

Le guide de l'homéopathie spécial enfants

Cette médecine douce possède trois atouts majeurs pour soigner les plus jeunes : elle n'entraîne aucun effet secondaire , ne présente aucune toxicité et permet souvent d'éviter le recours aux **antibiotiques** . Lors de la première consultation , **le médecin homéopathe** vous interroge longuement sur le vécu de votre enfant , tant sur les circonstances de sa naissance que sur son développement , ses goûts , ses habitudes alimentaires , son sommeil , mais aussi son tempérament (gai , anxieux , introverti , frileux...) et bien sûr , ses fragilités : a-t-il tendance à attraper tout ce qui passe ou au contraire , n'est-il que rarement malade ? Fait-il fréquemment des otites ? A-t-il de l'eczéma ? Souffre-t-il de forte fièvre quand il est malade ? Toutes ces questions et vos réponses vont lui permettre de mieux cerner le « **terrain** » de votre enfant .

A l'issue de l'examen clinique , le praticien pourra lui prescrire le traitement homéopathique le plus approprié « pour stimuler ses capacités personnelles , naturelles et spontanées à résister aux agressions et au stress , à y réagir de manière adaptée et à retrouver plus rapidement son équilibre » . Par exemple , à la rentrée scolaire , une cure de **Silicea** fera le plus grand bien à un enfant timide , tandis que **Lycopodium** conviendra davantage à celui qui manque de confiance en lui et **Pulsatilla** à un petit qui a du mal à se séparer de sa maman . En traitement de terrain , le médecin prescrit le plus souvent des doses à haute dilution (**15 CH** , **30 CH** , **100 K** , **200 K...**) qui contiennent environ **200** globules (mini granules) à prendre en une seule fois chaque semaine Pendant toute la croissance , on recommande aussi deux cures d'**Ostéocynésine** par an : **1** comprimé matin et soir pendant deux mois .

Renforcer les défenses immunitaires : des traitements symptomatiques en dilutions plus faibles peuvent également donner de bons résultats . Par exemple , pour un petit qui souffre souvent de douleurs au ventre , surtout lorsqu'il est stressé , le médecin pourra prescrire en prévention **3** granules de **Magnesia phosphorica 9 CH** et de **Colocynthis 9 CH** , deux fois par jour . De même , un traitement de fond administré dès le début de l'automne a montré son efficacité pour prévenir les **rhino-pharyngites** récidivantes .

Plusieurs médicaments peuvent être associés ou pris en alternance , pour renforcer les défenses immunitaires : **Silicea** , **Pulsatilla** , **Calcarea carbonica** , **Calcarea phosphorica** , **Thymuline aviaire** , **Natrum muriaticum** , **Sulfur iodatum** . Quant au remède **Oscilloccinum** , il diminuerait aussi de moitié le risque d'attraper la grippe , à raison de **1** dose par semaine de la mi-octobre à la mi-février . Si votre enfant a plus de **6** ans , le médecin pourra lui préférer , dès le début de l'automne , **Homéomunyl** : **1** dose par semaine pendant trois semaines , puis **1** dose un mois plus tard . Pour un nourrisson , votre médecin ou votre pharmacien vous conseillera les « **triturations** » , des granules en poudre à diluer dans un peu d'eau et à faire boire au biberon .

Les remèdes indispensables : afin de vous aider à constituer votre première pharmacie familiale homéopathique , le médecin pourra vous prescrire quelques basiques en **7 CH** ou **9 CH** . Mais n'oubliez pas qu'en l'absence d'amélioration , vous devez consulter votre médecin au bout de quarante huit heures .

Arnica montana contre les coups et bosses , **10** granules tout de suite .

Camilia pour soulager les poussées dentaires , **1** unidose deux à trois fois par jour pendant trois jours maximum .

Belladonna en cas de fièvre et de forte transpiration .

Kreosotum pour atténuer un érythème fessier qui accompagne une poussée dentaire .

Nux vomica en cas d'éternuements et d'écoulements clairs , **Euphrasia** si les yeux coulent et **Pulsatilla** si l'écoulement est purulent .

Arsenicum Album pour un début de gastro-entérite .

Développés au **18ème** siècle par le médecin allemand **Samuel Hahnemann** , les remèdes homéopathiques sont préparés à partir d'extraits animaux , végétaux et minéraux .

Les plus jeunes réagissent particulièrement bien à **l'homéopathie** , leur organisme tout neuf étant particulièrement sensible , réceptif et réactif . Ces remèdes stimulent les défenses naturelles de l'organisme pour qu'il fabrique lui-même ses propres anticorps . Cette médecine qui permet d'éviter les prescriptions chimiques trouve son intérêt dans de nombreuses situations , des poussées dentaires de bébé aux infections virales en passant par les troubles chroniques plus complexes , tels l'eczéma ou les allergies . Elle peut agir très rapidement dans les infections en phase aigüe , parfois même en quelques heures . Ce petit guide vous permettra de faire face aux tracas bénins qui jalonnent la vie de vos enfants .

