WALA
Arzneimittel

Guide pour la santé des enfants

Du premier jour à la puberté

L'apprentissage de la santé

Du jour où vous tenez votre nouveau-né dans vos bras, vous l'accompagnez sur son chemin. Vous allez l'aimer et le protéger, le soutenir et le laisser grandir. Cela comportera des phases au cours desquelles votre enfant sera malade. Elles sont importantes, car au travers de la maladie, votre enfant apprend la santé.

En tant que parents, vous établissez la base saine sur laquelle se développe votre enfant. Selon la médecine anthroposophique, l'art d'éduquer et l'art de guérir sont étroitement liés. C'est pourquoi ils sont également combinés dans ce guide. Vous trouverez dans les pages suivantes:

- les différentes phases de développement de votre enfant;
- les maux propres aux enfants et des conseils pour les soigner à domicile;
- des recommandations de médicaments pour enrichir votre pharmacie;
- des instructions précises pour les applications proposées.

Nous vous souhaitons de nombreuses journées en bonne santé avec votre enfant. Et nous lui souhaitons que les maladies qu'il contractera de temps en temps l'aideront à grandir.

Vos Médicaments WALA

www.wala.ch

WALA
Arzneimittel

Guide pour la santé des enfants

Du premier jour à la puberté

Sommaire

La santé des enfants **5**

Être parents 7
La période du nourrisson 15
La petite enfance 23
La période scolaire 31
La puberté 39
Un regard holistique 45

53 **Les maux propres aux enfants et leur traitement**

55 Rhume et infections fébriles
71 Premières dents et changement de dents
75 Yeux irrités
79 Agitation, épuisement, troubles du sommeil
83 Maux de ventre, ballonnements, diarrhées, etc.
89 La peau et ses blessures
97 Mauvaise circulation, hypotension
101 Santé des filles
104 Médecine anthroposophique

Recettes, conseils et suggestions **107**

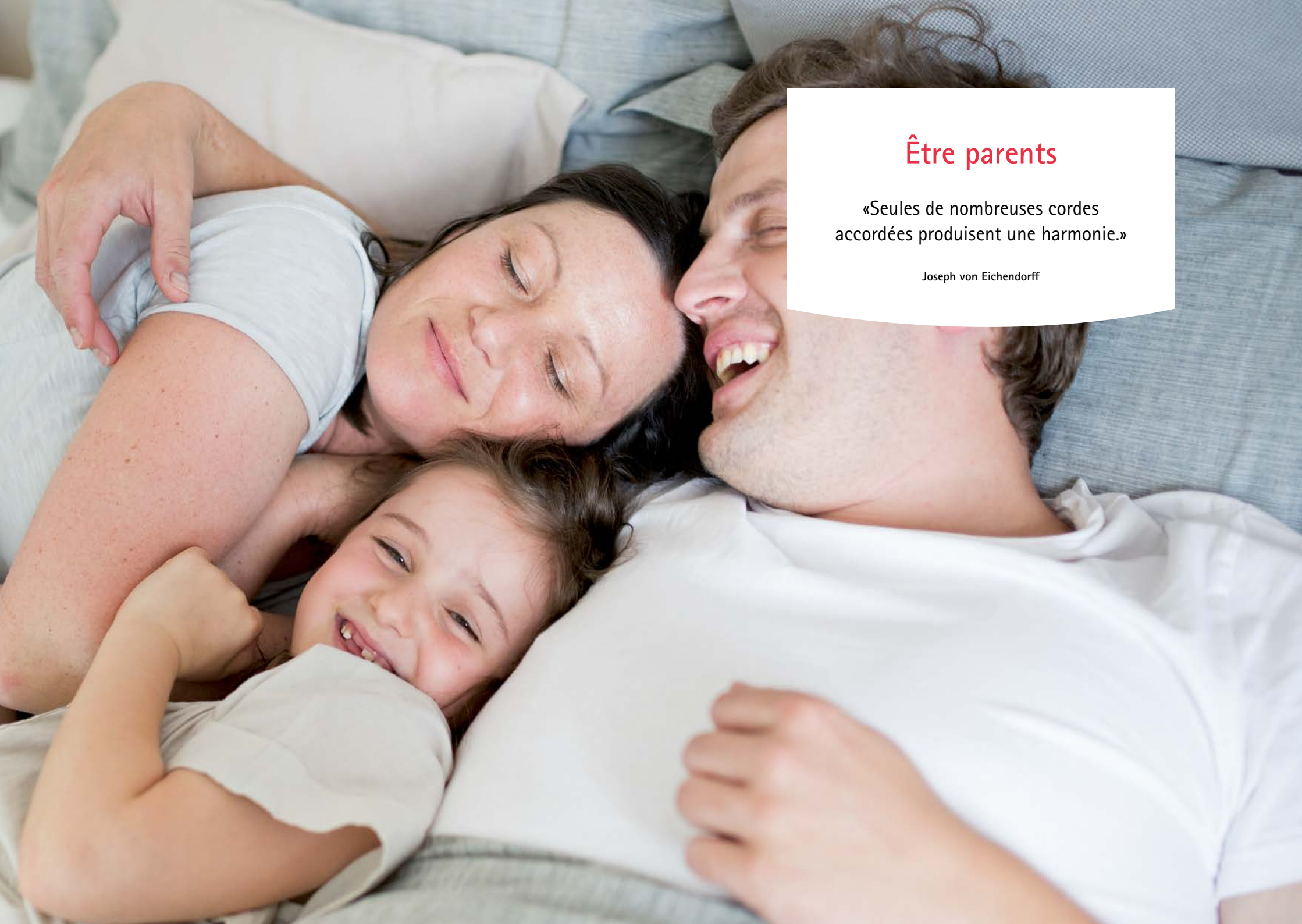
Applications externes 109
Emploi des huiles et des essences 110
Enveloppements et compresses 111
Frictions 118
Bains de mains et de pieds 119
Bain de vapeur 120
Régime diététique 121
Une particularité de WALA: les globuli velati 122

157 **Annexe**

126 Les médicaments WALA
128 Liste des médicaments WALA

La santé des enfants

Être parents	7	
	15	La période du nourrisson
La petite enfance	23	
	31	La période scolaire
La puberté	39	
	45	Un regard holistique



Être parents

«Seules de nombreuses cordes accordées produisent une harmonie.»

Joseph von Eichendorff

Devenir parents, trouver un rythme

Un enfant donne aussi naissance à ses parents. Et pas seulement la première fois. Chaque nouveau membre de la famille exige sa place et modifie l'équilibre de la famille. Vous pouvez vous représenter une famille comme un orchestre, dans lequel chaque instrument souhaite être entendu et apporte quelque chose à la composition d'ensemble. Cela vaut également pour les familles dans lesquelles les parents vivent séparés et auxquelles de nouveaux partenaires sont éventuellement venus s'ajouter – où, pour ainsi dire, l'orchestre a changé un instrument ou dont une partie est doublement occupée. Le rythme commun tient l'ensemble. Il est visible par exemple lors des rituels.

Plus le rythme individuel d'une famille est marqué, plus il transmet orientation et sécurité aux enfants. Le rythme facilite le quotidien. Il comporte non seulement des périodes régulières de sommeil et de responsabilité pour les petits, mais aussi du temps pour que les parents reprennent des forces et se recentrent sur eux-mêmes, ou sur leur couple.

Un équilibre familial est donc la base sur laquelle un enfant reste non seulement en bonne santé, mais peut également guérir.

Les parents ont besoin de pauses

Les parents devraient être présents pour leurs enfants avec amour, fiabilité et respect. C'est la tâche de toute une vie – ce qui ne signifie pas une abnégation. Les parents aussi doivent faire des pauses.
Ils ont tout autant besoin de sommeil que leur enfant. Et ils ont besoin de temps pour eux, pour leurs enfants, pour leur travail, pour leurs amis et peut-être pour leurs propres parents qui vieillissent.

Plus un enfant est en bas âge, plus les pauses sont courtes. C'est pourquoi il faut en tirer le meilleur parti possible. Quand un nourrisson dort, les parents devraient également se reposer. Prendre soin de vous et solliciter du soutien constituent une part importante des soins que vous prodiguez à votre enfant.

Se ressentir et ressentir l'autre

Même si votre rôle de parent est particulièrement exigeant, vous n'êtes pas seulement une mère ou un père: vous restez vous-même. En buvant une tasse de thé ou en écoutant de la musique de manière consciente, en portant des vêtements élégants plutôt que pratiques, ou en mettant le cap avec la poussette vers l'un de vos endroits favoris, vous vivez des instants précieux: pour vous.

Si la relation à vous-même est importante, le contact avec votre partenaire, avec lequel vous pouvez peut-être partager les tâches, mais à qui vous ne pouvez plus que rarement communiquer vos pensées, l'est également. Christa van Leeuwen, sage-femme, thérapeute de couple et de famille, fait part de sa longue expérience professionnelle: «Je conseille aux couples de prendre rendez-vous de façon ciblée. Ne rangez pas la cuisine, fermez simplement la porte et commandez une pizza, par exemple! Prenez le temps de discuter entre vous – surtout de vos sentiments!»

Quand les parents sont-ils particulièrement sollicités?

Chaque fois qu'un enfant passe d'une phase à l'autre, les parents sont particulièrement sollicités. Ces passages sont très marqués pendant les premiers mois du nourrisson, au cours de la neuvième année pendant ce que l'on appelle le Rubicon, et à la puberté. Mais les enfants demandent aussi plus d'attention et de soutien de la part de leurs parents au début du jardin d'enfant ou à leur entrée à l'école, après la naissance d'un frère ou d'une sœur, pendant un déménagement et au cours d'autres périodes individuelles transitoires.

Des petits rituels au rythme d'une famille

Chaque famille possède ses propres rituels. Mais d'où viennent-ils? Monika Arend, éducatrice Steiner-Waldorf, a la réponse: «Tout ce que l'on fait plus souvent que le reste est un rituel. Le seul fait d'accomplir la même action quatre fois par semaine – comme manger, vous laver les dents, lire une histoire et vous mettre au lit – vous donne déjà un rythme. Il importe que les parents aussi apprécient ces rituels. Ils s'ancrent alors plus facilement dans le quotidien.»

Le rythme

La vie sur notre planète est pleine de rythmes: du mouvement de la terre autour du soleil au flux et reflux des marées, du jour et de la nuit à l'inspiration et expiration de tout être vivant. Le rythme donne de l'élan, il synchronise et organise. Il ne le fait pas de manière figée, comme une mesure imposée, mais autorise des changements: Sinon, nous ne retiendrions pas notre respiration lorsque nous sommes excités et n'aurions pas les pieds mouillés en nous promenant sur la plage parce qu'une vague a soudain décidé de sortir du rang.

Lorsque nous prenons conscience de ces rythmes élémentaires, nous nous relions à la nature et à son énergie. Chez WALA, nous utilisons le passage du chaud au froid, du jour à la nuit, du repos au mouvement pour conserver sans alcool des extraits de plantes médicinales. Ces procédures rythmiques nous caractérisent.

Vous aussi, vous pouvez intégrer de manière consciente des rythmes à votre vie familiale. Les rythmes ordonnent sans ennuyer. Ils vous donnent – ou vous épargnent – de l'énergie. En effet, ceux qui ne doivent pas discuter constamment pour savoir quand faire le ménage, quel jour la famille mange ensemble à la maison ou quel jour les parents séparés voient leurs enfants mènent une vie plus facile. Néanmoins, il faut du temps pour que des situations souhaitées se transforment en habitudes. Ne désespérez pas, recommencez.

La période du nourrisson

«Un enfant est un amour
devenu visible.»

Novalis

Souhaiter la bienvenue

La première rencontre de la famille dans les heures qui suivent la naissance crée un sentiment d'union, d'amour et de responsabilité pour le nouveau petit être. Un sentiment qui ne quittera plus jamais les parents. Votre nouveau-né est désormais occupé à trouver sa place sur terre et son propre rythme.

Si, pendant la grossesse, il était habitué à être en apesanteur dans une température uniforme, nourri sans interruption et accompagné des battements de cœur de sa mère, il entre à présent dans un monde entièrement nouveau. Tout à coup, il fait chaud ou froid, jour ou nuit, son environnement est bruyant ou calme. Votre bébé fait connaissance avec les polarités de la vie.

Vous pouvez lui faciliter l'entrée dans votre monde en l'initiant avec douceur aux multiples nouvelles impressions du monde extérieur, en lui offrant de la chaleur, de la nourriture et de l'attention. Vous pouvez d'ailleurs lui offrir tout votre amour – vous ne pouvez pas gâter un nouveau-né.

L'allaitement est plus qu'une nutrition

Le lait maternel est la nourriture optimale pour votre enfant. Par le lait maternel, vous lui donnez un composé optimal de graisses, de protéines, de glucides, de vitamines, de sels minéraux et d'anticorps. Vous protégez en même temps le nouveau-né, car l'allaitement agit comme une prophylaxie d'allergie. Peut-être apprendrez-vous à apprécier un autre avantage de l'allaitement: vous pouvez nourrir votre bébé partout et à tout moment avec une nourriture à une température parfaite.

Mais l'allaitement est plus qu'un approvisionnement en lait maternel. Par le contact de votre peau, vous établissez la base d'une confiance profonde et d'un développement sain de votre enfant. C'est pourquoi les moments d'allaitement sont si précieux – même si vous n'allaitez pas, mais donnez le biberon à votre enfant. Découvrez la tranquillité que procure l'allaitement. Et appréciez l'intimité exclusive avec votre bébé.

Les soins corporels entretiennent également l'enveloppe de chaleur

Les soins corporels sont toujours une rencontre et donc source de chaleur humaine. Par votre toucher et les mots qui l'accompagnent, vous stimulez les sens de votre enfant. Vous apprécierez vraisemblablement autant que votre bébé de frictionner avec amour son petit corps une fois par jour avec une huile végétale précieuse. Contrairement aux lotions refroidissantes, chaque huile procure de la chaleur, car elle est le réservoir d'énergie d'une plante. Une huile est aussi recommandée si vous voulez faire prendre un bain à votre enfant. Toutefois, dans les premières semaines, un bain n'est pas réellement nécessaire. La peau de votre bébé bénéficie d'une protection naturelle.

À quoi reconnaissez-vous que votre bébé a suffisamment chaud?

› À la chaleur de ses mains et de ses pieds

À quoi reconnaissez-vous que votre bébé a trop chaud?

› Lorsque sa nuque est chaude et légèrement moite

Vous trouverez en ligne d'autres informations sur les premiers temps passés avec votre nourrisson dans notre «Guide de la grossesse et de l'allaitement» sur www.wala.ch

Les vêtements qui tiennent agréablement chaud

Si vous habillez votre bébé avec des matières naturelles, vous aidez sa thermorégulation. Laine vierge, lin, coton, soie ou encore un mélange aéré de laine et de soie, enveloppent le petit corps tout en le laissant respirer. «Les matières synthétiques, en revanche, enveloppent moins et retiennent souvent la chaleur», indique Rolf Heine, fort de son travail comme prestataire de soins à la Filderklinik.

L'éloge du bonnet

«Les nourrissons peuvent rapidement perdre de la chaleur par leur tête relativement grosse et la fontanelle encore ouverte. Un bonnet léger de laine ou de soie aide votre enfant à réguler sa chaleur dès les premiers jours. Ce bonnet n'est pas seulement utile dehors, il peut également habiller votre nourrisson à la maison pendant toute sa première année.»

Clarissa Merzenich, sage-femme

La chaleur

La chaleur présente pour nous, les humains, un aspect à la fois corporel et psychique. Elle se mesure avec le thermomètre, mais elle exprime aussi ce qui nous «fait chaud au cœur». C'est pourquoi pour votre bébé, la règle est la suivante: un sentiment de sécurité procure de la chaleur et la chaleur procure un sentiment de sécurité.

Comment est-ce possible? La chaleur est un élément important pour se ressentir pleinement. Chaque personne développe sa propre thermorégulation – un système rythmique ordonné, dans lequel de la chaleur est produite, circule à l'intérieur du corps, puis est évacuée vers l'extérieur par la peau. Lorsqu'un équilibre est atteint, nous allons bien. Chez le nourrisson, cette thermorégulation n'est pas encore complètement achevée. Il importe d'autant plus de l'entourer de chaleur.

Les applications externes comme les compresses ou les frictions agissent immédiatement sur la thermorégulation. Là encore, les médicaments WALA sont vos alliés.

La petite enfance

«Il y a deux mots magiques qui indiquent comment l'enfant entre en relation avec ce qui l'entoure. Ces mots sont: imitation et modèle.»

