoir recours aux graines de *Psyllium* ou d'*Ispaghul* (encore appelé psyll-

ium blond). Laissez macérer 1/2 à 1 cuillère à café de graines (entières ou moulues) dans 100 à 200 ml d'eau jusqu'à l'obtention d'une consistance mucilagineuse prête à boire. A renouveler 1 ou 2 fois dans la journée. Cependant,

attention, le fort pouvoir gonflant de ces graines peut accentuer les flatulences.

DIARRHÉES

En cas de diarrhée d'origine infectieuse, il faut avant tout éviter la déshydratation de l'enfant. La surveillance des signes (sécheresse de la bouche, peu d'urine, crampes, perte de poids, etc.) est capitale ! Si ces symptômes apparaissent, consultez rapidement. En plus des solutés de réhydratation orale (en pharmacie) et de l'apport de probiotiques adaptés, optez pour les aliments antidiarrhéiques (riz, eau de riz, carottes, coings, pommes, myrtilles).

✓ Tisanes

Si les mesures nutritionnelles ne suffisent pas, faites boire une infusion de plantes à tanins qui ont

Diarrhées infectieuses ou intoxication alimentaire : pensez à l'argile !



En cas de diarrhée d'origine infectieuse ou d'intoxication alimentaire, la prise d'argile verte est utile. Ses qualités mécaniques d'adsorption lui confèrent des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et régénératrices sur les intestins malmenés.

Versez une cuillère à café d'argile verte ultra-ventilée dans un verre d'eau, puis mélangez vigoureusement l'ensemble en attendant idéalement un minimum de quatre heures avant utilisation (sauf urgence). Il est tout à fait possible d'en préparer à l'avance. Ensuite, réhomogénéisez le mélange afin d'obtenir un « lait d'argile » et faites-le boire à raison de 2 cuillères à soupe à partir de 1 an et jusqu'à 3/4 de verre pour les plus grands, 2 à 4 fois par jour, suivant les besoins. Attention au surdosage qui constipe. D'autre part, toujours absorber l'argile à distance des médicaments et ne pas l'associer à de l'huile (de ricin) qui risque de provoquer une occlusion intestinale.

Troubles intestinaux : quand consulter ?



Nous traitons ici uniquement des troubles digestifs de l'enfant d'origine bénigne : tout symptôme préoccupant, aigu ou permanent, la présence de fièvre ou encore un état abattu et somnolent nécessitent une consultation médicale en urgence. En effet, douleurs abdominales, diarrhées ou vomissements peuvent signer des pathologies plus graves (allergie aux protéines de lait de vache, intolérance au gluten ou au lactose, colites inflammatoires, appendicite, infections, carence d'apport, cause psychologique, etc.).

la particularité de tapisser, d'assainir et de « resserrer » la paroi de l'intestin : aigremoine (parties aériennes), salicaire (feuille), fraisier (feuilles ou racines), ronce (feuille), myrtille (baie) sont efficaces seuls ou associés. Pour cela, prenez une cuillère à café rase de la sélection choisie pour 200 ml d'eau bouillante ; laissez infuser 10 minutes et filtrez. Suivant l'âge de l'enfant, faites-en boire de 1/5^e de tasse (1 an) à une tasse entière (7 ans), 3 à 4 fois par jour, en espaçant dès l'amélioration. Enfin, à partir de 4 ans, si la diarrhée s'accompagne de nausées, n'hésitez pas à lui donner quelques cuillerées de tisane de menthe poivrée et mélisse (1 cuillère à café du mélange de plante pour 200 ml d'eau).

✓ Hydrolats (eaux florales)

Le mélange à parts égales de sarriette, laurier et camomille romaine est particulièrement intéressant pour ses propriétés purifiantes intestinales et rééquilibrantes du microbiote (flore

intestinale). Vous pouvez l'intégrer dans les tisanes antidiarrhées ou, suivant l'intensité des troubles, donnez 1/2 à 1 cuillère à café du mélange sarriette-laurier-camomille romaine dans un peu d'eau tiède toutes les heures jusqu'à l'amélioration, puis espacez à 3 fois par jour pendant trois à quatre jours.

✓ Homéopathie

Les effets peuvent être spectaculaires, à condition d'opter pour le remède homéopathique le mieux adapté. Cela rend le conseil complexe et imparfait sans l'intervention d'un homéopathe ou d'un pharmacien spécialisé. En attendant la consultation, vous pouvez donner *Aloe composé*, 5 granules 2 à 3 fois par jour. D'autre part, *China rubra* 9 CH est indiqué dans toutes les déperditions de liquide organique entraînant de la faiblesse et peut donc convenir à tout type de diarrhée ; donnez 5 granules après chaque selle en espaçant dès l'amélioration.

Suppositoires vermifuges pour enfant



Faites préparer des suppositoires à la pharmacie, d'après la formule suivante (pour un enfant de 15 kg ou plus) :

- HE *Thymus vulgaris*
CT linalol (Thym) : 10 mg ;
 - HE *Melaleuca alternifolia*
(Tea-tree) : 35 mg ;
 - HE *Chamaemelum nobile* (Camomille) : 20 mg ;
 - HE *Vetiveria zizanioides* (Vétiver) : 10 mg ;
 - Excipient pour suppositoire qsp 2g.
- Posologie : 1 suppositoire matin et soir, 3 jours de suite en commençant au changement de lune, à renouveler 2 fois de suite.

VERS INTESTINAUX

Chez l'enfant, l'infestation par les oxyures est de loin la plus fréquente. Les signes ne trompent pas : nervosité, insomnies, grincement des dents, démangeaisons du nez et de l'anus. Point important : traiter l'enfant est indispensable à sa bonne croissance et au maintien d'une immunité optimale. De plus, quelle que soit la méthode de traitement choisie, celui-ci sera plus performant s'il est instauré en lune descendante et renouvelé en cures, 3 mois de suite. Si elles ne sont pas toujours enthousiasmantes, les vieilles recettes de campagne sont pourtant efficaces. Par exemple, faites cuire 3 ou 4 gousses d'ail dans 200 ml d'eau ou de lait ; laissez tiédir puis procédez à un lavement à l'aide d'une petite poire souple, le soir avant le coucher, pendant une semaine, en commençant le jour de la pleine lune. Vous pouvez également faire préparer en pharmacie des suppositoires (voir encadré) ●