Le premier principe de l'homéopathie est la loi de similitude : la substance qui peut combattre les symptômes d'une maladie et la guérir est celle qui , à doses massives , provoque ces mêmes symptômes chez un sujet sain . **Le deuxième principe** est celui de l'infinitésimalité . Les remèdes sont des préparations diluées à plusieurs reprises et à chaque fois dynamisées , c'est-à-dire secouées .

Le dernier grand principe est celui de la globalité : chaque personne développe des troubles qui sont certes caractéristiques d'une maladie mais aussi le reflet de son organisme . D'où la complexité et la subtilité de la prescription homéopathique . La quête ultime de cette médecine est de trouver le remède en parfaite adéquation avec le patient , celui qui va soigner tous ses désordres , connu sous le nom de **similimum** . La plupart des thérapeutes sont pluralistes et prescrivent plusieurs remèdes , visant ainsi à couvrir les phases d'évolution d'une maladie et les principaux symptômes manifestés par le patient .

Les deux niveaux d'action : l'automédication a ses limites ; elle peut intervenir pour réduire ou supprimer les symptômes gênants (stopper la toux , éliminer les boutons, faire baisser la fièvre...) si et seulement si la maladie ou le trouble sont bien identifiés et bénins . En cas de pathologie mal définie ou chronique , le recours à un traitement de fond est indispensable que seul un **médecin homéopathe** pourra prendre en charge , en intégrant la constitution du patient , ses réactions , sa sensibilité...pour remonter à la source du problème et tenter ainsi de restaurer le terrain .

Les dilutions : plus on augmente la dilution , plus l'énergie curative mise en jeu est puissante .

Pour des symptômes localisés et limités , les homéopathes préfèrent généralement les petites dilutions , c'est-à-dire **4 CH** , **5CH** voire **7 CH** , données à raison de **3** granules trois fois par jour à espacer au fil de l'amélioration .

Pour des affections en phase aiguë , les remèdes en basse dilution peuvent être donnés au départ toutes les heures , voire toutes les dix minutes .

Pour un syndrome (c'est-à-dire un ensemble de symptômes) plus large , on utilise plutôt les dilutions moyennes de **9 CH** , **12 CH** et **15 CH** .

Pour des troubles complexes , chroniques , anciens et qui affectent la personne dans sa globalité (son comportement , sa psychologie...) , ce sont en général les hautes dilutions qui entrent en jeu , **30 CH** et au-delà .

L'homéopathie est parfaitement compatible avec les autres traitements , y compris allopathiques . Elle est très efficace , sans effet secondaire ni risque , sous réserve de respecter certaines consignes . Les médicaments homéopathiques se conservent très longtemps . Vous pouvez les conserver durant plusieurs décennies , à condition toutefois de les ranger dans un lieu sombre ou une boîte fermée car ils se détériorent à la lumière . Leur efficacité s'estompe aussi s'ils sont exposés à des senteurs fortes (térébentine , eucalyptus , parfums , tabac , camphre...) .

Un enfant peut avaler un tube entier de granules , même d'arsenic , sans problème . En revanche , multiplier les prises d'un médicament sur une longue période est à proscrire . Si vous donnez un remède homéopathique à un petit malade sans avis médical , diminuez progressivement les doses dès amélioration . Si les médicaments n'apportent aucun changement en l'espace de deux ou trois jours , arrêtez le traitement .

Au biberon chez le nourrisson : il n'y a pas de danger à mettre dans la bouche d'un nourrisson les deux ou trois granules habituelles ; il ne risque pas de s'étouffer . Prenez-le simplement dans vos bras et gardez-le assis pendant quelques minutes . Vous pouvez aussi les écraser avant de lui donner ou encore les faire fondre dans très peu d'eau . Si vous devez administrer un traitement très répétitif à votre bébé , la solution la plus pratique consiste à lui préparer un biberon d'eau avec sa dose de granules pour la journée : vous pourrez ainsi lui faire prendre facilement ses remèdes toutes les heures . Attention à ne pas faire chauffer le mélange , car la chaleur détruirait les principes actifs .

Sous la langue pour les enfants : il suffit , comme pour les adultes , de mettre trois granules à chaque prise sous la langue , en demandant à l'enfant de les laisser fondre tranquillement , ce qui améliore l'absorption . Mais ne vous inquiétez pas s'il les croque . Le remède agira tout de même , avec un peu plus de temps . Recommandez-lui de ne pas toucher les granules avec les doigts , bien que cette consigne soit moins importante qu'autrefois car ces médicaments sont désormais imprégnés de substance active jusqu'au coeur .