Rudolf Steiner

Le monde est beau

Dans la phase située entre la période du nourrisson et le changement de dents, les enfants découvrent le monde: d'abord en nous tenant la main, puis sur leurs propres pieds, avec leurs propres mots. Ils doivent absolument tout observer, car ils apprennent en imitant. Ces imitations et les impressions sensorielles agissent en profondeur dans l'organisme de l'enfant. C'est ce qui constituera les bases d'une santé qui durera toute la vie. Votre enfant en profitera à long terme – même s'il peut encore tomber souvent malade pendant la période de la petite enfance. Jusqu'à douze infections par an ne sont pas inhabituelles.

«J'aime les enfants parce qu'ils voient encore le monde et eux-mêmes dans le beau miroir merveilleux de leur imagination.»

Theodor Storm

Les petits imitateurs ont besoin de grands modèles

Votre petit enfant imite sans réfléchir – c'est dans sa nature. C'est pourquoi il recherche dans le monde des adultes non pas tant des camarades de jeux que des modèles. En tant que parent, vous êtes son principal modèle. Mais les frères et sœurs aînés, les grands-parents présents, les nourrices ou les éducateur sont aussi une fonction de modèle. Par eux, l'enfant observe comment on essuie une table, comment on console un frère, comment on boutonne sa chemise ou admire une fourmi sans trop s'en approcher.

Dès que votre enfant peut marcher sans vous tenir la main, il peut vous aider. Il regarde, il s'exerce, il apprend. Par des actes réguliers, les bonnes habitudes s'installent, comme se laver les dents ou ranger sa chambre. De petits rituels – une chanson pour se laver les dents, cinq minutes de rangement ensemble avant le repas du soir – simplifient pour tous les intéressés la pratique d'activités importantes.

Des jouets ou des objets pour jouer

Les enfants n'ont pas besoin de grand chose pour se mettre à jouer et s'immerger dans leur propre monde: une table et une nappe se transforment en cabane, un bâton sert aujourd'hui de crayon, demain d'épée et après-demain de cheval. Rudolf Steiner déclare: «On ne devrait pas donner aux enfants une représentation de la réalité. L'imitation ne doit pas brimer l'imagination.» Pour les jouets, vous pouvez vous laisser guider par un théorème simple: moins, c'est plus.

Et si malgré tout, la chambre d'enfant est remplie de jouets? Évacuez-en une partie de temps en temps et laissez les jouets tourner. Votre enfant accueillera avec joie un jouet qui refait surface.

L'art d'une attention totale

Pour se sentir en sécurité et se développer sainement, votre enfant a besoin d'un type d'attention particulier: elle doit être totale et consacrée exclusivement à l'enfant. Quand vous le regardez droit dans les yeux et répondez à ses questions, quand vous plongez ensemble dans un jeu de doigts, quand vous attendez sous le toboggan ou vous asseyez simplement près de lui pour suivre ses jeux, vous permettez à votre enfant de se construire. Ce n'est pas une question de durée, mais de présence entière et totale. Permettez à votre enfant de se déplacer librement malgré toute votre attention. Pestalozzi conseille: «Laissez-le aller et écouter, trouver et tomber, se lever et errer.»

Pourquoi les rituels sont si importants pour les enfants

«Les rituels rassurent l'enfant et lui font prendre conscience de sa propre valeur. Il les connaît. Les rituels permettent à l'enfant d'avoir une bonne vue d'ensemble sur son monde. Et dans ce monde, il peut agir.»

Ruth Kiesel,
éducatrice Steiner-Waldorf
à Eckwälden

L'étonnement

Votre enfant possède un don particulier: Il peut s'étonner d'un rien, et donc saisir immédiatement la beauté du monde. La plupart des adultes ont perdu cette faculté. Avec un enfant, vous pouvez la reconquérir un peu. Cela fonctionne particulièrement bien dans la nature: comme la mousse est douce, comme le tronc d'arbre est épais, comme la fourmi est forte. Ceux qui appréhendent le monde extérieur les sens en éveil ont beaucoup à découvrir. Pour les enfants, il est particulièrement important d'entretenir le sens du mouvement, du toucher et de l'équilibre. Pour en profiter toute une vie, ils doivent pouvoir tout tester à cœur joie et garder les deux pieds sur terre. Marcher pieds nus, se balancer en équilibre sur des cailloux, grimper aux arbres, se laisser chatouiller par l'herbe et jouer dans la gadoue.

Peut-être pouvez-vous aussi inviter la nature chez vous et réserver une petite table, un plat ou un rebord de fenêtre pour rendre hommage aux saisons. Chez WALA, nous aussi sommes en liaison directe avec les saisons grâce à notre propre jardin de plantes médicinales. Nous récoltons 150 substances végétales directement derrière notre siège social à Bad Boll. Et lorsque les soucis fleurissent dans la cour ensoleillée toute proche, de nombreux collègues viennent spontanément prêter main forte pour la cueillette et profitent d'un moment de reconnexion à la terre avant de retourner dans leurs bureaux et leurs laboratoires.

La période scolaire

«Les enfants et les montres ne doivent pas constamment être remontés, on doit aussi les laisser aller.»

Jean Paul

La période scolaire

Prêt pour la nouveauté

Le changement des dents marque un changement significatif de votre enfant. D'une part, son corps se transforme: les membres s'allongent, le corps arrondi du petit enfant devient plus élancé, ses muscles, ses articulations, des angles et des arêtes deviennent visibles. Parallèlement à cela, votre enfant est prêt à découvrir de nouvelles choses. Le lien étroit à la famille se desserre et le rayon de l'enfant s'agrandit. La période scolaire peut commencer. Elle apporte de nouveaux modèles, de nouvelles impressions et de nouvelles exigences qui demandent beaucoup de la vie émotionnelle et psychique de votre enfant. C'est pourquoi un écolier peut être parfois très sensible et susceptible. Des maux de ventre indéterminés sont un symptôme caractéristique. Vers l'âge de 9 ou 10 ans – aux alentours de ce que l'on nomme le Rubicon –, en particulier, de nombreux parents observent que leur enfant peut se montrer distant et enclin à la peur ou à la tristesse. Aussi nombreux que soient les changements que comporte cette période de la vie, c'est une période au cours de laquelle la plupart des enfants sont en parfaite santé.

Que signifie ce que l'on appelle le Rubicon?

Avec le Rubicon, Jules César a franchi non seulement une petite rivière, mais une frontière, sans retour en arrière possible. Rudolf Steiner a transposé cette image au développement de l'enfant. Peut-être l'observez-vous également: entre leur neuvième et leur dixième anniversaires, les enfants perdent souvent leur insouciance, deviennent plus sérieux, plus critiques, découvrent leur être en prenant leurs distances avec les autres. C'est le premier adieu à l'enfance. Ce processus peut rendre le grand enfant parfois triste et solitaire.

Une bonne période pour un travail relationnel

Le Dr David Martin, spécialiste en médecine pour enfants et adolescents à la clinique Filderklinik de Stuttgart, s'occupe de cette étape importante de la vie: «Le Rubicon marque la rupture du cordon ombilical émotionnel qui unissait jusque-là les enfants aux parents. Tout à coup, l'enfant ne se jette plus dans les bras de ses parents en sortant de l'école. Il devient plus indépendant, passe beaucoup de temps dehors avec ses amis et a des secrets.» Mais: «Tandis que l'enfant s'éloigne de ses parents dans la journée, le soir il est plus ouvert sur le plan émotionnel», commente Martin. «De plus, il est frappant que les enfants de cet âge ressentent souvent un besoin de proximité et de contact comme un enfant de quatre ou cinq ans. L'enfant a alors besoin de nombreux contacts non verbaux car bien souvent, il ne peut pas formuler ses pensées ni ses expériences.» Appréciez ce contact, faites des câlins à votre enfant, cuisinez ensemble et recourez à de petits rituels qui procurent un sentiment de sécurité dans la vie: vous pouvez par exemple frictionner le dos de votre enfant avec une huile enveloppante (cf. page 116) ou secouer solennellement tous les soirs la couette et l'enrouler affectueusement autour de ses pieds. «L'avantage», explique le Dr David Martin, «c'est que les enfants conserveront ces rituels jusqu'à la puberté. Ils procurent un sentiment de sécurité et de proximité. Un sentiment dont l'enfant a encore besoin pendant la puberté.»

Le soutien

Pendant les périodes de bouleversement, votre enfant a besoin de soutien. Au sens propre du terme: en poussant un petit tabouret sous les pieds agités, en le serrant bien fort dans vos bras le soir ou – s'il ne supporte pas cette proximité – en lui caressant le dos un court instant. Même un contact visuel direct est un soutien. Votre enfant doit savoir qu'il est important pour vous. Cela peut également impliquer une explication avec vous. Plus vous êtes clair et conséquent, plus les explications peuvent être précieuses. Pour cela, les règles sont utiles. Beaucoup de familles font de bonnes expériences lorsque les règles sont discutées et décidées en commun. Et lorsque les adultes expliquent pourquoi une règle est importante pour eux. Les enfants apprennent ainsi à respecter des valeurs.

Comme dans une famille, il y a aussi dans les entreprises des valeurs qui sont vécues par tous. Chez WALA, elles consistent par exemple en une attention aux rythmes naturels, au travail manuel dans de nombreuses étapes de fabrication, et en des relations équitables avec les collaborateurs et les partenaires.

La puberté

«L'adolescence serait une période encore plus belle si elle arrivait plus tard dans l'existence.»

Charlie Chaplin

Une période à part

La puberté est nécessaire au passage de l'enfance à l'âge adulte. Pendant cette période, qui peut durer environ trois ans et se prolonger au-delà de la majorité chez les garçons, les enfants subissent non seulement de fortes modifications corporelles, mais aussi des bouleversements psychiques. Ils découvrent leur sexualité, se reconnaissent à peine, testent les limites et deviennent distants. En tant que parents, vous êtes directement concernés. Ne le prenez pas personnellement, mais traitez votre enfant avec patience et confiance. S'il tombe malade, il appréciera toujours votre sollicitude. Pour sa santé, néanmoins, il se sent désormais de plus en plus responsable lui-même.

Trouver de nouveaux rôles

Les parents et leurs enfants pubères ont plus en commun qu'ils ne l'imaginent peut-être: ils sont en train de redéfinir leurs rôles. À cette période, les enfants très attachés deviennent des adolescents qui ont besoin de prendre leurs distances pour se développer. Et les parents, qui furent longtemps les personnes de confiance les plus importantes et ceux qui résolvaient les problèmes de leurs enfants, deviennent de discrets compagnons qui doivent voir dans l'autonomie de leurs enfants non pas un rejet, mais un progrès. Pour toutes les personnes concernées, c'est une période riche en tensions, mais aussi passionnante. Là encore, les rituels sont d'une aide précieuse. À la puberté, il peut s'agir par exemple d'un repas en commun le dimanche soir pour garder le contact. Et même si les moments passés ensemble ne sont pas toujours bien utilisés, tous savent que le dimanche suivant réserve une nouvelle chance. La puberté est surtout une affaire de patience. Et de ténacité, pour s'imposer toujours à l'autre.

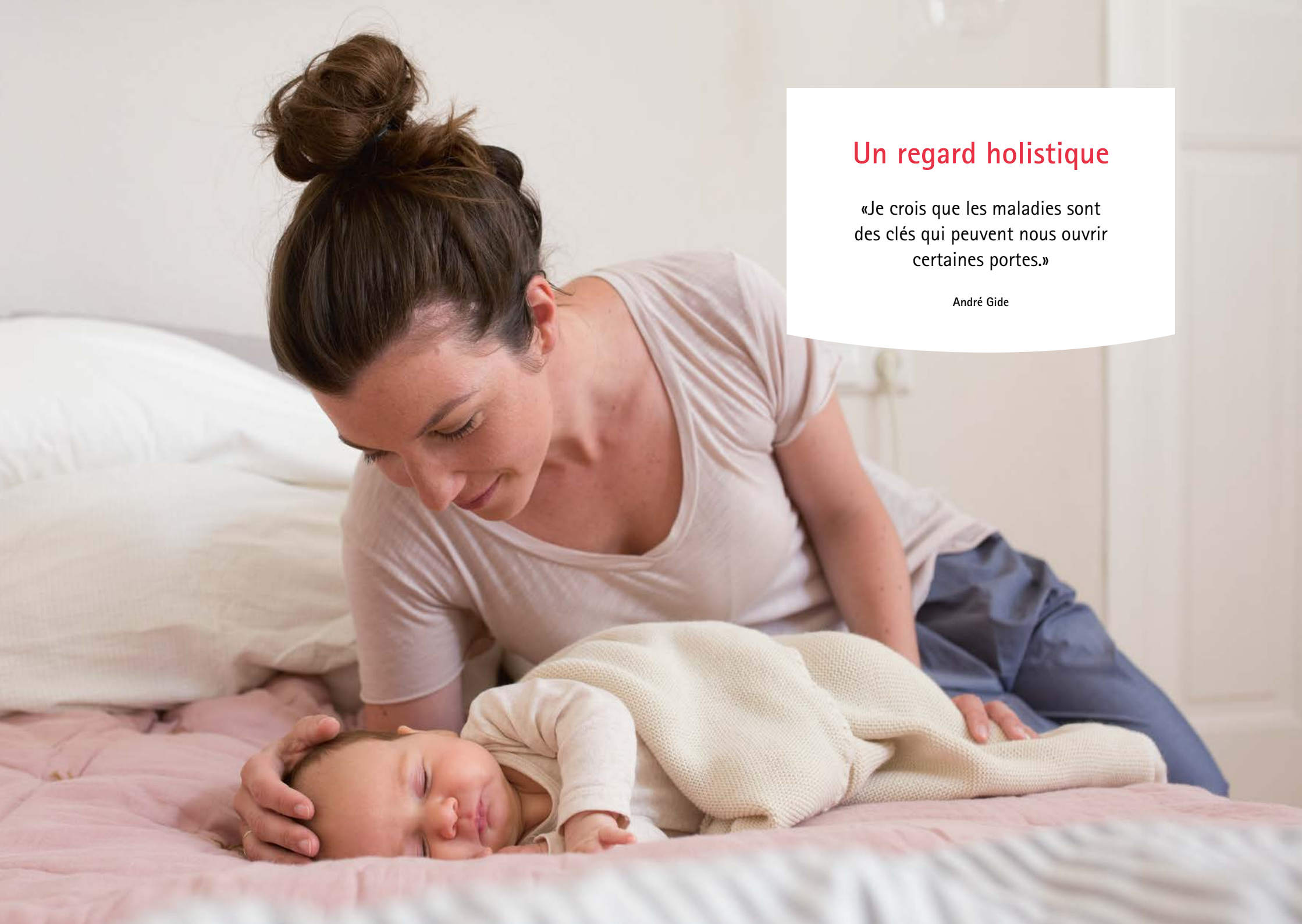
«La peur est néfaste – le courage renforce.»

Novalis

Le courage

La tâche insurmontable que les parents peuvent éprouver vis-à-vis de leurs enfants pubères et, inversement, ces derniers vis-à-vis d'eux, implique une bonne dose de courage. Car il en faut, du courage, pour livrer à l'autre un aperçu de son imperfection. Et d'autant plus pour avoir confiance dans la faculté des enfants à trouver leur propre voie. Les nombreuses occasions de faire preuve de courage caractérisent précisément la puberté, au même titre que l'étalage ostensible de la rébellion.

Ce rapport entre le courage et le développement se retrouve également dans le traitement des maladies. Si vous trouvez le courage de ne pas réprimer la fièvre, mais de l'accompagner avec vigilance, vous percevrez peut-être qu'après s'être remis de son infection, votre enfant aura franchi une étape sensible de son développement. Nos médicaments se comportent de même: ils donnent des impulsions salutaires et aident votre enfant à retrouver son équilibre sain.



Un regard holistique

«Je crois que les maladies sont des clés qui peuvent nous ouvrir certaines portes.»

André Gide

Un regard holistique

Un regard holistique sur votre enfant malade

La santé n'est pas un état statique, mais un processus d'apprentissage qui dure toute une vie et associe le corps, l'âme et l'esprit. Avec un tel regard holistique, les maladies prennent tout leur sens et vous, en tant que parents, endossez un rôle particulier pour votre enfant malade: votre observation et votre attention jouent un rôle tout aussi important dans le traitement que les médicaments et les applications thérapeutiques. Les plats que vous cuisinez pour votre enfant, la manière dont vous l'habillez ou dont vous aménagez son environnement – ces facteurs constituent des bases en période de bonne santé et continuent d'agir durant les phases de maladie. Pour une compréhension globale, il faut aussi tenir compte du fait que les médicaments anthroposophiques et conventionnels se complètent dans un objectif commun: accompagner l'enfant pendant une maladie sans le mettre en danger ni lui ôter la chance d'en sortir grandi.

