





Petits maux

Grands remèdes
naturels

Les traditionnels rhumes, bronchites, gastros et autres otites peuvent être soignés grâce aux médecines douces dont on apprécie également les bienfaits tout au long de l'année. Décoctions de plantes, granules et huiles essentielles sont en effet de précieux alliés pour passer l'hiver sans encombre. Mais il existe aussi des méthodes dont on est moins familier, telle la gemmothérapie, l'ostéopathie ou les médecines chinoises. À découvrir de toute urgence !



• LES MAUX DE L'HIVER

Traiter en douceur les bronchiolites

Chaque hiver, elle fait le cauchemar des parents ! Cette maladie infectieuse est due dans la majorité des cas au virus respiratoire syncytial (VRS). Ce virus très contagieux entraîne chez l'adulte un simple rhume, mais chez le nourrisson, il peut atteindre les bronchioles, ces tout petits canaux des bronches : c'est la bronchiolite, plus grave.



Aromathérapie LES HUILES ESSENTIELLES QUI PEUVENT SOULAGER BÉBÉ

Dès 3 mois, il est possible d'utiliser l'aromathérapie avec certaines huiles essentielles ou des hydrolats (ne pas confondre les deux) en complément du traitement classique de la bronchiolite, pour une action antiseptique et expectorante. Voici ce que propose l'aromatologue Jean-Charles Sommerard.

• En diffusion

Pour assainir l'air et favoriser le processus d'expectoration, on diffuse 10 à 12 gouttes d'HE de thym à linalol et 4 à 5 gouttes d'HE de ravintsara, 2 ou 3 fois par jour, durant 2 à 3 minutes dans la chambre de bébé en son absence. En l'absence de diffuseur électrique, préparer un mélange à pulvériser dans la chambre de bébé (possible même en sa présence) en mélangeant dans un flacon spray de l'hydrolat de laurier noble, de l'hydrolat de pin sylvestre et de l'hydrolat de thym à thujanol, à parts égales.

• En massage

Dans un bol, mélanger 1 cuillerée à soupe de gel d'aloë vera et 1 cuillerée à soupe d'hydrolat de romarin à cinéole. Déposer 1 cuillerée à café de ce mélange dans le creux de la main, bien chauffer puis appliquer sur le thorax et la colonne vertébrale de bébé en massant jusqu'à pénétration complète.

• Par voie orale

Dans un biberon d'eau, ajouter au choix 1 cuillerée à café d'hydrolat de laurier noble, de pin douglas ou de thym à thujanol et donner à boire au petit malade.

• En bain

Dans l'eau de baignoire du bébé, on ajoute 1 cuillerée à soupe d'hydrolat d'eucalyptus globulus, de pin douglas et de thym à thujanol et l'on mélange bien. Ce mélange va favoriser l'expectoration et la respiration.

Il est possible de conjuguer les différents modes d'utilisation, mais dans tous les cas, sur une durée de 3 à 4 jours maximum.



à lire

« Je traite les petits maux de mon enfant avec les huiles essentielles », de Jean-Charles Sommerard, éd. Solar, 9,99 €.



Le saviez-vous ?

LA BRONCHIOLITE ÉVOLUE SOUS FORME D'ÉPIDÉMIE ANNUELLE

Les premiers cas sont déclarés en septembre ou en octobre, jusqu'à mars ou avril, avec un pic en décembre ou janvier où les températures sont les plus basses.

- Chaque hiver, entre 450 000 et 500 000 nourrissons sont touchés en France, soit environ 30 % des enfants de moins de 2 ans.
- À partir du troisième épisode de bronchiolite, on parle d'asthme du nourrisson.
- Dans tous les cas, on consulte afin de confirmer le diagnostic.

Artuce

En nutrithérapie, les oligoéléments CUIVRE, OR, ARGENT sont de précieux compléments pour aider le nourrisson à forger son immunité.