Une aggravation temporaire possible : après les premières prises , on peut parfois observer une aggravation des symptômes ; elle traduit la réaction du corps et l'efficacité de la substance donnée . C'est donc un signe favorable et transitoire dont il ne faut pas s'inquiéter , d'autant qu'elle est généralement bien supportée par les petits malades . Ne vous arrêtez pas à ce stade ; votre enfant amorce au contraire la guérison . En revanche , veillez à diminuer la fréquence des prises au fur et à mesure que son état s'améliore .

Bien utiliser les remèdes : les substances aromatiques en général , telle la menthe ou le camphre , ont longtemps été formellement interdites avec l'homéopathie . Elles sont aujourd'hui simplement déconseillées car elles peuvent saturer les récepteurs nerveux et freiner l'action du remède . Les médicaments se donnent de préférence en dehors des repas (quinze minutes avant et une à deux heures après en moyenne) et de la prise d'autres médicaments .

Soigner les plaies et bosses

Pour les coups , blessures ou piqûres fréquents chez l'enfant , les petits bobos répondent assez bien à l'automédication homéopathique , généralement en prises rapprochées . Pour une écorchure , en complément du désinfectant et du pansement , ayez le réflexe homéopathique pour accélérer la cicatrisation .

Arnica : cette plante est indiquée pour les traumatismes locaux , ecchymoses , hématomes , tuméfactions , contusions et courbatures . Elle est aussi utile en suite d'intervention chirurgicale . Si votre enfant s'est cogné violemment , l'application d'une pommade homéopathique ou la prise de granules à base d'arnica peut éviter la formation d'un bleu ou d'une bosse .

Calendula : ce remède à l'action antiseptique restaure la vitalité de la zone en souffrance . Les blessures chirurgicales , les plaies ouvertes avec ou sans perte de sang , avec ou sans pus , les coupures , morsures , écrasements , perforations...Bénéficieront des vertus du **calendula** . **Le souci** (la fleur) de nos jardins porte aussi le nom savant de calendula .

Cantharis : cette substance est plutôt calmante , antiseptique et cicatrisante , aidant à reconstituer la peau . Tirée du venin d'un coléoptère , elle s'avère efficace contre les brûlures en empêchant le développement des cloques . Elle est donc indiquée en cas de lésions provoquées par le feu , les liquides chauds , le soleil ou les acides mais aussi par le froid . Si vous n'avez pas pu administrer **cantharis** tout de suite après l'incident , donnez tout de même ce remède dès que possible .

Ledum palustre : doté d'une action calmante mais aussi antitétanique et antiparasitaire , ce remède est indiqué en cas de panaris , d'entorse , d'oeil au beurre noir , de blessure par perforation (clous , échardes , épines...) mais aussi de piqûre d'insecte ou de morsure d'animal . Il est généralement associé à une sensation de froid sur la partie blessée et à une frilosité générale .

Hypericum perforatum : ce médicament issu du **millepertuis** a un effet antalgique

particulièrement intéressant quand sont touchées des zones du corps riches en fibres nerveuses , avec une vive douleur lancinante qui irradie le long du trajet des nerfs . Il est indiqué en cas d'orteil pincé , de doigt écrasé , mais aussi d'écharde , de blessure provoquée par des clous , des épines , des aiguilles...

Rhus toxicodendron : cet anti-inflammatoire homéopathique a une action calmante sur les blessures subies par les articulations , les ligaments , les tendons , les muscles . Les foulures , luxations , claquages ou entorses devraient être améliorées par ce remède , particulièrement si la douleur , plus présente au repos , a tendance à diminuer lorsque le corps est en mouvement .

Soulager les maux courants

Voici une liste de quelques affections bénignes fréquentes chez l'enfant , qui peuvent être facilement soignées en automédication homéopathique .

Les aphtes : pour soulager votre enfant de ces petites lésions d'origine virale qui le font hurler ou au moins gémir à chaque bouchée , surtout face à une substance acide ou salée , essayez de lui donner **Borax** ou **Mercurius** .

Les coliques : les traditionnelles coliques du nourrisson qui provoquent des pleurs difficiles à calmer , peuvent être apaisées par **Colosintis** , **Magnesia carbonica** ou **Cuprum metallica** . Optez pour **Colocynthis 9 CH** et **Magnesia phosphorica 9 CH** à raison de 3 granules de quart d'heure en quart d'heure , jusqu'à cessation de la douleur .