«Il est parfaitement sain d'être une fois un peu malade.»

Alexander Roda Roda

Parfois, les maladies dépassent les forces de votre enfant. Dans le doute, vous devriez consulter un médecin. Cela vaut principalement pour les nourrissons malades, mais également pour les situations où vous ne vous sentez pas sûr de vous en tant que parent.

Le sens des maladies

Les maladies de l'enfance ont une fonction importante: elles aident les enfants à s'imprégner entièrement de leur corps et à l'adapter à leurs besoins propres. Vous pourrez vraisemblablement toujours observer qu'après avoir surmonté une maladie de ses propres forces, votre enfant a franchi une étape sensible de son développement. De plus, il a renforcé son système immunitaire et ses capacités d'auto-guérison. C'est pourquoi il importe de laisser de l'espace et du temps à une maladie et d'accompagner l'enfant dans toutes les phases de sa guérison. Le processus de guérison en fait partie. Même si votre enfant peut retourner au jardin d'enfant ou à l'école, quelques après-midi et soirées tranquilles lui feront du bien.

Un environnement favorable

La chambre d'un enfant malade peut être légèrement plus fraîche que d'habitude (environ 18 °C dans la journée, 15 °C la nuit). Votre enfant doit avoir d'autant plus chaud au lit, surtout s'il a de la fièvre: vous pouvez lui mettre une couverture de laine par-dessus sa couette et l'habiller d'un vêtement à manches longues s'il ne met pas ses bras sous la couette. Il est important d'aérer la chambre régulièrement – de préférence le matin, le midi et le soir, pendant au moins cinq minutes, fenêtre grande ouverte. De plus, des serviettes humides sur un séchoir créent un climat intérieur agréable.

Vous trouverez à la page 107 des recettes pour votre enfant malade et des instructions pour toutes les applications recommandées dans le présent guide.

Temps de prendre soin des sens

Avez-vous déjà célébré une maladie? Traité l'enfant malade comme une reine ou un roi? Avec une table d'appoint, sur laquelle, en plus d'une tasse de thé, sont posées une jolie pierre, une plume ou une fleur, avec un oreiller supplémentaire ou un repas que vous ne cuisinez qu'en cas de maladie? Vous dirigez ainsi votre attention et celle de votre enfant sur autre chose que les symptômes. Vous reconnaissez la maladie comme un état particulier. Vous vous occupez de l'enfant dans son intégralité. Avec un bain de pieds, une compresse sur le cou ou une friction de la poitrine, vous stimulez non seulement le corps, mais aussi les sens de votre enfant: «La chaleur de l'eau, le parfum d'une huile et le contact de vos mains contribuent à la guérison», sait Gerda Zölle, responsable des conseils spécialisés pour les professions du secteur sanitaire et social chez WALA, par sa longue expérience.

Les parents aussi ont le droit de tomber malades

Un jour ou l'autre, c'est aussi le tour des parents. Ils ont le droit d'être malades – et de guérir. Du fait qu'en tant qu'adulte, on est bien entendu moins entouré de soins qu'un enfant, il est d'autant plus important de bien s'occuper de soi: par la tranquillité, la vigilance, une tasse de thé, une compresse, etc. Les conseils de traitement et les médicaments de WALA, que nous vous présentons dans cette brochure, sont valables pour toute la famille.

La vigilance

Personne ne connaît votre enfant aussi bien que vous. C'est pourquoi votre vigilance est d'une valeur inestimable pour son traitement. Vous remarquez que votre enfant qui joue si tranquillement a une forte fièvre, ou bien que ses maux de ventre pourraient cacher la peur d'une situation inconnue. Observez votre enfant malade. Il vous livrera de précieuses indications et confirmera bon nombre de vos intuitions.

La vigilance est également importante lorsque nous déterminons les substances mères d'un médicament: la forme d'une plante, son parfum, son goût, ainsi que les endroits où elle pousse, et ses périodes de fructification, fournissent des indications sur ses effets. Cette même vigilance nous anime lorsque nous récoltons une plante à la main, que nous la coupons en petits morceaux et la traitons de diverses manières en fonction de la formule utilisée.

La fièvre, la toux et les maux de ventre, une nouvelle dent, un œil rougi, une écorchure ou une nuit sans sommeil – en tant que parents, vous êtes les premiers à consoler votre enfant et à le soulager. Les médicaments anthroposophiques et les remèdes de grand-mère approuvés – comme les compresses ou les bains de pieds – sont alors vos alliés. S'ils conviennent si bien au traitement des enfants, c'est parce qu'ils sont particulièrement bien tolérés et peuvent être appliqués simplement.

Les médicaments WALA ont tous par principe une formule sans alcool pour faciliter leur prise. En effet, la procédure rythmique qui nous distingue depuis 1935 nous permet de conserver les plantes médicinales sans alcool ni conservateur. Nous en faisons notamment des pommades, des huiles, des sirops, des gouttes, des suppositoires ou des globuli velati. Avec leur gaine enveloppant les principes actifs, la plupart des globuli peuvent d'ailleurs être administrés aux nourrissons. Découvrez dans les pages suivantes quelques médicaments de WALA que vous trouverez en vente libre dans votre pharmacie ou votre droguerie.

Les conseils généraux mentionnés dans la présente brochure ne constituent pas une base pour un auto-diagnostic médical ni un auto-traitement médical. Ils ne peuvent remplacer une visite chez le médecin.

Les maux propres aux enfants et leur traitement

Rhume et infections fébriles **55**

Vulnérabilité aux infections 56
Fièvre 58
Inflammation de la gorge et du pharynx 60
Nez bouché 62
Toux 64
Maux d'oreilles 68

71 **Premières dents et changement de dents**

Yeux irrités **75**

79 **Agitation, épuisement, troubles du sommeil**

Maux de ventre, ballonnements, diarrhées, etc. **83**

Coliques avec ballonnements 84
Diarrhées et vomissements 85
Maux de ventre et nausées 86

89 **La peau et ses blessures**

90 Fesses irritées
91 Brûlures
92 Plaies
94 Contusions, ecchymoses, foulures

Mauvaise circulation, hypotension **97**

101 **Santé des filles**

Médecine anthroposophique **104**

Plantain lancéolé | Plantago lanceolata

Rhume et infections fébriles

En principe, un rhume est une infection grippale qui provoque chez votre enfant de la toux, un nez bouché, des maux de gorge ou d'oreilles et peut-être de la fièvre. L'appellation «refroidissement» évoque l'idée que le froid y joue un rôle décisif. Mais le froid seul ne rend pas malade. Il peut cependant affaiblir les défenses de l'organisme et favoriser ainsi l'entrée des virus du rhume par le nez et la bouche. C'est pourquoi il est décisif de renforcer les défenses immunitaires et les capacités d'auto-guérison pendant la saison des rhumes. Et ces dernières ont besoin de chaleur pour accomplir leur fonction. C'est pourquoi un enfant qui a bien chaud, et qui a chaud au cœur, est bien armé pour affronter la saison des rhumes.

Quand la chaleur n'en fait qu'à sa tête

Comme tout être humain, un enfant peut réguler lui-même la température de son corps. Pendant les six mois d'hiver, les températures basses, la pluie, la neige ou le vent froid mettent l'organisme thermique de votre enfant à rude épreuve. Pour pouvoir maintenir la température corporelle de base à 37 °C dans ces conditions, la circulation du sang ralentit dans les bras et les jambes, mais aussi dans les muqueuses de la gorge, du nez et du pharynx. Les défenses immunitaires ne peuvent alors plus y fonctionner de manière optimale – votre enfant est susceptible de contracter une infection. Vous pouvez souvent observer que la chaleur n'en fait soudain qu'à sa tête: au lieu d'avoir la tête froide et les pieds chauds, un enfant enrhumé a souvent les pieds froids et la tête chaude.

Vulnérabilité aux infections

Il semblerait que pendant la petite enfance, les enfants contractent toutes les infections qui passent. Pour vous, en tant que parents, c'est souvent une période éprouvante, mais pour l'enfant, c'est une expérience essentielle: il s'installe activement dans son environnement et se construit ainsi un système immunitaire qui lui rendra de bons services toute sa vie.
Il est important de laisser à l'enfant le temps d'être malade, mais aussi de guérir. Autrement dit, il ne faut pas le renvoyer trop tôt au jardin d'enfants, au groupe de jeu, chez la nourrice ou à l'école, ou bien au moins réduire le programme de l'après-midi. La patience paie.

Qu'est-ce qui renforce les défenses immunitaires fragiles?

Des pieds chauds

› Tout au long de la vie, avoir les pieds chauds est une mesure qui préserve la santé. Il n'y a pas d'âge pour porter des chaussettes de laine.

Un bain de pieds

› Préparez à votre enfant un bain de pieds avant de le mettre au lit. Nous vous avons composé une vue d'ensemble des huiles de bain appropriées et des instructions à la page 119.

Boire beaucoup et boire des boissons chaudes

› Il peut s'agir d'une infusion ou d'un bouillon de poule.

Frictions

Après une infection, vous pouvez favoriser activement le processus de guérison des nourrissons en leur frictionnant le dos, les bras et les jambes avec une huile de qualité. Vous trouverez des instructions relatives aux frictions à la page 116.

Echinacée | Echinacea pallida

Fièvre

La fièvre est importante. Elle aide un enfant malade à recouvrer la santé. En effet, avec des températures élevées, le corps lutte activement contre les agents pathogènes. Et comme les enfants sont souvent malades, la fièvre fait partie de l'enfance au même titre que les écorchures aux genoux. Au fil des ans, en tant que parents, vous serez de plus en plus à l'aise dans vos rapports avec un enfant fiévreux.

Quand faut-il consulter?

- Si votre enfant a de la fièvre au cours de ses trois premiers mois
- Si la fièvre dépasse 39,0 °C ou persiste plus de deux jours
- Si d'autres symptômes apparaissent, comme des maux de tête, des diarrhées, des vomissements, des maux de ventre et des éruptions cutanées
- Si la fièvre entraîne un refus persistant de boire
- En cas de fièvre accompagnée de spasmes
- Toujours, quand vous avez un mauvais pressentiment

Quand votre enfant a-t-il de la fièvre?

- Si sa température corporelle dépasse 38,5 °C
- Dès que sa température dépasse 38,0 °C au cours des six premiers mois

La température seule ne donne toutefois aucune indication sur la gravité de la maladie de votre enfant. Vos observations sont plus importantes qu'un thermomètre: Gardez votre enfant à l'œil, observez sa respiration et sa réaction à vos paroles. S'il vous paraît complètement changé, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Accepter la fièvre

La fièvre vous indique que quelque chose arrive à votre enfant. Il se peut qu'il ait pris froid, qu'il soit physiquement ou psychologiquement surmené, qu'une écharde ait déclenché une inflammation, qu'il ait contracté des virus ou des bactéries. Des études ont montré que les températures élevées ralentissent nettement le développement des virus et que la fièvre peut jouer un rôle positif dans la lutte contre les maladies virales. Inversement, combattre la fièvre ne permet pas toujours de contrer efficacement l'évolution de la maladie. C'est pourquoi vous devez, dans un premier temps, accepter la fièvre et même aider votre enfant pendant dans la première phase de hausse de température.

Faire baisser la fièvre

Si la température corporelle dépasse 39,0 °C ou si votre enfant est complètement épuisé, vous pouvez faire baisser la fièvre avec précaution. Ne commencez toutefois à faire baisser la fièvre que si les mollets et les pieds sont chauds au toucher. En effet, c'est le signe que le corps de votre enfant est prêt à céder un peu de sa chaleur.

Qu'est-ce qui aide les enfants fiévreux?

Boire suffisamment

- Il est vraiment important de boire, car avec une forte fièvre votre enfant a besoin de beaucoup s'hydrater. Des tisanes de fleurs de tilleul ou de sureau sont idéales, mais vous pouvez aussi proposer de l'eau tiède. Manger est moins important, car la digestion alourdit inutilement le corps. Une fois guéri, votre enfant retrouvera un bon appétit et rattrapera rapidement une éventuelle perte de poids.

Le repos

- Garder le lit si possible, ou bien se reposer sur un canapé. Plutôt que d'écouter de la musique, de jouer sur son téléphone portable ou de regarder la télévision, votre enfant devrait si possible se reposer complètement. Restez près de lui, racontez-lui ou lisez-lui une histoire. Même si la fièvre est retombée, votre enfant devrait être autorisé à rester encore deux jours à la maison.

L'eau citronnée

- Dès trois mois, si votre enfant a les bras et les jambes froides, vous pouvez le laver à l'eau citronnée chaude. Pour les jeunes enfants, vous pouvez aussi préparer un bain de pieds au citron. Vous trouverez les instructions correspondantes à la page 119.

Les enveloppements des mollets

- Chez les enfants de plus de six mois, vous pouvez faire baisser la fièvre en appliquant un enveloppement autour des mollets, voir page 114. Utilisez un enveloppement pour faire baisser la fièvre seulement si elle n'augmente plus mais s'est stabilisée.

La fièvre fait grandir

«La fièvre est un conflit avec l'environnement qui renforce durablement le système immunitaire et peut donc prévenir de futures infections. De plus, la fièvre aide l'enfant à se personnaliser toujours davantage. Les parents font souvent état d'avancées décisives dans le développement de leur enfant après une maladie accompagnée de fièvre: il peut avoir grandi de quelques centimètres, sa manière de dessiner a changé, ses personnages ont désormais des cheveux ou des extrémités. Tout à coup, l'enfant redécouvre son environnement.»

Manuela Burkhardt, guérisseuse, sage-femme et mère de trois enfants

Inflammation de la gorge et du pharynx

Une gorge qui gratte annonce bien souvent un rhume. En effet, les virus du rhume pénètrent dans le corps par les muqueuses du nez, de la bouche et de la gorge. Les maux de gorge sont donc un des premiers signes de la réaction du corps à une inflammation. Pendant cette phase, vous pouvez aider les défenses immunitaires de votre enfant et ainsi influencer positivement le cours de son rhume. De plus, vous pouvez faire pas mal de choses contre les difficultés à avaler, les maux de gorge ou l'enrouement.

Quand faut-il consulter?

Allez consulter un/une pédiatre si votre enfant souffre d'une inflammation aiguë des amygdales. Les symptômes caractéristiques sont:

- Une maladie qui se déclare soudainement avec des douleurs de déglutition
- La plupart du temps une forte fièvre
- Les amygdales sont enflées, écarlates et chargées de dépôts souvent accompagnés d'une mauvaise haleine

Qu'est-ce qui aide en cas d'inflammation de la gorge et du pharynx?

La chaleur

- Non seulement directement sur la gorge, avec une bonne écharpe de laine, mais aussi sur les pieds. En effet, le système immunitaire de votre enfant ne peut fonctionner correctement que s'il a bien chaud.

Un enveloppement à l'eau citronnée

- Cet enveloppement est simple à appliquer et soulage les maux de gorge. Il peut être utilisé dès l'âge scolaire. Vous trouverez des instructions à la page 112.

Hydrater les muqueuses

- Pour apaiser ses muqueuses sèches et irritées et leur permettre de mieux arrêter les virus du rhume, votre enfant doit boire beaucoup, si possible de l'eau plate à température ambiante, ou une tisane, par exemple à la sauge.

Ménager la voix

- Si votre enfant est enroué, il doit parler le moins possible afin que l'inflammation puisse guérir au niveau du larynx et des cordes vocales. Chuchoter n'est pas une alternative parce que cela sollicite davantage les cordes vocales que la parole normale.

WALA Echinacea Spray pour la bouche et la gorge

En cas d'inflammation de la bouche et du pharynx

Selon la conception anthroposophique de l'homme et de la nature, WALA Echinacea Spray pour la bouche et la gorge peut être utilisé pour le traitement local de la bouche et de la gorge lors

- d'inflammations des gencives, de la muqueuse buccale, des amygdales et de la muqueuse pharyngée

Posologie

- Appliquer sur les gencives, les amygdales et la gorge, 3 pulvérisations 1 à 2 fois par semaine, et jusqu'à 3 à 4 fois par jour en cas d'inflammation aiguë.
- Tenir le spray verticalement et enfoncer le capuchon pulvérisateur pour vaporiser.
- Convient aux enfants à partir de 4 ans.