Homéopathie

Si la kinésithérapie respiratoire demeure le traitement de base de la bronchiolite en facilitant le drainage et l'élimination des sécrétions, l'homéopathie a aussi sa place en traitement de complément.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Parallèlement au nettoyage régulier des voies nasales et à la kinésithérapie respiratoire, l'homéopathie permet de limiter les complications, les hospitalisations et les risques de récives. Le terrain allergique joue également un rôle dans les complications et l'évolution de la bronchiolite vers l'asthme, un traitement homéopathique de fond est donc intéressant en prévention. »



L'ordonnance homéo

du Dr PIERRE POPOWSKI
pédiatre-homéopathe

PRENDRE

→ Quels que soient les symptômes, en tout début de bronchiolite, **Ethyl sulfur dichloratum 7 CH**,

3 granules 4 à 6 fois par jour.

→ Puis, selon les symptômes :

- **Ipeca 7 CH** (même posologie) si bébé est pâle, a les yeux cernés, une toux spasmodique avec une respiration sifflante et parfois des vomissements.

- **Kreosotum 7 CH** chez le tout-petit avec un écoulement nasal abondant d'odeur fétide et une toux grasse aggravée la nuit.

- **Cuprum metallicum 7 CH** en cas de quintes de toux sèches, avec une expiration sifflante, améliorée par une gorgée d'eau froide.

- **Antimonium tartaricum 7 CH** en cas de mucosités bronchiques abondantes difficiles à expectorer, une difficulté respiratoire en étant allongé, la nuit vers 4 heures du matin.





Un air sain

On aère quotidiennement la chambre de bébé, qui ne doit pas être surchauffée : 19 °C, c'est la bonne température. Si l'air est sec on installe un humidificateur ou l'on pose un linge humide sur le radiateur. Enfin, pas de tabac : il est reconnu que la gravité de la bronchiolite est corrélée à la présence d'un fumeur à la maison, a fortiori s'il s'agit de la maman.

Le geste-clé

LA DÉSObSTRUCTION RHINOPHARYNGÉE (DRP)

Ce terme un peu compliqué désigne un geste que tout parent de bébé va devoir apprendre à maîtriser : le lavage du nez. En cas de bronchiolite, la DRP est essentielle afin de faciliter la respiration et l'alimentation mais également éviter une surinfection bactérienne au niveau du nez, de la gorge et des oreilles. Différentes méthodes existent.

• Le mouchage

On enroule un coton humidifié de sérum physiologique et on l'introduit dans la narine de bébé. Un coton par narine bien sûr ! Une méthode douce mais assez peu efficace en cas de sécrétions importantes.

• Le lavage de nez par instillation

Bébé sur le dos, on instille dans la narine quelques gouttes de sérum physiologique ou un spray à base d'eau de mer au moment de l'inspiration, puis on le redresse afin de récupérer les sécrétions. Méthode peu invasive mais souvent insuffisante en cas de bronchiolite.

• Autres méthodes

Bébé sur le dos, on lui tourne la tête d'un côté. On introduit à l'entrée de la narine supérieure la dosette de sérum physiologique et l'on presse franchement afin d'en vider la moitié. On recueille ensuite les sécrétions par l'autre narine. Un peu invasif et

désagréable, mais efficace. Cette technique ne fait néanmoins pas l'unanimité chez les professionnels de santé : certains considèrent en effet que la DRP volumétrique entraîne une persistance des sécrétions dans le carrefour aérodigestif.

On aspire le nez de bébé avec un mouche-bébé par aspiration, à poire ou électrique, après avoir fluidifié les sécrétions avec du sérum. Invasif et désagréable, ce geste est cependant redoutablement efficace. Attention à choisir un embout souple pour ne pas blesser les narines de bébé.

DANS MA PHARMACIE

Le bon matériel pour le lavage du nez :

1 Sérum physiologique unidose, Biolane.

On apprécie l'embout sécurité qui épouse parfaitement la narine de bébé. 4,30 € (30 x 5 ml), en GMS.



2 Nosiboo Pro, l'aspirateur nasal.

Développé avec l'aide de médecins, ce système réglable permet un lavage du nez en douceur mais efficace. Un petit investissement pour les premières années de bébé. 139 €.