Les diarrhées : si vous êtes certain que la diarrhée n'est pas le symptôme d'une affection plus large (elle s'est déclenchée par temps chaud , provoque des douleurs au ventre et est vraisemblablement liée à la consommation de lait ou de fruits) , essayez **Mercurius** ou **China** . Mettez aussi sur **Podophillum** (si la diarrhée est aqueuse , jaunâtre , ou en cas d'alternance avec une constipation) . Attention aux nourrissons , car le risque de déshydratation par la perte de liquide est très rapide et très dangereux .

Les érythèmes fessiers : outre une bonne hygiène de soins , administrez **Medorinum** en **9 CH** , 5 granules par jour pendant deux jours . Donnez-lui 3 granules de **Medorrhinum** et **Belladonna 9 CH** trois fois par jour , jusqu'à ce que les rougeurs disparaissent .

Les poussées dentaires : en cas de douleur et de joues rouges , donnez-lui **Chamomilla vulgaris 9 CH** à raison de 3 granules trois fois par jour . En cas de fièvre , rajoutez **Aconitum napellus 9 CH** (même posologie) .

La varicelle : vous pouvez soigner cette maladie virale en prenant 3 granules d'**Antimonium tartaricum 9 CH** , **Rhus toxicodendron 9 CH** et **Sulfur 9 CH** , trois fois par jour pendant 10 jours .

Les croûtes de lait : contre cette affection courante du cuir chevelu chez le bébé , donnez-lui 3 granules trois fois par jour de **Calcarea carbonica 9 CH** .

Le mal des transports : le grand classique contre les nausées liées au transport est **Cocculus** . Donnez à votre enfant un comprimé la veille du départ et un autre avant de partir .

La fièvre : lorsque la fièvre se déclare , commencez par appliquer les règles de base : faire boire l'enfant , le découvrir , voire , s'il le supporte , lui faire des applications de linge humidifié à l'eau froide ou tiède . Avant de lui donner un médicament allopathique pour faire baisser la fièvre , essayez l'un des médicaments homéopathiques qui peuvent le soutenir dans cette crise .

Aconit : ce remède est indiqué lorsque la fièvre apparaît de façon brutale et grimpe rapidement jusqu'à **39** ou **40 °C** . L'enfant ne transpire pas mais son visage est rouge et sa peau sèche . Il a très soif .

Apis : si la fièvre apparaît soudainement mais qu'elle stagne ensuite , que l'enfant ne manifeste pas de soif particulière mais qu'il a un intense mal de crâne , essayez **Apis** , le venin d'abeille .

Belladonna : ce médicament est indiqué lorsque la fièvre est apparue brusquement pour monter très vite et très haut . Contrairement au remède **Aconit** , il correspond à un état accompagné de sueurs , surtout si l'enfant , dont le visage est congestionné , ressent un fort mal de crâne battant et à du mal à supporter la lumière ou les bruits . **Belladonna** peut aussi être utile en cas de spasmes pouvant évoluer en convulsions .

Ferrum phosphoricum : ce traitement est à administrer en cas de fièvre montant de façon progressive et sans excès , avec un enfant très fatigué dont le visage passe alternativement du rouge au blanc , dont la peau est moite et qui ressent une douleur au niveau des oreilles .

Gelsemium : il est utile lorsque la fièvre démarre progressivement sans être trop haute bien que l'enfant semble abattu et ait des maux de tête très forts , des frissons et des tremblements , des sueurs importantes , un visage congestionné . Il n'a pas forcément soif .

Le muguet : cette mycose développée dans la bouche du bébé peut l'amener à ne plus manger , entraînant amaigrissement et grande fatigue doublée d'irritabilité . Essayez **Borax** ou **Monilia albicans** pendant une dizaine de jours .

Les poussées dentaires : le plus connu des remèdes homéopathiques est certainement celui destiné à calmer les douleurs dentaires des bébés au moment des poussées : **Chamomilla** . Ce médicament convient bien si l'enfant est très irrité , voire colérique . Choisissez **Phytolacca** en cas de gencives gonflées . **Rheum** peut convenir aux bébés dont les selles acides irritent les fesses , dont le comportement est grognon voire capricieux . **Podophyllum** va être indiqué pour soulager les petits qui ont tendance à

mordre , dont la poussée dentaire s'accompagne de **diarrhées** , avec des selles jaunes et fétides , surtout le matin , propulsées en jet .

Si votre bébé souffre de poussées dentaires , faites préparer par votre pharmacien les suppositoires suivants :

Arnica montana 9 CH

Belladonna 9 CH

Chamomilla vulg. 9 CH

Phytolacca dec. 9 CH

Hypericum perf. 9 CH

Suppocire qsp 12

Les régurgitations : pensez aussi à en parler à l'**ostéopathe** qui peut lever des tensions affectant cette zone , et prenez patience car autour de **12** mois , le **cardia** , ce petit clapet qui ferme l'oesophage , devient plus efficace et les régurgitations cessent d'elles-mêmes . Cependant , vous pouvez essayer **Nux vomica** , surtout si le bébé se montre impatient , colérique et qu'il a du mal à faire ses rots .