WALA Echinacea Spray pour la bouche et la gorge, 50 ml. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Nez bouché

Quand le nez de votre enfant est dépassé par sa lutte contre les virus du rhume, il réagit en étant « bouché ». Il se défend par des éternuements, une irrigation sanguine accrue, un gonflement des muqueuses et la formation de sécrétions nasales. Tout cela se produit pour se débarrasser des virus du rhume. Un nez bouché est donc un processus naturel et judicieux. Vous pouvez l'accompagner avec des remèdes éprouvés et des médicaments doux.

Qu'est-ce qui soulage les petits nez bouchés?

Les gouttes nasales douces

› Les nourrissons ont du mal à boire lorsqu'ils ont le nez bouché parce qu'ils ont du mal à respirer. Vous pouvez sans hésiter instiller quelques gouttes de lait maternel ou de sérum physiologique dans les narines de votre bébé (voir page 120).

Apprendre à se moucher

› Vous pouvez apprendre à votre enfant à se moucher correctement dès le jardin d'enfants. Il est important que votre enfant se bouche à tour de rôle une narine et souffle par l'autre, pour que les sécrétions ne remontent pas dans les sinus nasaux.

Un bain de vapeur

› Un bain de vapeur – instructions à la page 120 – vous permet d'hydrater et de soulager les voies respiratoires et de fluidifier les mucosités.

WALA Baume nasal et WALA Baume nasal doux

En cas de rhume et d'inflammations des muqueuses nasales

Selon la conception anthroposophique de l'homme et de la nature, le baume nasal et le baume nasal doux WALA peuvent être utilisés en cas de

› rhume

› inflammations de la muqueuse nasale

WALA Baume nasal

› Ne convient pas aux enfants en bas âge de moins de 23 mois.

WALA Baume nasal doux

› Convient également aux enfants en bas âge et en cas de muqueuse nasale particulièrement sensible.

Posologie

› Appliquer une petite quantité de la crème nasale dans les narines plusieurs fois par jour, en particulier le soir et, si nécessaire, la nuit. Chez les enfants en bas âge utiliser le baume nasal doux WALA.

› Chez les enfants en bas âge appliquer le baume nasal doux WALA uniquement au bord des narines.

› Ne convient pas aux nouveau-nés (moins de 28 jours).

WALA Baume nasal, 10 g. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
WALA Baume nasal doux, 10 g. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Toux

La toux remplit une fonction importante: par une perte d'air fulgurante de la force d'un ouragan, elle libère les voies respiratoires et les muqueuses des corps étrangers. C'est l'affaire de quelques secondes. Cependant, si votre enfant tousse parce qu'il a pris froid, cette toux s'invitera plus longtemps chez lui. Même si une toux de rhume persiste, les symptômes peuvent être atténués.

Quand faut-il consulter?

- Si votre nourrisson tousse, vous devriez consulter un pédiatre au plus tard le troisième jour ou en cas d'apparition de fièvre. En effet, pendant les premiers mois, le système immunitaire est encore si peu mature qu'une pneumonie peut se développer rapidement à partir d'une toux

Qu'est-ce qui peut soulager les enfants atteints de toux?

Une enveloppe de chaleur protectrice

- Si votre enfant tousse, vous devriez maintenir au chaud non seulement son thorax et ses épaules, mais aussi ses pieds. Des chaussettes de laine et un bain de pieds au romarin ou à la lavande rendent de bons services et réchauffent tout le corps. Vous trouverez à la page 119 des instructions relatives aux bains de pieds.

Boire beaucoup

- Veillez à ce que votre enfant boive beaucoup – si possible de l'eau plate ou une tisane (infusion) chaude, car cela aide à fluidifier les mucosités et facilite l'expectoration.

Des inhalations

- Un bain de vapeur – instructions à la page 120 – vous permet d'hydrater et de soulager les voies respiratoires et de fluidifier les mucosités.

Un enveloppement du thorax

- Un enveloppement d'huile de lavande à 10% aide déjà les nourrissons à respirer profondément et à bien dormir. Chez les enfants à partir de 3 ans, une compresse de baume pectoral réchauffe et détend merveilleusement. Vous trouverez des instructions précises à la page 113.

WALA Pulmonium suc contre la toux

En cas de toux et de toux bronchique

Selon la conception anthroposophique de l'homme et de la nature, WALA Pulmonium suc contre la toux peut être utilisé

- en cas d'affections des voies respiratoires
- pour faciliter l'expectoration en cas de toux et de toux bronchique

Posologie

Prendre à l'aide du gobelet doseur inclus, selon les instructions ci-dessous:

- Enfants en bas âge (28 jours à 23 mois): prendre 5 ml de sirop 3 à 4 fois par jour dans un peu d'eau chaude.
- Enfants à partir de 2 ans, adolescents et adultes: prendre 15 ml de sirop 3 fois par jour; en cas de troubles aigus, prendre 5 ml de sirop toutes les 2 heures dans un peu d'eau chaude.
- Bien agiter le flacon avant l'emploi. Après ouverture conserver au réfrigérateur.
- Ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 24 mois que sur prescription médicale.

WALA Pulmonium suc contre la toux, 90 ml. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

WALA Baume pectoral au plantain

En cas de toux et de toux bronchique

Selon la conception anthroposophique de l'homme et de la nature, WALA Baume pectoral au plantain peut être utilisé en cas de

- toux
- toux bronchique

Posologie

- Enfants à partir de 3 ans, adolescents et adultes: appliquer matin et soir de la crème sur la poitrine et le dos et tenir au chaud en recouvrant d'un lainage.
- Les femmes allaitantes ne doivent pas appliquer le médicament sur la poitrine.
- Convient aux adultes et aux enfants dès 3 ans.

WALA Baume pectoral au plantain, 30 g et 100 g. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Plantain lancéolé | Plantago lanceolata

Maux d'oreilles

Les enfants sont plus sujets que les adultes aux inflammations de l'oreille moyenne (otites). En effet, la communication encore courte entre leur cavité nasopharyngée et leur oreille moyenne permet aux virus du rhume de pénétrer facilement dans l'oreille moyenne et d'y provoquer une inflammation. C'est particulièrement douloureux pour un enfant lorsque l'entrée de l'oreille interne est enflée et que des sécrétions s'accumulent dans l'oreille moyenne. Chez les jeunes enfants, un état d'agitation, des cris et le fait de tourner la tête indiquent des maux d'oreilles. Les enfants plus âgés se tiennent en plus les oreilles. En tant que parents, vous pouvez les aider en dégageant l'oreille moyenne bouchée et en atténuant les douleurs intenses.

Quand faut-il consulter?

- Si, au cours d'une inflammation, les maux s'intensifient ou si votre enfant crie de douleur
- Si son état général se détériore gravement ou si la fièvre monte au-delà de 39,0 °C
- En cas de douleurs persistantes ou confuses

Comment atténuer les maux d'oreilles chez les petits?

Aérer l'oreille

- Tous les conseils à propos du nez bouché sont valables pour l'oreille, parce que le nez est directement lié à l'oreille moyenne. Une bonne respiration par le nez est donc la condition préalable d'une aération de l'oreille moyenne. Si votre enfant a le nez bouché, injectez-lui un peu de sérum physiologique dans les narines et frottez les bords et les ailes du nez avec un baume.

Compresses d'oignons

- Vous avez sans doute toujours sous la main le principe actif de ce remède de grand-mère éprouvé, puisqu'il vous faut seulement un oignon de cuisine. Vous trouverez des instructions précises à la page 114.

Bien utiliser les gouttes pour les oreilles

- Chez les enfants d'âge scolaire, vous pouvez vérifier si le tympan est intact en procédant comme suit: Bouchez le nez de votre enfant et demandez-lui de souffler fort dedans – comme pour se moucher. Si votre enfant perçoit un sifflement ou un chuintement et si des sécrétions s'écoulent éventuellement de l'oreille, cela indique que le tympan est déchiré. Dans ce cas, ne mettez pas de gouttes dans l'oreille – et consulter un médecin.

Aconit | Aconitum napellus

Premières dents et changement de dents

Lorsque votre enfant fait ses premières dents et lorsque les dents de lait sont progressivement remplacées par les dents d'adulte, un tournant profond s'annonce. Il s'agit de bien plus que de nouvelles dents. Votre bébé est désormais en mesure de mâcher sa nourriture et de s'approprier le monde extérieur. Les douleurs ne sont pas rares et peuvent souvent s'accompagner d'agitation et de troubles du sommeil, ainsi que de fièvre, de vomissements ou de diarrhées. D'autres phases du développement de votre enfant sont elles-aussi liées aux percées des dents: Les dents de lait commencent généralement à bouger au moment de l'entrée à l'école. Quand les canines définitives apparaissent, les enfants franchissent ce que l'on nomme le Rubicon, et l'apparition des molaires postérieures correspond à la puberté. C'est pourquoi il n'y a rien d'étonnant à ce que votre enfant se montre affecté au niveau psychique et apprécie votre attention.

Qu'est-ce qui soulage les maux liés à l'apparition des dents?

Les objets à mordre pour bébés

› Comme alternative naturelle aux anneaux de dentition en matière synthétique qui peuvent contenir des plastifiants, il est recommandé d'utiliser un morceau de racine de violette. Vous en trouverez en pharmacie ou dans une droguerie-herboristerie.

Les bains de bouche

› Dès qu'il est en âge d'aller à l'école, votre enfant peut, en cas d'inflammation, se gargariser les muqueuses buccales avec une tisane de sauge ou de l'essence de souci diluée. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre droguiste.

Apprendre à se laver les dents

Madame Beyer, à partir de quel âge au juste les enfants peuvent-ils se laver les dents?

«Je ne cesse de le répéter à mes patients: dès que l'enfant maîtrise l'écriture. En effet, à ce moment, sa motricité fine est suffisamment développée pour lui permettre de nettoyer toutes les surfaces des dents. J'ai aussi fait l'expérience que les enfants imitent simplement le mouvement du lavage des dents. Ils frottent alors le même endroit avec la brosse à dents jusqu'à ce que le père ou la mère disent que c'est maintenant au tour de l'autre côté. Mais ce n'est pas ainsi qu'on se lave les dents. Dans ce cas, les parents doivent dans tous les cas compléter le lavage.»

Et comment les enfants apprennent-ils à se laver les dents seuls?

«Avec mes enfants, j'ai essayé d'établir un rituel positif. Je les ai pris dans mes bras et leur ai chanté Cri-Cra-Croquemitaine. À la différence qu'au lieu de danser chez lui, il danse dans la bouche.»

Entretien avec le Dr. Evelyn Beyer, dentiste généraliste

Belladone | Atropa belladonna

Euphraise | Euphrasia officinalis

Yeux irrités

L'irritation des yeux peut avoir différentes origines. Chez les nourrissons, il suffit parfois du soleil ou d'un courant d'air pour que votre bébé se réveille le lendemain les yeux collés. Les nourrissons présentent cette fragilité parce qu'ils ne produisent pas encore assez de liquide lacrymal pour protéger au mieux leurs yeux. De plus, leur liquide lacrymal a souvent du mal à s'écouler, si bien qu'il arrive fréquemment qu'ils aient les yeux collés ou larmoyants pendant les premières semaines de leur vie.

Les enfants plus âgés ont les yeux rougis, gonflés et larmoyants lorsque leurs conjonctives sont irritées. Ils réagissent au vent froid, aux poils d'animaux, au pollen ou au chlore de l'eau. Avec la scolarisation apparaissent le stress, un regard concentré sur le tableau ou sur une surface de projection et une utilisation intensive d'écrans de toutes sortes. Les inflammations oculaires accompagnent souvent les infections. Comme les yeux sont reliés à la cavité nasale, un rhume peut, par exemple, affecter les yeux.

Qu'est-ce qui soulage les yeux des enfants?

Le lavage des yeux collés

› Appliquez sur une compresse de gaze un peu de sérum physiologique isotonique ou, chez le nourrisson, un peu de lait maternel et lavez doucement l'œil de l'extérieur vers l'intérieur.

Le soulagement des yeux

› Le fait de beaucoup lire ou de regarder des écrans fixe automatiquement le regard, l'œil cligne trop peu et fournit de gros efforts. Il est donc nécessaire de faire des pauses. Proposez à votre enfant un changement de perspective – idéalement dehors, dans la nature.

Quand faut-il consulter?

› Si votre enfant a les yeux gonflés

› Si vous observez une rougeur de la conjonctive ou une sécrétion oculaire jaunâtre ou verdâtre

› En cas de douleurs persistantes ou confuses

Conseil: Comment administrer un collyre aux enfants

Si votre enfant ouvre suffisamment les yeux, injectez-lui directement les gouttes dans l'œil.

Si vous n'y parvenez pas, vous pouvez allonger votre enfant sur le côté et lui injecter une goutte sur le bord externe de l'œil – les gouttes coulent alors automatiquement vers la racine du nez.

Autre possibilité: Verser les gouttes sur un disque de coton et le passer doucement de la paupière extérieure jusqu'à la racine du nez.

WALA Euphrasia collyre unidose

Apaise les yeux irrités et larmoyants

Selon la conception anthroposophique de l'homme et de la nature, le collyre unidose WALA Euphrasia peut être utilisé en cas d'états inflammatoires légers de la conjonctive, tels que

› conjonctivite catarrhale

› irritation de la conjonctive par le vent, la poussière ou les pollens

› yeux fatigués

› yeux larmoyants

Posologie

› Instiller 1 goutte dans le cul-de-sac conjonctival 3 fois par jour chez les enfants à partir de 2 ans, les adolescents et les adultes. Le récipient unidose ne doit pas entrer en contact avec l'œil.

› Chez les nourrissons et les enfants jusqu'à 24 mois, utiliser uniquement sur ordonnance.

WALA Euphrasia collyre unidose, 15 x 0.5 ml. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Agitation, épuisement, troubles du sommeil

Quand trouverons-nous le repos? Chaque famille – et, au sein de cette famille, chaque membre de la famille – apportera une réponse légèrement différente à cette question. En effet, il existe de nature différents types de sommeil et, selon les phases de l'existence, différents besoins de sommeil. Il est primordial que chacun puisse faire valoir ses droits. Si un enfant ne trouve pas le sommeil le soir, se réveille régulièrement la nuit ou est épuisé toute la journée, cela vaut la peine d'y regarder de plus près. Il en va de même lorsque les parents passent des nuits blanches en raison des troubles du sommeil d'un enfant et sont eux-mêmes perturbés.

Agitation, troubles du sommeil et épuisement peuvent se renforcer mutuellement. Pour briser ce cycle, il convient de retrouver l'équilibre entre le calme et l'activité, le sommeil et l'éveil. La tâche paraît énorme, mais vous constaterez qu'une organisation consciente apporte déjà beaucoup. Il peut s'agir de rituels du soir, d'un bain chaud et de calme.

Qu'est-ce qui peut aider les enfants agités qui dorment mal?

La confiance

› Les enfants ne mettent que progressivement en place un rythme sommeil/éveil. C'est pourquoi les difficultés à s'endormir ou les réveils nocturnes ne doivent pas être un motif d'inquiétude avant l'âge de deux ans.

Le repos

› Les enfants en bas âge ont besoin de beaucoup plus de sommeil que les enfants d'âge scolaire ou les adultes. La famille devrait en tenir compte et se ménager des périodes si possible sans stimuli ni obligations. Les premières semaines de vie d'un enfant sont particulièrement sensibles, tout comme la période où la sieste de l'après-midi est supprimée. Avant d'aller se coucher le soir, surtout, votre enfant a besoin – et vous aussi – d'une phase transitoire calme, pour que les expériences de la journée ne soient pas traitées pendant le sommeil.

Le temps libre

› Ne peut parvenir au repos que celui qui en a le temps. Considérez la journée et la semaine de votre enfant: Quels rendez-vous, quelles obligations sont réellement nécessaires? Votre enfant dispose-t-il d'assez de temps pour jouer et pour développer son imagination? Ces phases où rien n'est prévu sont particulièrement importantes pour le repos mental et un développement sain.

Tempérament ou hyperactivité?

Il n'est pas toujours facile de déterminer si un enfant est sujet à une agitation extrême ou s'il a tout simplement un tempérament vif. Si vous vous inquiétez, consultez les éducateurs ou les enseignants de votre enfant ou adressez-vous à un pédiatre.

Un rituel du soir

› Les enfants adorent les répétitions – y compris au moment du coucher. C'est pourquoi les petits rituels du soir, qui closent la journée tout naturellement et toujours de la même façon, ont fait leurs preuves. Par exemple: une histoire après le dîner, se laver les dents, se déshabiller et, une fois couché, chanter encore une chanson. Avec les plus grands, vous pouvez aussi repasser la journée en revue: Qu'est-ce qui était bien et de quoi suis-je reconnaissant? Qu'est-ce qui aurait pu mieux se dérouler? Comment y parvenir la prochaine fois? Vous ne devriez pas résoudre les problèmes au bord du lit, mais si possible avant le coucher, pour que tous les soucis soient réglés à la fin de la journée.