Le trac : votre enfant éprouve un trac profond à la perspective d'un événement particulier , par exemple à la veille d'examens ? Donnez-lui **Gelsemium** .

L'urticaire simple : cette éruption de plaques rouges ou roses dont l'apparence rappelle les piqûres d'ortie , peut répondre à **Apis mellifica** et **poumon histamine** . Essayez les deux remèdes en les alternant toutes les heures puis en espaçant selon l'amélioration .

La varicelle : si votre enfant est en contact avec quelqu'un ayant la **varicelle** , essayez en préventif le remède suivant : **1** dose de **Vaccinotoxinum 9 CH** . Puis comparez les signes présentés par votre enfant et ceux des remèdes suivants : **Rhus toxicodendron** (vésicules claires) ou **Mezereum** (vésicules opacifiées , pustules , croûtes) .

Les verrues : vous pouvez choisir **Antimonium crudum** ou **Calcarea** pour les verrues plantaires courantes , rondes et creuses .

La détoxination : les vaccins , antibiotiques , cortisone et autres substances médicamenteuses peuvent modifier le terrain et la santé de l'enfant . On peut procéder à une détoxination . La plupart des homéopathes utilisent le **thuya** le soir de la vaccination . Ce peut être aussi **Natrum sulfuricum** (remède de l'intoxication) et **Vaccinotoxinum** (élaboré à partir du virus de la variole) , en basse dilution **4 CH** ou **5 CH** à raison de **3** granules matin et soir pendant une quinzaine de jours . Pour détoxiquer un enfant après un traitement aux **corticoïdes** , essayez **Cortisone base en 9 CH** , **5** granules par jour pendant trois jours .

Après une **antibiothérapie** , essayez **Penicillinum 9 CH** , générique des antibiotiques , **5** granules par jour pendant trois jours . Et prévoyez toujours une cure de **probiotiques** .

Combattre les infections virales

Quelques remèdes courants faciles à choisir permettent d'agir efficacement sur les

symptômes infectieux , en attendant un éventuel traitement de fond mis en place par **l'homéopathe** en cas d'affection virale chronique ou prolongée . Toutes ces affections virales sont incontournables car elles stimulent les défenses immunitaires de l'enfant .

En fonction de l'apparition plus ou moins rapide de la fièvre et de sa puissance , vous déterminerez déjà une première série de remèdes susceptibles de convenir . Vous pourrez ensuite affiner votre choix en considérant les autres symptômes majeurs : sueurs , maux de tête , pâleur ou rougeur du visage , état général...Les gouttes peuvent être prises pures ou diluées dans un peu d'eau . Les laisser trente secondes en bouche avant d'avaler .

L'angine : l'origine de cette affection peut être **virale** (donc bénigne) mais aussi **bactérienne** . Ce dernier cas peut dégénérer en rhumatisme articulaire aigu avec un risque pour le coeur et les reins . Il faut donc impérativement vérifier la nature exacte de l'angine . Des tests effectués par les médecins en cabinet permettent aujourd'hui de connaître en quelques minutes la source de l'infection et d'agir en conséquence . Une angine **bactérienne** doit donner lieu à une prescription **d'antibiotiques** . Si elle est **virale** , les grands remèdes d'action sur les symptômes sont **Mercurius solubilis** et **Belladonna** , éventuellement complétés de **phytolacca** si le malade éprouve une douleur dans l'oreille à la déglutition . Dans le doute , donnez en alternance **Mercurius solubilis** et **Belladonna** toutes les deux heures en attendant la consultation .

La bronchite : la bronchite , inflammation des bronches qui s'accompagne de toux plutôt grasse et peut suivre un rhume ou une infection virale , peut être soulagée par **Ferrum phosphoricum** , à choisir si le tableau des symptômes répond à ce remède , avec en particulier un petit train de fièvre ne dépassant pas **38** ou **38,5°C** . Pensez aussi à **Antimonium tartaricum** et **Ipeca** .

La grippe : les remèdes contre la grippe varient selon la nature du virus en cause . En prévention , essayez **Influenzinum** , préparé à partir du vaccin antigrippal . Quand la grippe est déclarée , donnez à l'enfant dès que possible de l'**Oscillococcinum** à raison d'une dose toutes les six heures environ . Si au bout de **3** doses vous ne sentez pas d'amélioration , prévoyez une dose matin et soir pendant trois jours . Idem si vous donnez ce remède alors que la maladie est installée . Cela devrait aider l'organisme de votre enfant à se remettre et réduire le temps de convalescence . Les remèdes contre la grippe peuvent être **Eupatorium** ou **Bryona** , en plus des médicaments destinés à gérer la fièvre .

La laryngite : cette inflammation du larynx peut survenir à la suite d'une infection **virale** ou **bactérienne** . L'enfant a la voix enrouée , une toux sèche qui fait mal rien qu'à l'entendre et peut être fiévreux . **Aconit** , **Spongia** et **Sambucus** sont les trois remèdes les plus fréquemment prescrits en cas de laryngite .

L'otite : le tympan enflammé , souvent suite à un coup de froid ou après une **rhinopharyngite** , doit être vu par le médecin car il existe un risque d'évolution susceptible de générer une baisse d'audition ou une infection de l'os situé derrière l'oreille . En attendant votre rendez-vous médical , vous pouvez essayer en première

intention **1** dose matin et soir d'**Oscillococcinum** . Essayez aussi **Pyrogenium** .

La rhino-pharyngite : cette inflammation du pharynx qui se double souvent d'une rhinite avec de la fièvre et des ganglions , s'avère assez courante chez les nourrissons . La pharyngite peut relever du remède suivant : **Coccus cacti** , au début quand le nez coule blanchâtre et visqueux . Attention à ne pas confondre la **pharyngite** avec une **angine** .

Le rhume : cette affection bénigne mais fatigante participe pleinement à mettre en place les défenses immunitaires de l'enfant . Les remèdes du rhume , variant selon le profil de l'enfant et les symptômes déclarés , sont **Aconit** , **Mercurius** , **Belladonna** , **Sambucus** . Si vous sentez que votre enfant peut avoir pris froid , donnez en préventif **1** dose d'**Aconit 7 CH** . **1** Dose d'**Oscillococcinum** deux fois par jour peut aussi enrayer l'affection à ses débuts . Une fois le rhume déclaré , administrez **Mercurius** , **Belladonna** , **Sambucus** en alternance . En cas d'écoulements abondants du nez , essayez **Allium cepa** , plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration . Si le nez est bouché : **Nux vomica** , **Natrum carde** , **Kalium bicromicum** (écoulement épais , jaune-vert solidifié en croûtes le matin sous le nez) . **Sambucus** (nez bouché la nuit) ou **Sticta pulmonaria** . Si le nez coule avec des yeux rouges qui pleurent comme si votre enfant avait pelé des oignons , essayez l'ail : **Allium cepa** .

Le rhume des foins : si votre enfant est sujet au rhume des foins , essayez en traitement préventif une dose de **Pollen en 30 CH** , environ quinze jours avant le début de la saison allergisante . Donnez-lui ensuite éventuellement **Poumon histamine en 9 CH** , **3** granules trois fois par jour pendant toute la période des allergies . Ce remède devrait réduire les symptômes d'allergie mais il ne guérit pas la personne de sa sensibilité particulière . Il faut envisager un traitement de fond dispensé par votre **médecin homéopathe** pour espérer désamorcer la réaction de l'organisme .

Pour une meilleure convalescence après une bonne grippe , votre enfant risque d'être fatigué un long moment . Afin de l'aider à retrouver son **tonus** , donnez matin et soir **3** granules de **Sulfur iodatum 9 CH** et **China 9 CH** pendant quinze jours . Pour un bébé , administrez **3** granules deux fois par jour .

Pour stimuler les défenses immunitaires de votre enfant , vous pouvez recourir aussi à différents produits naturels . En cas d'attaque virale , donnez du **cuivre-or-argent** , excellent anti-infectieux . En boutique de produits naturels , vous trouverez de l'extrait de **pépin de pamplemousse** qui s'utilise soit par cure durant la période hivernale en prévention , soit dès les premiers symptômes dénotant une affection virale . Une cure régulière de probiotiques (en pharmacie et boutique de produits naturels) permet de protéger également l'organisme contre les maladies infectieuses . Ces ferments lactiques apportent de bonnes bactéries qui permettent de recoloniser la muqueuse intestinale qui sert de frontière entre l'extérieur (le tube digestif) et l'intérieur du corps . C'est particulièrement important chez un bébé né par césarienne , qui a été colonisé par des souches bactériennes inadéquates .

En cas d'**intervention chirurgicale** , on préconise souvent l'**Arnica** avant une opération ,

mais il peut être plus judicieux pour éviter d'éventuels troubles de la coagulation , de donner **Arnica en 7 CH** ou **9 CH** plutôt qu'après l'intervention .