La chaleur

› La chaleur est très importante et favorable pour un sommeil paisible. Si votre enfant aime prendre des bains, la période qui précède le coucher est le moment idéal pour un bain à 37 °C avec un peu d'huile de lavande. Mais une friction des bras à l'huile de lavande détendra aussi votre enfant. Une tisane chaude à la mélisse peut aider à trouver le repos le soir.

La sécurité

› Les enfants qui se réveillent régulièrement la nuit ont besoin de s'assurer que tout est en ordre. Pour beaucoup d'enfants, un doudou placé dans le lit à portée de main suffit déjà pour se calmer. D'autres enfants ont besoin d'un bref contact avec leurs parents: vous pouvez par exemple aller à la fenêtre ou sur le balcon avec votre enfant et admirer ensemble le ciel étoilé avant de le recoucher. Ce rituel peut être accompagné d'une petite chanson.

Les produits à la passiflore

› Les préparations à la passiflore (passiflora caerulea) apaisent lorsque le rythme habituel est perturbé: si votre enfant a des palpitations avant une représentation, par exemple, ou si un voyage ou un devoir d'école sont prévus et qu'il a du mal à s'endormir la veille.

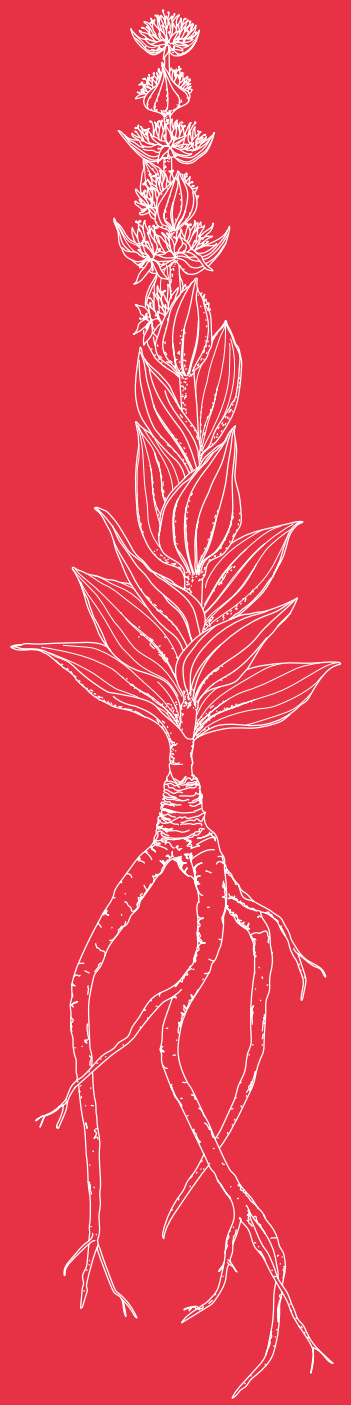
L'huile de mauve

› Elle soulage en cas d'épuisement nerveux et peut s'utiliser en friction le soir. Vous trouverez des conseils sur son utilisation à la page 117.

Couche-tard, lève-tôt, ou ni l'un ni l'autre?

Que vous ou votre enfant soyez pleins d'énergie le matin, que vous soyez des couche-tôt, ou que vous soyez au top de votre forme le soir et qu'en conséquence vous dormiez longtemps est génétiquement déterminé. Vous ne pouvez pas modifier votre horloge interne, mais vous pouvez prendre vos dispositions en fonction d'elle. Un enfant matinal appréciera par exemple un coin de jeu où il pourra s'occuper seul le matin. De son côté, un enfant du soir appréciera sans doute une friction stimulante des jambes à l'huile de romarin et un peu plus de temps pour se réveiller.

Par ailleurs, chaque type a son bon côté: les enfants du soir laissent dormir plus longtemps la famille le week-end, tandis que les enfants du matin sont prêts à démarrer la semaine en pleine forme le lundi matin.



Gentiane jaune | Gentiana lutea

Maux de ventre, ballonnements, diarrhées, etc.

La digestion est un processus fascinant, par lequel votre enfant transforme une tartine, une pomme ou un morceau de gâteau au chocolat en blocs de vie. Ses dents, la salive, l'estomac, l'intestin et le foie contribuent à ce processus. Cela signifie que le corps de votre enfant accomplit un travail intense pour produire l'énergie et la chaleur nécessaires à la digestion. Rien d'étonnant à ce qu'au cours de ce processus complexe, des douleurs puissent apparaître suivant la nourriture proposée et l'état physique et psychique de l'enfant. Cela commence chez le nourrisson, nourri dans le ventre maternel par le cordon ombilical et qui doit encore apprendre la digestion, et se poursuit jusqu'à l'adolescent, qu'un examen prévu ou un chagrin d'amour peuvent faire peser un poids sur l'estomac.

L'âme digère, elle aussi

De nombreuses expressions font apparaître le lien étroit entre l'équilibre psychique et une bonne digestion, comme la peur d'échouer ou encore les kilos dus au stress. Des médicaments globaux s'adressant au corps, à l'âme et à l'esprit démêleront cet entrelacs relationnel.

Coliques avec ballonnements

Au cours des premières semaines de leur vie, les nourrissons mettent souvent leurs parents à rude épreuve par des pleurs soudains à la suite d'un endormissement difficile bientôt suivi d'un réveil. Faites preuve de patience avec votre enfant, qui doit intégrer de nombreuses impressions et d'abord trouver son propre rythme sommeil/éveil. Le système digestif de votre bébé doit lui aussi s'habituer à une nouvelle nourriture venue de l'extérieur.

Les enfants crient particulièrement fréquemment dans la période située entre 16 et 24 h. Comme la plupart du temps, l'origine des coliques est difficile à établir, vous devez tester, en tant que parents, comment vous pouvez soulager au mieux votre bébé.

Quand faut-il consulter?

› Si les douleurs ne s'estompent pas ou si leur origine est confuse

Qu'est-ce qui soulage le ventre des bébés?

Le rythme

› Vous pouvez aider votre bébé à trouver un rythme en lui donnant l'exemple. Chez beaucoup de nourrissons, il est bénéfique de passer progressivement de l'«allaitement à la demande» à des périodes d'allaitement régulières. De plus, votre enfant vous saura gré de pouvoir retrouver le repos après une période d'éveil. Comme un nourrisson ne peut pas encore se distancer de lui-même, il est rapidement submergé par les impressions extérieures et a besoin de votre aide.

La chaleur

› La chaleur aussi a un effet équilibrant. Testez comment votre enfant réagit à un petit sac bien chaud rempli de pépins de raisins, à des sous-vêtements en laine et surtout à de chaudes chaussettes de laine.

La friction du ventre

› Lorsque vous frictionnez le ventre de votre bébé avec une huile végétale précieuse (comme de l'huile d'olive), vous favorisez l'activité de l'intestin et soulagez ainsi les douleurs liées aux ballonnements. Vous trouverez des instructions à la page 118. Faire du «pédalo» avec les petites jambes calme aussi les douleurs.

Diarrhées et vomissements

Une diarrhée peut survenir si des virus ou des bactéries contaminent l'estomac et l'intestin, mais également si un enfant a mangé des denrées avariées, s'il ne tolère pas (encore) très bien certains produits alimentaires comme les pêches ou le lait, ou s'il est sous antibiotiques. Les troubles sont parfois psychosomatiques: les enfants qui ont peur et qui ne savent pas comment gérer ou exprimer leur peur réagissent aussi par de la diarrhée. Les diarrhées provoquées par des maladies infectieuses de l'estomac et de l'intestin s'accompagnent souvent de vomissements, parfois de fièvre.

Les vomissements eux-mêmes peuvent avoir de nombreuses causes. Il n'est pas rare que les enfants vomissent précisément pendant les vacances – en raison du trajet peut-être long ou de l'alimentation inhabituelle sur le lieu de vacances. Les anniversaires, le surmenage ou des expériences psychiques choquantes peuvent également provoquer des vomissements.

Quand faut-il consulter?

› Lorsqu'aucune amélioration n'apparaît après une journée

› Si votre enfant souffre de vomissements aigus accompagnés de forte fièvre, d'une sensation de maladie grave, d'un état général diminué ou de fortes douleurs

› En cas de perte abondante de liquide – que vous détecterez par exemple à une langue sèche, des lèvres sèches, une urine foncée et, chez les nourrissons, à une fontanelle enfoncée

› Au cas où les vomissements ont d'autres causes non associées à la digestion. Par exemple si votre enfant est tombé sur la tête

Qu'est-ce qui aide votre enfant atteint de diarrhée ou de vomissements?

Les liquides

› Un enfant qui souffre de diarrhées persistantes ou qui vomit perd des sels et des liquides. Vous devriez les compenser le mieux possible, par exemple sous la forme d'une tisane de fenouil ou de camomille ou bien d'un bouillon, si nécessaire à la cuillère. Les jus de fruits et le lait sont exclus dans un premier temps, mais vous devriez toutefois continuer d'allaiter votre nourrisson et lui offrir en plus une tisane diluée.

Régime diététique

› Ne vous inquiétez pas si votre enfant ne veut rien avaler pendant une infection gastro-intestinale. Il n'en aura que plus d'appétit une fois guéri. Revenez avec précaution à une alimentation normale, car il se pourrait que dans les premiers temps votre enfant digère encore mal le blanc d'œuf et la graisse. Vous trouverez à la page 121 deux recettes diététiques et un aperçu des produits alimentaires faciles et difficiles à digérer.

Maux de ventre et nausées

Au cours de l'enfance, les douleurs abdominales et les nausées sont des symptômes fréquents et ambigus. «Je ne vais pas bien, j'ai mal au ventre» peut signifier que votre enfant est atteint d'une infection gastro-intestinale, qu'il ne tolère pas certains produits alimentaires ou encore qu'il se sent physiquement ou moralement surmené. Les enfants réagissent de manière beaucoup plus intense que les adultes et expriment aussi physiquement leurs réactions.
Le plus souvent, néanmoins, leurs maux de ventre n'annoncent aucun trouble sérieux. Chez une petite fille à partir d'environ 11 ans, cela peut indiquer la prémenstruation (voir page 101 et suivantes).

Quand faut-il consulter?

- Si votre enfant ne se contente pas d'indiquer vaguement des douleurs autour du nombril, mais peut les situer de façon précise au niveau de l'abdomen avec le doigt
- S'il est diminué dans ses mouvements spontanés, par exemple s'il ne peut se déplacer que courbé ou évite même tout mouvement
- S'il doit vomir après des maux de ventre considérables ou s'il est d'une pâleur frappante
- Si la douleur est si forte qu'il doit interrompre toute autre activité ou en cas de douleurs fortes, persistantes ou confuses
- Si les maux de ventre s'accompagnent de forte fièvre, d'une respiration courte ou d'autres symptômes d'une maladie grave

Qu'est ce qui aide à soulager les maux de ventre des enfants?

La chaleur et l'attention

- Une bouillotte est toujours un bon choix, même pour les adolescents. Les frictions du ventre peuvent également être bénéfiques. Elles fournissent une chaleur agréable et régulent les mouvements de l'intestin. Si vous accompagnez la friction d'un petit rituel, l'enfant attendra avec impatience la prochaine application.

Les temps de digestion

- Les enfants n'ont pas besoin d'avoir toujours de la nourriture à disposition, que ce soit dans les premiers mois ou plus tard. On peut même concevoir de se rendre sans provisions à une aire de jeux. En effet, les temps de digestion sont tout aussi importants que ceux des repas; dans l'idéal, ils se succèdent selon un rythme établi.

WALA Voies digestives Globuli velati

En cas de troubles gastro-intestinaux

Selon la conception anthroposophique de l'homme et de la nature, WALA Voies digestives Globuli velati peut être utilisé en cas de troubles digestifs dans le tractus gastro-intestinal tels que

- une digestion difficile
- des nausées
- des vomissements
- des ballonnements

Posologie

- Petits enfants et enfants de 6 mois à 6 ans: faire fondre sous la langue 3 à 5 Globuli velati 3 fois par jour.
- Enfants à partir de 6 ans, adolescents et adultes: faire fondre sous la langue 5 à 10 Globuli velati 3 fois par jour.
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 mois.
- Les troubles digestifs chez l'enfant de moins de 12 ans nécessitent un examen médical. C'est pourquoi ce produit ne doit pas être utilisé chez l'enfant de moins de 12 ans sans avis médical.

WALA Voies digestives Globuli velati, 20 g. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Calendula | Calendula officinalis

La peau et ses blessures

La peau est non seulement le plus grand organe de l'être humain, mais aussi un organe qui remplit diverses fonctions: respiration, frontière, thermorégulation, absorption de la lumière du soleil et des stimuli sensoriels. La peau relie toujours l'extérieur à l'intérieur. Quand l'embarras fait rougir votre enfant ou qu'il blêmit de frayeur, sa peau reflète son ressenti. Et lorsqu'il attrape un coup de soleil, qu'il souffre d'une éruption cutanée ou qu'il reçoit une éraflure, sa peau réagit à des défis extérieurs. En général, vous pouvez observer comment la peau est capable de guérir seule et de se renouveler.

Pour ménager la peau de votre enfant, mieux vaut éviter trop de soins corporels – surtout chez les nourrissons.

Fesses irritées

Presque chaque bébé présente de temps à autre des fesses irritées ou rougies, peut-être même des pustules, des croûtes et des inflammations – c'est normal à l'âge des couches. Surtout avec les couches jetables, de nombreux nourrissons développent au cours des premières semaines de leur vie des sensibilités qui font que leur peau est plus facilement irritée. Mais la pousse des dents, la diarrhée, un antibiotique ou le changement de nourriture peuvent également agresser l'épiderme encore fin de votre bébé. L'érythème fessier se traite facilement – avec de l'air et de l'amour, vous faites déjà beaucoup.

Quand faut-il consulter?

- Si des plaques rouges annoncent une attaque fongique
- Si certaines pustules isolées sont entourées d'un cerne rouge et s'ouvrent
- S'il en sort du pus
- En cas de douleurs persistantes ou confuses

Qu'est-ce qui soulage les fesses irritées des bébés?

L'air

- Changer régulièrement la couche de votre bébé et le laisser le plus souvent possible gigoter sans couche pour aérer la peau. Si possible, utilisez des couches en tissu plutôt que des couches jetables au cours des premières semaines. Vous pouvez aussi mettre de la laine thérapeutique ou de la soie dans la couche, toutes deux favorisant la respiration de la peau.

Des soins purs

- Un peu d'eau et une serviette douce – il n'en faut pas plus pour les soins corporels de votre nourrisson. Pour laver les plis de la peau ou enlever en douceur les selles séchées, vous pouvez utiliser quelques gouttes d'une huile végétale de qualité supérieure.

Brûlures

Le four, le fer à repasser, une tasse de thé ou le soleil sont les causes les plus fréquentes de brûlures chez les enfants en bas âge. Les jeunes enfants sont souvent plus rapides qu'on ne l'imagine. Assis sur vos genoux, ils attrapent une tasse. Depuis le sol, ils tirent rapidement sur la nappe. Tant que les petits ne peuvent pas encore comprendre la mise en garde «Attention, c'est brûlant», les grands doivent penser pour eux. Pour prévenir un coup de soleil, la règle est la suivante: D'une manière générale, les nourrissons et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés directement aux rayons du soleil. Ce conseil n'est pas toujours suivi. C'est pourquoi, les jours ensoleillés, il est recommandé de toujours protéger les enfants avec de la crème solaire, des vêtements et un chapeau. Les bébés, surtout, en raison de leur calotte crânienne mince et pas encore complètement fermée, sont particulièrement exposés au risque d'insolation.

Quand faut-il consulter?

Si votre enfant est si brûlé

- que de grosses cloques se forment
- que les brûlures sont circulaires, par exemple autour du poignet
- que les brûlures dépassent la largeur de la paume de l'enfant (1 % de la surface corporelle), consultez immédiatement un médecin ou appelez un médecin urgentiste. Il en va de même pour les douleurs confuses

Qu'est-ce qui soulage les brûlures légères?

Le refroidissement

- L'eau fraîche (non glacée) est le meilleur des premiers soins, parce qu'elle anesthésie la douleur.

Plaies

Les petites plaies font partie de la croissance. Votre enfant s'égratigne le genou, se cogne la tête, se coupe le doigt, se fait mordre par un lapin ou piquer par une abeille. Au fil des années, vous accumulerez quelques expériences dans le traitement de ces plaies.

Quand faut-il consulter?

- En cas de morsure par un animal
- Lorsque votre enfant a besoin d'un rappel du vaccin contre le tétanos
- En cas de plaie saignant abondamment
- En cas de plaie étendue
- En cas d'allergie au poison d'un insecte
- Si la plaie s'infecte
- En cas de plaie purulente

Qu'est-ce qui aide à soigner les plaies superficielles?

Nettoyer

- Rincer ou tapoter délicatement les écorchures sales avec de l'eau ou une essence de souci diluée.

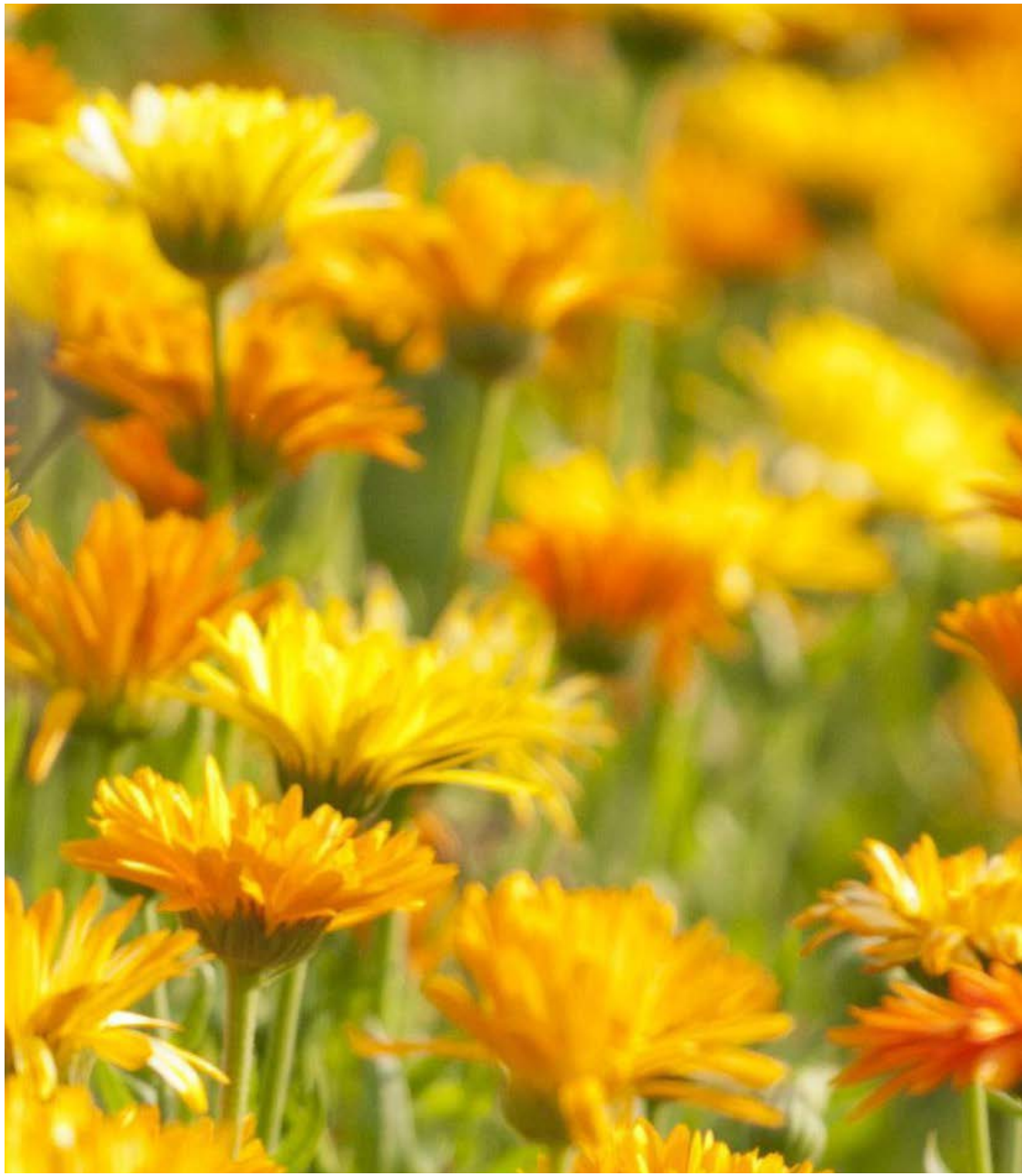
Premiers secours en cas de piqûres d'insecte

- Après une piqûre d'abeille, retirez d'abord délicatement le dard qui reste souvent coincé dans la peau, avec une pincette propre.

Consoler est également une médecine

Par une petite comptine de guérison, vous pouvez consoler votre enfant et le soulager de sa blessure. Peut-être vous souvenez-vous de:

Salut, saine bénédiction,
trois jours de pluie,
trois jours de neige.
Et je n'ai plus mal!



Calendula | Calendula officinalis

Contusions, ecchymoses, foulures

Les enfants se blessent rapidement lorsqu'ils font du sport ou qu'ils jouent: ils reviennent du terrain de jeux avec des bleus, se coincent les doigts ou se tordent le pied en jouant au ballon. Ces contusions, ecchymoses, élongations et autres foulures sont ce qu'on appelle des petites blessures. Elles sont souvent faciles à soulager; l'arnica est en général la plante médicinale utilisée.

Quand faut-il consulter?

› Si votre enfant reste inconscient après une chute, s'il vomit, s'il se comporte anormalement ou s'il présente des blessures extrêmes, vous devriez consulter un médecin ou appeler le médecin urgentiste. Il en va de même pour les douleurs confuses

Qu'est-ce qui aide à soigner les petites blessures?

La règle PGCÉ

› **Pause:** Mettre immédiatement la partie du corps concernée au repos.

› **Glace:** Refroidir la partie blessée pendant au moins 30 minutes pour qu'elle n'enfle pas. Les compresses à l'arnica WALA sont particulièrement appropriées. Elles s'appliquent facilement, calment la douleur, agissent contre les enflures et rafraîchissent le tissu concerné.

› **Compression:** Un bandage de compression inhibe les enflures.

› **Élévation:** éléver la région blessée afin de prévenir également les tuméfactions.

WALA Compresses à l'arnica

En cas de claquages, contusions et hématomes

Selon la conception anthroposophique de l'homme et de la nature, les compresses à l'arnica WALA peuvent être utilisées en cas de

› blessures contuses fermées comme les claquages, les contusions ou les hématomes

› piqûres d'insectes

Posologie

› Utiliser les compresses à l'arnica WALA comme des compresses. Retirer la compresse de son enveloppe protectrice, appliquer la compresse sur la blessure et éventuellement humidifier avec un peu d'eau.

› Renouveler la compresse après environ 30 minutes d'application.

› Convient aux enfants en bas âge à partir de 1 an, enfants, adolescents et adultes.

WALA Compresses à l'arnica, 5 compresses. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Mauvaise circulation, hypotension

Votre enfant qui grandit est-il pris de vertiges? S'est-il déjà évanoui lors d'une journée de grande chaleur ou après être resté debout longtemps? Beaucoup d'enfants développent ce type de problèmes de circulation au début de leur deuxième décennie, et particulièrement à la puberté. Ils sont l'expression de leur développement psychique et corporel. Même s'il s'agit d'un trouble passager et sans danger, vous pouvez renforcer votre adolescent par des conseils pratiques et le préserver de situations désagréables, voire génératrices de blessures.

Qu'est-ce qui améliore la circulation des jeunes qui ont une mauvaise circulation?

Le mouvement

› Rien ne stabilise autant la circulation qu'une activité physique à l'air frais. Vous pouvez peut-être aider votre adolescent à chercher une nouvelle activité sportive ou un petit job supposant une activité physique (tondre le gazon, promener les chiens…).

Quand faut-il consulter?

› Si votre adolescent s'évanouit souvent

› S'il reste faible et fatigué pendant une durée prolongée

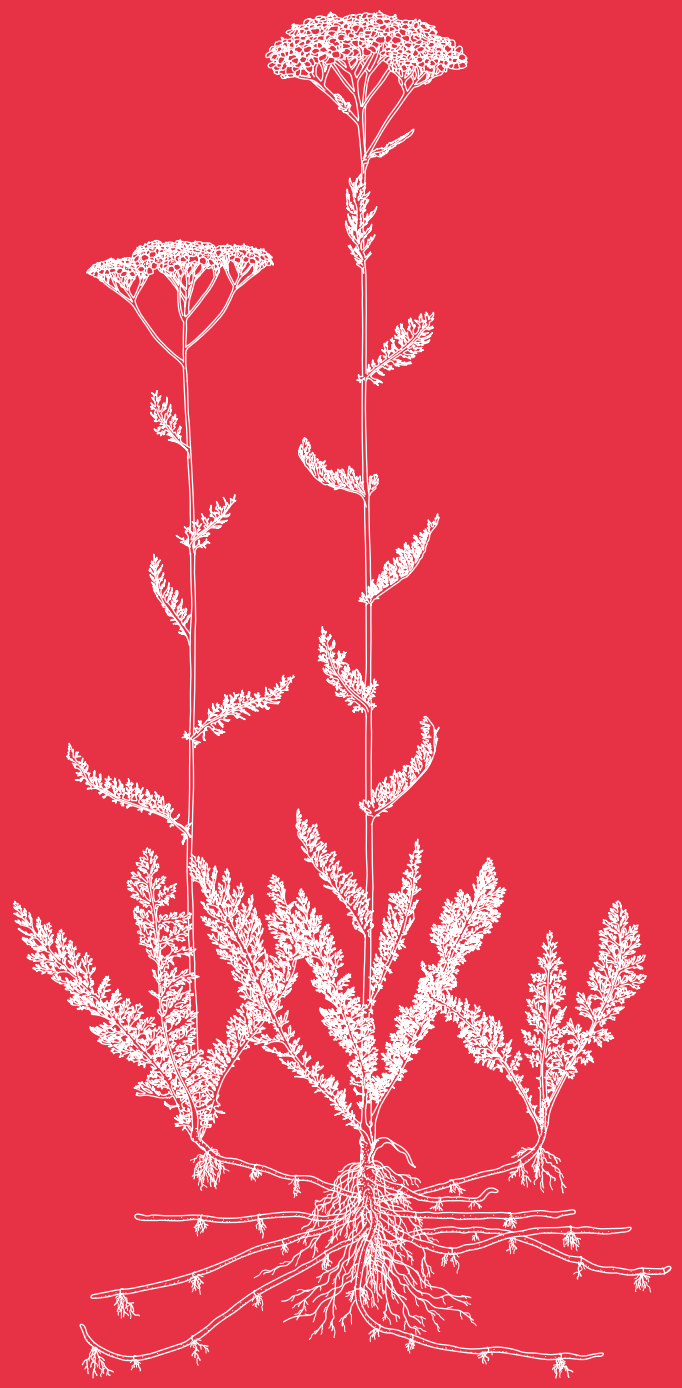
Suggestion pour le matin

› Le matin, en particulier, la circulation a parfois besoin d'un petit coup de pouce. Une friction des jambes avec de l'huile de romarin à 10% (voir page 117), une tasse de thé vert (pour les adolescents) ou une douche alternant plusieurs fois de courts instants d'eau chaude et d'eau froide en finissant par de l'eau froide) stimulent la circulation.

En cas d'urgence

› Allongez votre enfant à plat sur le sol et levez ses jambes pour former un angle de 45 degrés. Ouvrez la fenêtre. Lorsque votre enfant peut de nouveau s'assoir, il doit boire beaucoup – et ne pas se rallonger sur le canapé ensuite, mais bouger.

Romarin | Rosmarinus officinalis



Achillée | Achillea millefolium

Santé des filles

De nombreux troubles – comme les douleurs menstruelles qui reviennent tous les mois – sont propre aux filles. D'autres surviennent plus fréquemment chez les filles que chez les garçons, comme les cystites par exemple. L'urètre des femmes étant bien plus court que celui des hommes, il est aussi plus sensible aux infections. En dehors des bactéries, le changement hormonal à la puberté, un système immunitaire affaibli, une hypothermie ou le port de vêtements trop étroits peuvent provoquer une cystite chez les adolescentes. La cystite est très douloureuse, mais elle se traite bien la plupart du temps avec des applications externes et des médicaments à base de plantes.

Il en va de même pour les douleurs des règles. Elles apparaissent lorsque les muscles lisses de l'utérus se contractent pour évacuer les restes de la muqueuse utérine qui s'était développée pour l'implantation d'un ovule fécondé. En plus des douleurs dans le bas-ventre, les filles se sentent souvent très vulnérables pendant leurs règles. Elles doivent maintenant apprendre à prendre soin d'elles-mêmes. Leur offrir leur propre bouillotte peut être une idée de cadeau judicieuse.

Qu'est-ce qui soulage les jeunes filles?

La chaleur

› Qu'il s'agisse de douleurs menstruelles ou d'une cystite, une bouillotte sur le ventre ou dans la région des reins produit un effet bienfaisant. En cas de cystite, votre fille devrait par ailleurs veiller à avoir les pieds chauds et troquer temporairement le top qui ne couvre pas le ventre et les soc-quettes contre un maillot de corps et des chaussettes de laine. En été, un maillot de bain de rechange est conseillé, car beaucoup de jeunes filles attrapent froid à la vessie lorsque leur maillot de bain est mouillé.

Quand faut-il consulter?

Cystite

› Si les douleurs ne diminuent pas

› En cas de fortes douleurs

› En cas d'envie pressante avec fuite urinaire ou de présence de sang dans les urines

› En cas d'apparition de fièvre, de douleurs dans le bas-ventre ou dans le dos

› En cas de douleurs confuses

Douleurs menstruelles

› En cas de douleurs persistantes et aiguës

› En cas de douleurs confuses

Les enveloppements

› Si votre fille aime se détendre, elle peut le faire avec un enveloppement. Un enve-loppement à l'huile de mélisse de qualité a fait ses preuves contre les crampes abdominales, tandis que l'huile d'eucalyp-tus est conseillée en cas de cystite. Vous trouverez des instructions précises à la page 112 ou 115.

La détente pendant les douleurs menstruelles

› Un peu plus de repos et surtout moins de stress ont un effet positif sur les crampes abdominales. Plutôt que de rester simple-ment au lit, une activité physique douce est cependant préférable: Une sortie avec le chien ou une promenade pour aller voir une amie favoriseront la circulation sanguine et donc le décollement de la muqueuse utérine.

Boire beaucoup en cas de cystite

› Boire beaucoup signifie au moins 1,5 litre pour rincer les reins et la vessie. Un thé chaud fait doublement du bien. Mais le jus de canneberges ou d'airelles convient également en cas de cystite parce qu'il acidifie l'urine et inhible le développement des bactéries.

Super.

Cela ne va pas faire plaisir à votre fille, mais les jeans étroits, le chocolat et le café au lait sont également liés aux douleurs propres aux jeunes filles. Comment cela? Les vêtements trop étroits et les sous-vêtements syn-thétiques favorisent la formation d'une accumulation de chaleur et d'humidité dans les parties intimes. Les bactéries ont ainsi tout loisir de se développer, aug-mentant la probabilité d'une cystite. D'un autre côté, le café au lait – comme tous les produits lactés et les boissons contenant de la caféine – peuvent accroître les douleurs menstruelles. Pendant les règles, une nourri-ture basique et légère soulage, accompagnée de tisanes qui décontractent et détendent. Diminuer la consom-mation de sucreries est également bénéfique. Malheu-reusement.

Médecine anthroposophique

La médecine anthroposophique est une médecine légalement reconnue en Suisse, qui ne constitue pas une alternative, mais un complément à la médecine conventionnelle.

Qu'est-ce qui la distingue? Elle appréhende un être humain comme un être physique, psychique et spirituel, et le traite donc de manière globale. Chaque être humain étant unique dans cette globalité, la médecine anthroposophique n'admet pas de traitement standard, mais considère la situation actuelle et les caractères propres d'un patient.

La médecine anthroposophique élargit les possibilités de traitement offertes aux médecins, et de guérison aux patients. Elle consiste en des applications externes, des thérapies artistiques et une multitude de médicaments anthroposophiques. Ces préparations spéciales impliquent le traitement de substances minérales, animales et végétales – par exemple l'or, les abeilles ou le plantain lancéolé.