Pour soigner un enfant ayant **un orgelet** , commencez par verser **2** gouttes de collyre **Argentum nitricum D3** (chez **weleda**) trois fois par jour en traitement local . Ajoutez une dose de **Staphylococcinum 9 CH** puis donnez **Pulsatilla 5 CH** et **Myristica 5 CH** toutes les heures . Espacez ensuite au fil de l'amélioration .

Pour soigner un enfant ayant de **la conjonctivite** , la première règle est de consulter impérativement s'il n'y a pas d'amélioration au bout de **48** heures , car une conjonctivite chronique nécessite un traitement de fond personnalisé . Mais en cas d'affection ponctuelle , essayez de donner **3** granules trois fois par jour de l'un des remèdes suivants : **Aconit 4 CH** si elle est liée à un coup de froid ; **Belladonna 5 CH** si l'enfant est rouge et hypersensible à la lumière ; **Apis mellifica 7 CH** s'il y a un oedème au niveau de l'oeil et des paupières ; **Mercurius corrosivus 7 CH** si les sécrétions sont irritantes et larmoyantes ou **Pyrogenium** si elles sont purulentes .

Pour garder votre adolescente en bonne santé

Votre **adolescente** va sûrement retrouver **le sourire** quand elle va se rendre compte de tout ce que vous pouvez faire pour **l'aider** à se sentir mieux dans sa peau . La voilà **grande** , votre fille , même si elle a encore besoin de vous et reste encore un peu enfant . Le temps est révolu où vous pouviez soulager une petite douleur en soufflant dessus . Aujourd'hui , vous devez faire face à des petits problèmes caractéristiques de cette période sensible . Les solutions **naturelles** sont idéales en plus du suivi médical pour l'aider à bien traverser son adolescence .

L'adieu aux boutons : expliquez-lui qu'une consommation excessive d'aliments riches en sucre aggrave **l'acné** . Le sucre stimule la production de certaines **hormones** , les hormones **androgènes** . Celles-ci intensifient la production de **sébum** et de **kératine** dans les follicules pileux , ce qui permet le développement de la bactérie responsable des boutons .

Côté **traitement de fond** , il faut effectuer , à l'aide des plantes , un drainage de la peau . Pour cela on utilise **la bardane** , qui est particulièrement efficace sur les problèmes de peau liés à un excès de sébum . Faites-en infuser **5 g** dans **1 litre** d'eau bouillante durant **10 min.** (**2 tasses** par jour) .

L'homéopathie permet d'éviter l'aggravation de **l'acné** . Si la peau est grasse , luisante et présente des points noirs et des boutons , faites-lui prendre **Natrum muriaticum 9CH** , **1** dose-globules par mois durant **3** mois au minimum . Si l'acné est localisée au front et au dos , ajoutez **Sulfur iodatum 7 CH** , **3** granules par jour durant **3** mois minimum également . Enfin , si l'acné est suffisamment sérieuse pour nécessiter un traitement médical , celui-ci peut être accompagné de **Kalium bromatum 9 CH** , **1** dose-globules pendant un minimum de **3** mois . Ce remède prévient notamment l'acné **kystique** qui risque de laisser des cicatrices . A compléter avec les oligo-éléments **manganèse-cuivre** ,

1 prise le matin , et **soufre** , 1 prise le soir , pour la même durée .

Des règles sans soucis : si ses cycles menstruels ne sont pas réglés comme du papier à musique , c'est bien normal à son âge . Là encore , l'**homéopathie** offre une réponse très respectueuse de l'organisme d'une jeune fille , sans effets secondaires et sans aucun risque . Un remède comme **Folliculinum** notamment peut régulariser les cycles menstruels , éviter ou limiter les douleurs pendant les règles et prévenir les troubles qui surviennent avant celles-ci : gonflement et/ou douleur des seins , mais aussi les sautes d'humeur .

Donnez-lui **Folliculinum 12 CH** , 1 dose-globules trois fois par mois , le septième , le quatorzième et le vingt-et-unième jour du cycle (le premier jour du cycle est le premier jour des règles) . Ce traitement est à poursuivre durant trois mois , et il est possible de le reprendre plus tard en cas de besoin . Les jeunes filles ayant des règles **douloureuses** et **perturbantes** au point de vue psychologique trouveront un soulagement avec **Actaea racemosa 7 CH** , 3 granules 3 fois par jour , à prendre environ trois jours avant et pendant les règles .

Des os forts et bien solides : il faut être très vigilant à l'adolescence ; c'est la période de la vie déterminante pour la fabrication des os . Ensuite , un déficit ne se corrige plus . Tout le monde a entendu parler du **calcium** , ce minéral miracle (lire l'article « **Le calcium : le nouvel atout minceur** ») pour les os et que l'on recherche dans les produits laitiers , la sardine , le chou vert , les figues ou les amandes...A condition qu'il puisse être retenu dans l'organisme et fixé dans le tissu osseux ; or cela , c'est la vitamine **D** qui le permet .

Cette fameuse vitamine **D** se trouve dans les poissons gras , le jaune d'oeuf , le lait et les fromages ou le foie de veau . Si votre fille consomme beaucoup de **sodas** ou de **snackings** (mets tout prêts) très **salés** ou très **sucrés** , il faut essayer de la ramener vers une alimentation riche en **fruits** et **légumes** , des aliments qui contrecarrent l'acidification responsable d'une mauvaise minéralisation . Il est aussi possible d'envisager , une à deux fois par an , une supplémentation en vitamine **D** sous forme de capsules d'huile de foie de **flétan** ou de foie de **morue** . Une capsule ne dépasse pas la quinzaine de calories .

L'abécédaire des remèdes indispensables

Les différentes indications associées à un médicament permettent de choisir de façon plus fine celui qui correspond aux symptômes présentés par le petit malade .

Aconitum : l'enfant va bien et tout à coup apparaissent , par exemple , au milieu de la nuit, des symptômes très puissants ; une fièvre élevée mais aussi des frissons , rougeur , toux forte , agitation , crise d'angoisse. **Aconitum** peut agir en vrai remède d'urgence en quinze minutes (à raison de 2 granules toutes les cinq minutes) .

Allium cepa : ce médicament est très intéressant en phase aiguë des rhumes ou dans les allergies chroniques de type rhume des foins . Il est utilisé surtout en cas d'écoulements abondants et irritants accompagnés d'yeux larmoyants et d'intense sensation de soif . Les

symptômes s'aggravent à l'extérieur , en plein air .

Apis mellifica : une fièvre sans soif , des urines peu abondantes peuvent amener à choisir **Apis** . Il est préconisé dans les maladies présentant une tendance à l'oedème dû à une cause inflammatoire , un virus ou une allergie . Piqûres d'insectes , rhume des foins , urticaires peuvent ainsi relever de cette spécialité homéopathique .

Belladonna : ce médicament correspond aux maladies se déclarant de façon soudaine et violente . La fièvre peut monter très haut , très vite . La douleur est puissante , le visage congestionné et rouge . L'enfant est abattu , avec la sensation de battements dans la tête . Il est agité , il a souvent soif mais boit de petites quantités à la fois . Il peut ressentir une intolérance à la lumière . **Belladonna** peut être indiqué aussi bien dans la fièvre liée à une affection virale qu'à un coup de soleil .

Borax : ce traitement cible particulièrement les affections au niveau de la bouche tels **aphtes** ou **muguet** mais s'avère aussi utile en cas de troubles digestifs comme les **colites** .

Bryonia : ce remède est à essayer en cas de fièvre brutale et intense , accompagnée d'une sensation de sécheresse dans la bouche , de sueurs abondantes , de courbatures , de toux sèche et de maux de tête que tout changement de posture amplifie .

Chamomilla : cette spécialité est intéressante pour tous types d'affection lorsque la douleur semble insupportable , des problèmes **dentaires** aux **otites** en passant par les affections digestives ou **ORL** . **Ferrum phosphoricum** : il est à administrer en cas de fièvre peu élevée , de visage alternant entre la rougeur et la pâleur , de peau moite et de gorge irritée . Il peut y avoir des saignements de nez ou des douleurs au niveau des oreilles . Les symptômes sont soulagés par le froid mais s'aggravent souvent dans la nuit .

Gelsemium : il est préconisé lorsque la fièvre apparaît de façon progressive mais qu'elle monte haut , accompagnée de frissons , de sueurs , d'un état d'abattement , de maux de tête surtout ressentis au niveau du front et à l'arrière du crâne , avec une sensation de courbatures mais sans envie de boire .

Mercurius : il est préconisé pour des affections dont les symptômes empirent pendant la nuit , avec des sueurs abondantes , une langue chargée , une salivation importante et une forte envie de boire . Il est aussi indiqué dans les **érythèmes fessiers** et les inflammations des muqueuses en général : bouche , gorge , mais aussi tube digestif (diarrhée) , yeux , oreilles , peau .

Nux vomica : bien ciblée sur la sphère digestive , ce remède aide l'enfant à faire face aux régurgitations , nausées , douleurs d'estomac . Il est aussi utile en cas de nez bouché , de frilosité ou de malaises digestifs .

Pulsatilla : il est indiqué dans les affections avec fièvre , surtout au niveau de la sphère **ORL** , accompagnées de frissons , écoulements verdâtres du nez , toux grasses . Il agit aussi au niveau des troubles digestifs .