Prescriptions, conseils et suggestions

Applications externes 109

110 **Emploi des huiles et des essences**

Enveloppements et compresses 111

Enveloppement à la mélisse 112
Enveloppement au citron 112
Enveloppement à l'huile de lavande 113
Compresse de baume pectoral 113
Compresses d'oignons 114
Enveloppement des mollets 114
Enveloppement à l'eucalyptus 115

116 **Frictions**

117 À l'huile de mauve
117 À l'huile de romarin
118 À l'huile de lavande
118 À l'huile de rose
118 Du ventre

Bains de mains et de pieds 119

120 **Bain de vapeur**

Régime diététique 121

122 **Une particularité de WALA: les globuli velati**

Applications externes

Elles enveloppent la personne et touchent bien plus que sa seule peau: enveloppements et compresses, bains et lavages thérapeutiques, frictions et massages. Ces applications externes sont connues depuis des milliers d'années comme des mesures thérapeutiques curatives. Elles s'adressent à notre plus grand organe – la peau – ainsi qu'à notre système nerveux-sensoriel et aux organes, processus et rythmes plus profonds de notre corps. Les applications externes ont occupé jusqu'à aujourd'hui une place de choix dans la médecine anthroposophique et sont pratiquées par des thérapeutes qualifiés, notamment dans les cliniques et dans les soins ambulatoires.

De nombreuses applications externes peuvent également être réalisées à domicile. Notre guide vous présente un choix d'applications adaptées au quotidien et vous donne des conseils pour leur préparation et leur réalisation.

Emploi des huiles et des essences

Nous parlons dans nos instructions d'huiles à 10% – qui correspondent au mélange d'une huile essentielle et d'une huile végétale de premier choix comme base. Vous trouverez toutes les huiles proposées sans ordonnance chez votre pharmacien ou votre droguiste, auxquels nous vous conseillons de demander des éclaircissements concernant leur bon usage pour les nourrissons et les enfants en bas âge.

Veuillez ne pas utiliser d'huile essentielle pure. Cela peut provoquer des troubles respiratoires et des irritations de la peau chez les nourrissons et les enfants en bas âge. Les huiles destinées aux enveloppements et aux compresses ne doivent être utilisées que sous forme de gouttes ou, pour les bains et les lavages, dans une émulsion avec du lait. Les essences doivent être diluées avec de l'eau.

Vous pouvez aussi mélanger une substance active avec du séré à température ambiante (1 cuillerée à soupe d'essence pour 125 g), étaler le séré sur une compresse et l'utiliser comme compresse rafraîchissante.

Comment doser les huiles de bain

Mélanger en secouant (émulsionner) 1 cuillerée à soupe d'huile avec 2 cuillerées à soupe de lait dans un bocal à couvercle vissé, puis verser le mélange dans l'eau.

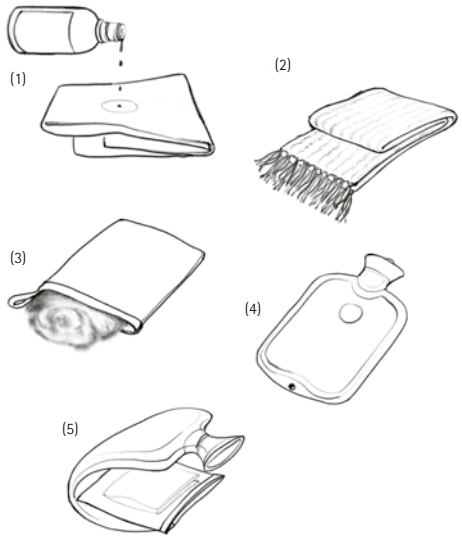
Conseil

Avec les flacons d'huile sans verseur, vous pouvez presser le tissu porteur de la substance directement sur le flacon, le retourner et répéter l'opération jusqu'à obtenir le nombre de gouttes souhaité.

Il est recommandé d'utiliser un morceau de tissu en coton ou en soie (pour les peaux sensibles) comme tissu porteur de la substance.

Enveloppements et compresses: Redécouverte d'un classique

Les enveloppements et les compresses sont très similaires mais ne sont pas identiques. Tandis qu'un enveloppement est toujours placé autour de tout le corps (par exemple au niveau du thorax ou de la cavité abdominale) ou autour de toute une partie du corps (cou, mollet), une compresse ne couvre qu'une partie spécifique du corps (comme la région du cœur ou de la vessie). Pour un enveloppement, vous devez en plus prévoir du calme et du temps. C'est pourquoi il convient surtout pour un usage à domicile. Une compresse, en revanche, est moins compliquée. Vous pouvez également la porter sous vos vêtements ou l'appliquer pendant la nuit sans avoir à contrôler la durée de son application.



Ce dont vous avez besoin

Les applications externes n'exigent pas de gros investissements. Vous trouverez chez vous la plupart des éléments nécessaires.

- Un tissu porteur de substance (1): un morceau de tissu en coton ou en soie, dont la taille dépendra de la surface et de la zone d'intervention- un mouchoir en tissu fait souvent l'affaire; le tissu porteur de la substance absorbe la substance active sous forme d'huile, d'essence ou de pommade
- Un tissu d'enveloppement (2): un grand morceau de tissu en fibre naturelle qui peut envelopper complètement le corps (par exemple un foulard ou une longue serviette de toilette); le tissu d'enveloppement fixe le tissu porteur de la substance et réchauffe
- Un tissu de protection (3): un peu de laine vierge, un morceau de non-tissé en laine ou d'ouate, éventuellement placé dans un gant de toilette pour protéger les vêtements; le tissu de protection sert à conserver la chaleur des enveloppements
- Une grande bouillotte, ou 2 petites (4)
- Un petit sac en plastique (à usage alimentaire): pour chauffer le tissu porteur de substance et protéger la bouillotte (5)
- Des substances actives: différentes substances actives en fonction de l'application (une huile, une pommade, une essence, un oignon, de la tisane ou du jus de citron)

Remarque pour les personnes allergiques

- En cas d'allergie à la lanoline, vous pouvez remplacer la laine thérapeutique par de la ouate

Enveloppement à la mélisse

En cas de maux de ventre, de ballonnements dus à des douleurs digestives ou de douleurs menstruelles

- Verser 6 gouttes d'une huile de mélisse sur le tissu porteur de la substance (9* gouttes pour les adolescents)
- Le placer dans un petit sac en plastique (à usage alimentaire) et préchauffer pendant environ 2 minutes entre les côtés d'une bouillotte repliée (ou entre deux petites bouillottes)
- Sortir le tissu du sac en plastique et le placer sur le ventre
- Envelopper d'un foulard ou d'un long morceau de tissu en laine ou en soie
- Laisser agir pendant 15 à 20 minutes, retirer uniquement le tissu porteur de la substance et poursuivre le repos pendant encore 15 à 20 minutes

Avant l'enveloppement

Pour que toutes les compresses et tous les enveloppements fassent de l'effet, les mains et les pieds doivent être chauds. Dans le doute, commencez par un bain de mains ou de pieds (voir page 119), par des chaussettes épaisses ou une bouillotte.

Enveloppement au citron

Contre les maux de gorge

À la différence de beaucoup d'autres, cette compresse ne s'applique pas chaude, mais seulement tiède, c'est-à-dire environ 2 °C en-dessous de la température du corps, ou même froide. Observez ou interrogez votre enfant

- S'il a des difficultés à avaler, une compresse tiède conviendra
- Si sa gorge est enflée et rouge, il recevra une compresse froide
- Placer le tissu porteur de la substance dans un petit bol d'eau citronnée tiède ou froide (jus d'un demi-citron bio dans 500 ml d'eau)
- Essorer le tissu et le poser directement sur le cou, de face, sans recouvrir la zone des vertèbres cervicales à l'arrière
- Envelopper tout le cou dans une écharpe en laine
- Laisser agir une demi-heure, retirer uniquement le tissu porteur de la substance humide et maintenir le cou au chaud avec une écharpe sèche

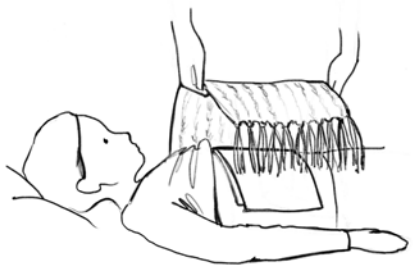
* Veuillez considérer ce dosage comme une valeur indicative. Pour un adolescent délicat, 6 gouttes d'huile suffisent. La constitution de votre enfant détermine la dose.

Enveloppement à l'huile de lavande

Contre la toux

Pour les enfants dès 2 ans

- Verser 6 gouttes d'une huile de lavande à 10% sur le tissu porteur de la substance (9* gouttes pour les adolescents)
- Le placer dans un petit sac en plastique (à usage alimentaire) et préchauffer pendant environ 2 minutes entre les côtés d'une bouillotte repliée (ou entre deux petites bouillottes)
- Sortir le tissu du sac en plastique et le placer sur le thorax
- Envelopper d'un foulard ou d'un long morceau de tissu en laine ou en soie
- Laisser agir pendant 15 à 20 minutes, retirer uniquement le tissu porteur de la substance et poursuivre le repos pendant encore 15 à 20 minutes



Compresse de baume pectoral

En cas de toux et de toux bronchique

Pour les enfants dès 3 ans

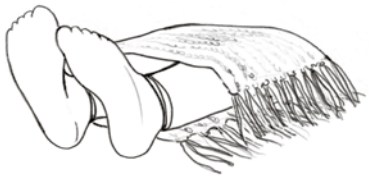
- Enduire un tissu porteur de la substance d'une couche de baume pectoral de l'épaisseur d'une lame de couteau (pour un petit enfant, il vous faudra environ 10 cm de tissu, pour un adolescent environ 20 cm)
- Préchauffer et placer au milieu du thorax
- Recouvrir la compresse d'un tissu de protection et porter aussi longtemps que souhaité

Compresses d'oignons
En cas des maux d'oreilles

- Couper un oignon de cuisine épluché en quatre et détacher les couches les unes des autres de manière à obtenir des couches séparées
- Faire chauffer les morceaux d'oignon dans un petit sac en plastique à l'aide d'une bouillotte repliée
- Mettre les morceaux d'oignon chauds sur un tissu porteur de substance préchauffé et former un petit paquet (vous pouvez aussi placer les morceaux d'oignon dans une fine chaussette de coton préchauffée)
- Fixer le petit paquet sur l'oreille douloureuse à l'aide d'une écharpe ou d'un bandeau pendant une demi-heure.
- Vous pouvez augmenter l'effet de la compresse avec une bouillotte

Enveloppements des mollets
En cas de fièvre

- Veuillez ne recourir à l'enveloppement des mollets que si la fièvre n'augmente plus mais s'est stabilisée
- Les mollets et les pieds doivent être chauds, car alors le corps de votre enfant est prêt à rendre un peu de sa chaleur
- Versez le jus d'un citron dans un plat creux avec de l'eau tiède (environ 2 °C en-dessous de la température corporelle atuelle)
- Plongez-y deux serviettes de coton ou de lin, essorez-les de manière à ce qu'elles ne gouttent plus et enroulez une serviette autour de chaque mollet:
  du pied au genou
- Enveloppez ensuite chaque jambe dans une serviette de toilette sèche et laissez agir environ 10 minutes
- Au besoin, renouvelez l'enveloppement encore deux fois à une demi-heure d'intervalle



Enveloppement à l'eucalyptus
Contre la cystite

Pour les adolescents dès 12 ans

- Verser 6 gouttes d'une huile d'eucalyptus à 10% sur le tissu porteur de la substance (9* gouttes pour les adolescents)
- Placer le tissu dans un petit sac en plastique et préchauffer pendant environ 2 minutes entre les côtés d'une bouillotte repliée (ou entre deux petites bouillottes)
- Sortir le tissu du sac en plastique et le placer sur la vessie
- Envelopper d'un foulard ou d'un long morceau de tissu en laine ou en soie
- Laisser agir 15 à 20 minutes, retirer uniquement le tissu porteur de la substance et poursuivre le repos pendant encore 15 à 20 minutes

Conseil: utilisation possible également en compresse

- Votre enfant peut porter une compresse à l'huile d'eucalyptus plus longtemps qu'un enveloppement – par exemple toute la journée à l'école ou toute la nuit. Elle s'utilise également en cas de cystite. Préparez le tissu porteur de la substance comme indiqué dans les instructions sur les enveloppements, posez-le sur la région de la vessie, recouvrez-le ensuite avec un tissu de protection (laine thérapeutique ou coton) et fixez la compresse avec les sous-vêtements.

Une bouillotte, mais une vraie

- Ne pas utiliser de l'eau bouillante, 60 à 70 °C suffisent (vous obtenez cette température quand vous mélangez un tiers d'eau froide avec deux tiers d'eau bouillante)
- Toujours remplir une bouillotte à moitié et éliminer l'air
- Bien fermer la bouillotte et vérifier qu'elle est hermétique (en la mettant la tête en bas)
- Ne jamais placer une bouillotte directement sur la peau, mais la glisser dans une enveloppe de tissu, l'entourer d'une serviette de toilette ou l'utiliser sur les vêtements

* Veuillez considérer ce dosage comme une valeur indicative. Pour un adolescent délicat, 6 gouttes d'huile suffisent. La constitution de votre enfant détermine la dose.

Frictions: transporteuses de substances actives et de bien-être

Par une friction, vous appliquez une pommade ou une huile de manière à ce que le corps de votre enfant puisse bien l'absorber et l'assimiler. Elle en renforce l'effet. Selon le sens, la forme et le rythme de vos mouvements, une friction peut stimuler ou calmer, réchauffer ou orienter. Une friction est automatiquement un moment d'attention. Votre enfant se sent cajolé et protégé.

Nous parlons dans nos instructions d'huiles à 10% – qui correspondent au mélange d'une huile essentielle et d'une huile végétale de premier choix comme base. Vous trouverez toutes les huiles proposées sans ordonnance chez votre pharmacien ou votre droguiste-herboriste, auxquels nous vous conseillons de demander des éclaircissements concernant l'usage approprié des huiles pour les nourrissons et les enfants en bas âge. Veuillez ne pas frictionner votre enfant avec une huile essentielle pure. Cela peut provoquer des troubles respiratoires et des irritations de la peau chez les nourrissons et les enfants en bas âge.

Huiles appréciées pour les frictions

Lavande: apaise
Rose: enveloppe
Citron: rafraîchit
Romarin: stimule

Les directions

- Vers le cœur: stimule.
  Exemple: une friction au romarin sur les jambes est idéale pour les enfants qui ont du mal à émerger le matin
- En partant du cœur: calme.
  Exemple: une friction à la lavande sur le dos pour les enfants qui n'arrivent pas à s'endormir le soir

Les formes

- Circulaire: enveloppe, réchauffe et libère.
  Exemple: en cas d'épuisement et de douleurs
- linéaire: oriente et délimite
  Exemple: en cas de surmenage et si votre enfant a des difficultés à se démarquer des stimuli extérieurs

De petites formules, pas seulement pour les enfants malades

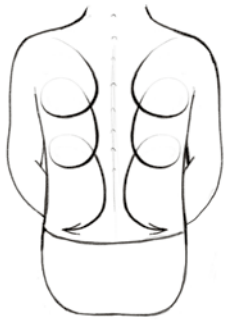
Votre bébé réagit déjà avec joie aux comptines, chansons et jeux de doigts. Vous serez étonné de la quantité que vous avez gardé en mémoire depuis votre enfance.

Friction à l'huile de mauve

Pour les enfants épuisés, qui dorment mal ou qui se remettent d'une maladie

- Frictionnez avec une huile de mauve avec des mouvements circulaires, à gauche et à droite le long de la colonne vertébrale, des épaules jusqu'aux fesses
- Frictionnez chaque côté deux fois

Sur ton petit lit , je répands des fleurs,
bientôt, mon petit, tu dormiras –
des fleurs en étoiles, le calice de la lune
*te recouvrent en rêve.**



* Hedwig Diestel.

Friction à l'huile de romarin

Pour les adolescents à partir de 12 ans qui ont du mal à émerger le matin

- Frictionner les jambes avec une huile de romarin à 10% avec des mouvements linéaires, de la cheville au genou
- Frictionnez chaque jambe deux fois

Nous voici, joyeux baroudeurs,
Allant à grandes enjambées,
Tels les ours nous pouvons courir
Car nous débordons de vigueur,
Avancer sur la pointe des pieds,
Silencieux comme le petit chevreuil bien-aimé,
Comme les lapins, bondir,
*Et entre les buissons, nous faufiler. ***

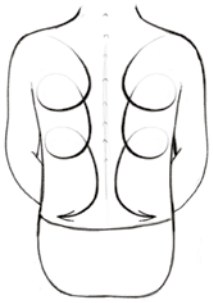
** Hedwig Diestel, *Kindertag.* Stuttgart: Freies Geistesleben, 2012; p. 71.

Friction à l'huile de lavande

Pour les enfants à partir de 2 ans qui ont du mal à décompresser le soir

- Frictionnez avec des mouvements circulaires à gauche et à droite le long de la colonne vertébrale: des épaules jusqu'aux fesses
- Frictionnez chaque côté deux fois

Arbre, arbre, murmure,
Lune, lune, écoute,
Mer, mer, écume,
*Enfant, enfant, rêve!**



Friction à l'huile de rose

Pour les enfants qui franchissent le Rubicon (voir page 34)

- Si votre enfant se laisse encore toucher avec plaisir: pour renforcer son psychisme, frictionner tout le corps à l'huile de rose
- Si c'est trop pour votre enfant: pour une respiration plus profonde, frictionner uniquement le dos

Friction du ventre

Pour les petits enfants et les plus grands qui souffrent de maux de ventre (également pour les bébés qui souffrent de ballonnements). Avec une huile végétale de qualité supérieure, par exemple huile d'olive ou de tournesol

- Effectuez de légers mouvements circulaires sur le ventre pour stimuler l'intestin: dans le sens des aiguilles d'une montre et sans exercer de pression
- Vous pouvez ensuite renforcer l'effet avec un petit sac de noyaux de cerises chaud

Sans cesse, en silence, en silence,
Nous traçons des cercles d'or magiques
Et laissons monter dans les airs
*Nos cerceaux joyeux et légers.**

* Hedwig Diestel.

Bains de mains et de pieds: de petites oasis

Si vous plongez les mains de votre enfant dans de l'eau citronnée ou si vous lui baignez les pieds dans de la lavande, il s'agit d'une application thérapeutique. En fonction de la température de l'eau et du complément de bain utilisé, vous pouvez soulager de nombreuses douleurs ou prévenir des maladies grâce aux bains de mains et de pieds. De plus, ces bains simples sont parfois de formidables oasis. D'une manière générale, la règle est la suivante: un bain de mains s'adresse au psychique, un bain de pieds au corps.

Instructions de base pour un bain de mains ou de pieds

- Pour un bain de mains, remplir un plat creux, et pour un bain de pieds un grand seau ou un bac à lessive en plastique, assez haut pour atteindre les mollets (les deux pieds doivent avoir suffisamment de place dans le récipient)
- Sauf indication contraire, optez pour une eau à la température du corps (soit 37 °C)
- Comme complément de bain, différentes huiles sont possibles, l'idéal étant des huiles à 10% achetées en pharmacie ou en droguerie
- Pour les bains de pieds, vous pouvez préparer à votre enfant une assise agréable et placer une grande serviette de toilette au-dessus du récipient et des genoux pour récupérer la chaleur montante

Compléments éprouvés et températures de bain recommandées

- Rhume: Eucalyptus, 37 °C
- Cystite: Eucalyptus, 39 °C
- Maux de tête, agitation intérieure, apaisement de la respiration: Lavande, 37 °C
- Stimulation la circulation, extrémités froides: Romarin, 37 °C
- Fièvre, les jambes lourdes: Citron, environ 2 °C en dessous de la température corporelle
- Transpiration excessive, pieds moites chez les adolescents: Sauge, 37 °C
- Courbatures: Arnica, température de l'eau au choix
- Épuisement: Rose ou prunelle, température de l'eau au choix
- Éclaircissement de l'humeur: Millepertuis, température de l'eau au choix
- Excitation psychique: Citron, 37 °C
- Prendre ses distances et s'envelopper: Extrait de tourbe, 37 °C

Testez par exemple

- un bain de mains à base d'huile ou d'un complément de bain aux extraits de tourbe lorsque votre enfant est sous pression à l'école
- un bain de pieds à l'huile de romarin si votre enfant tousse ou a les pieds froids

Bain de vapeur: un bienfait contre la toux et le nez bouché

Avec les mesures de prévention nécessaires, les enfants peuvent déjà profiter d'un bain de vapeur. Le bain de vapeur hydrate et libère les voies respiratoires. Pour éviter qu'un enfant en bas âge ne s'ébouillante, nous vous recommandons d'inhaler avec lui. L'idéal est de vous assoir en face de votre enfant et de lui tenir les mains. Une grande serviette de bain est posée sur votre tête comme une tente. Les écoliers calmes peuvent inhaler seuls sous la serviette, en veillant à ce que le plat creux ne puisse pas se renverser.

Comment faire

- Mettez dans un plat creux stable 2 cuillerées à café de fleurs de camomille (ou d'infusion de camomille), ébouillanter la camomille et laisser infuser 3 minutes
- Posez le plat creux sur une table ou un bac d'évier et placez une chaise non bancale devant
- Votre enfant peut désormais s'asseoir devant le plat creux et incliner la tête au-dessus, une grande serviette recouvrant sa tête et le plat
- Pendant environ 5 minutes, votre enfant doit maintenant inspirer par le nez et expirer par la bouche
- Ensuite, sécher le visage et éventuellement les cheveux, et pour ceux qui le veulent, tapoter le visage avec un gant de toilette froid
- Après le bain de vapeur, l'enfant doit rester pendant encore au moins 1 heure à la maison

Fabriquer soi-même des gouttes naturelles pour le nez

Une solution saline hydrate les muqueuses et décongestionne. Vous pouvez la trouver en pharmacie ou chez un droguiste-herboriste, ou bien la faire vous-même: Mélangez tout simplement ½ litre d'eau bouillie avec 1 cuillerée à café de sel de cuisine et laissez refroidir.

Régime diététique: recommencer à manger avec précaution après une maladie gastro-intestinale

Même si vous vous réjouissez que votre enfant retrouve l'appétit après une maladie gastro-intestinale, vous devriez revenir avec précaution à l'alimentation habituelle. Nous vous recommandons de commencer par de la bouillie de riz, des pommes de terre bien cuites ou une soupe de carottes. Ensuite, vous pouvez proposer une pomme fraîche écrasée, une biscotte ou un peu de yaourt à la place du lait. Vous pouvez peut-être égayer la période du régime diététique de votre enfant avec une table ou un plateau particulièrement bien décorés.

Généralement bien supportés

- Légumes (comme les carottes, le fenouil, à préparer sans graisse)
- Riz, pommes de terre (par exemple en purée, mais sans lait), nouilles
- Biscotte, bretzel, pain croustillant
- Pomme râpée
- Banane
- Yaourt nature (allégé)
- Bouillon
- Infusion (par exemple: camomille, fenouil) pour compenser la perte de liquide

À éviter dans un premier temps:

- Plats riches en graisses (comme les galettes de pommes de terre, les bâtonnets de poisson, les croissants)
- Lait, séré, fromage
- Boissons très sucrées (jus de fruits, softdrinks)
- Sucreries

Recette pour une soupe rapide avec des flocons de riz ou d'avoine

Mélanger 3 cuillerées à café bombées de flocons de riz ou d'avoine avec 100 ml d'eau portée à ébullition et refroidie à environ 60 °C, 1 pincée de sel et 2 cuillerées à café de glucose pour obtenir une soupe.

Recette pour une soupe de carottes légère

Faire bouillir 500 g de carottes épluchées et coupées en petits morceaux dans 1 l d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réduire en purée et assaisonner d'une cuillerée à café rase de sel et d'herbes fraîches.

Une particularité de WALA: les globuli velati

Les globuli sont de petites boules de saccharose qui contiennent un mélange de produits actifs. Il s'agit le plus souvent d'une solution alcoolisée avec laquelle les globuli sont imbibés.

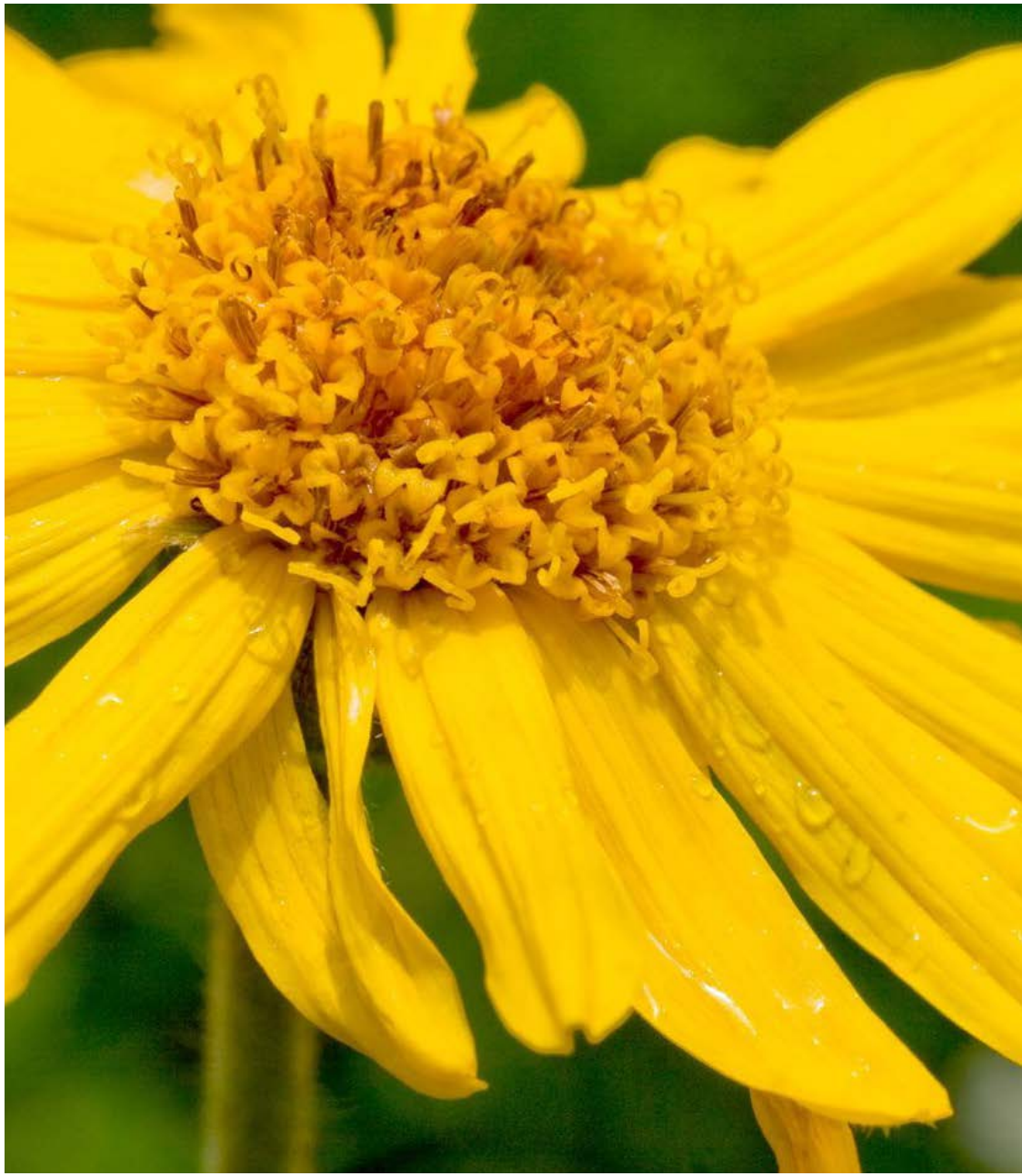
Ce qui est différent avec les médicaments WALA: Nous enrobons nos globuli d'une solution sucrée qui contient la substance active. Vous reconnaîtrez nos globuli dragéifiées à leur désignation latine «velati», qui veut dire «enveloppé». Cela nous permet de nous passer complètement d'alcool au cours de la fabrication de nos globuli velati et de les proposer pour le traitement des enfants, des femmes enceintes et des femmes qui allaitent.

Prendre correctement les globuli velati
Pour que cet enrobage ne disparaissent pas au frottement, il convient d'éviter que les globuli velati n'entrent en contact avec la peau. Vous pouvez compter facilement et de manière hygiénique les petites boules dans le couvercle en forme de gobelet et les laisser tomber directement dans la bouche.

Placez la dose prescrite sous la langue de votre enfant. S'il est assez âgé, demandez-lui de ne pas avaler les globuli velati, mais de les garder simplement dans la bouche. Environ un quart d'heure avant et après la prise des globuli, votre enfant ne doit rien manger ou boire ni se laver les dents afin que le médicament puisse être absorbé le plus librement possible par la muqueuse buccale.

Conseil pour les nourrissons

- Pour votre nourrisson, vous pouvez diluer les globuli velati dans une petite quantité d'eau ou de tisane sans sucre et les lui faire boire à la petite cuillère.
- Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre droguiste pour l'utilisation personnelle des globuli velati.



Arnica | Arnica montana

Annexe

Les médicaments WALA 126

128 Liste des médicaments WALA

Les médicaments WALA

Des médicaments pour une médecine adaptée à l'être humain
Si nous percevons l'être humain dans sa globalité, nous en faisons tout autant pour la médecine. Nous considérons que les traitements de la médecine conventionnelle et de la médecine anthroposophique sont faits pour se compléter. Nos médicaments anthroposophiques agissent en stimulant la capacité d'auto-guérison du corps et en lui redonnant son équilibre vital.

Des substances actives issues de notre propre jardin de plantes médicinales
Afin de réaliser nos préparations, nous transformons des substances naturelles issues des trois règnes de la nature : minéral, animal et végétal. Nous cultivons plus de 150 plantes médicinales dans notre propre jardin biodynamique situé à Bad Boll. Les autres substances que nous utilisons proviennent de plantes issues de cultures biologiques ou de récoltes sauvages contrôlées.

Travail manuel par conviction
Pour conserver au mieux la nature, la qualité et l'effet des plantes médicinales, nous misons sur le travail manuel pour les récoltes du jardin et les principales étapes de traitement.

Un procédé de fabrication unique
Depuis la fondation de WALA, nous nous distinguons par un procédé rythmique unique, développé par le Dr. Rudolf Hauschka. Ce procédé nous permet de fabriquer des teintures mères sans utiliser d'alcool. Tous nos médicaments à usage interne sont donc sans alcool, un aspect important pour le traitement des femmes enceintes, allaitantes, des nourrissons et des enfants.

Une orientation sur les valeurs plutôt que sur le profit
La société WALA a le statut de fondation. Nos bénéfices sont investis dans la sauvegarde de l'avenir de la société, dans la maintenance de l'assortiment de nos médicaments et dans des projets écologiques et sociaux.

Pour aller plus loin

Dans la présente brochure, nous nous sommes entièrement concentrés sur la santé des enfants. Vous trouverez de nombreux autres guides sur notre site: **www.wala.ch**

Liste des médicaments WALA

B

WALA Baume nasal 63
WALA Baume nasal doux 63
WALA Baume pectoral au plantain 66

C

95 WALA Compresses à l'arnica

E

WALA Echinacea Spray pour la bouche et la gorge 61
WALA Euphrasia collyre unidose 77

P

65 WALA Pulmonium suc contre la toux

V

WALA Voies digestives Globuli velati 87

«Grâce aux enfants, nous revivons notre propre vie, et ce n'est qu'alors que nous la comprenons complètement.»

Sören Kierkegaard

Mentions légales

WALA Guide pour la santé des enfants
Art.-N°. 410005531
Mise à jour: Janvier 2023
Copyright 2018 WALA Heilmittel GmbH
Le titulaire de l'autorisation des médicaments WALA est
WALA Schweiz AG, 3011 Berne
Tél.: 031 388 80 10
www.wala.ch
info@wala.ch
Conception et mise en page: Stan Hema GmbH
Rédaction: Anne Mikus
Photographies: WALA Archiv, Melanie Maerz
Illustrations: Christine Wiegelmann (dessins des plantes médicinales), Izabela Arsovska-Braukmann

WALA®, WALA®Logo, viaWALA®, Dr. Hauschka®, Dr. Hauschka Med®, Dr. Hauschka Design®, Dr. Hauschka CulturCosmetic® et CulturCosmetic® sont des marques déposées de la société WALA Heilmittel GmbH.

Que faire lorsqu'un enfant a mal à l'oreille la nuit? Comment fonctionne une compresse à la mélisse? Pourquoi le rythme facilite-t-il la vie familiale? Comment les bébés prennent-ils les globuli? Ce guide de santé des enfants répond à ces questions et à bien d'autres: présenté avec clarté, il comporte de nombreux conseils pratiques et des aperçus des différentes phases de développement de votre enfant.

Nous vous révélons les vertus curatives de la nature.
www.wala.ch