

Alternatives au « tout antibiotique », les médecines dites douces font leurs preuves et séduisent les parents en quête de naturel.

LES MÉDECINES DOUCES, DE DOUX PLACEBOS ? PAS DU TOUT, ET POUR PREUVE, VOICI QUELQUES PISTES POUR SOIGNER VOS PETITS DANS LE RESPECT DE DAME NATURE

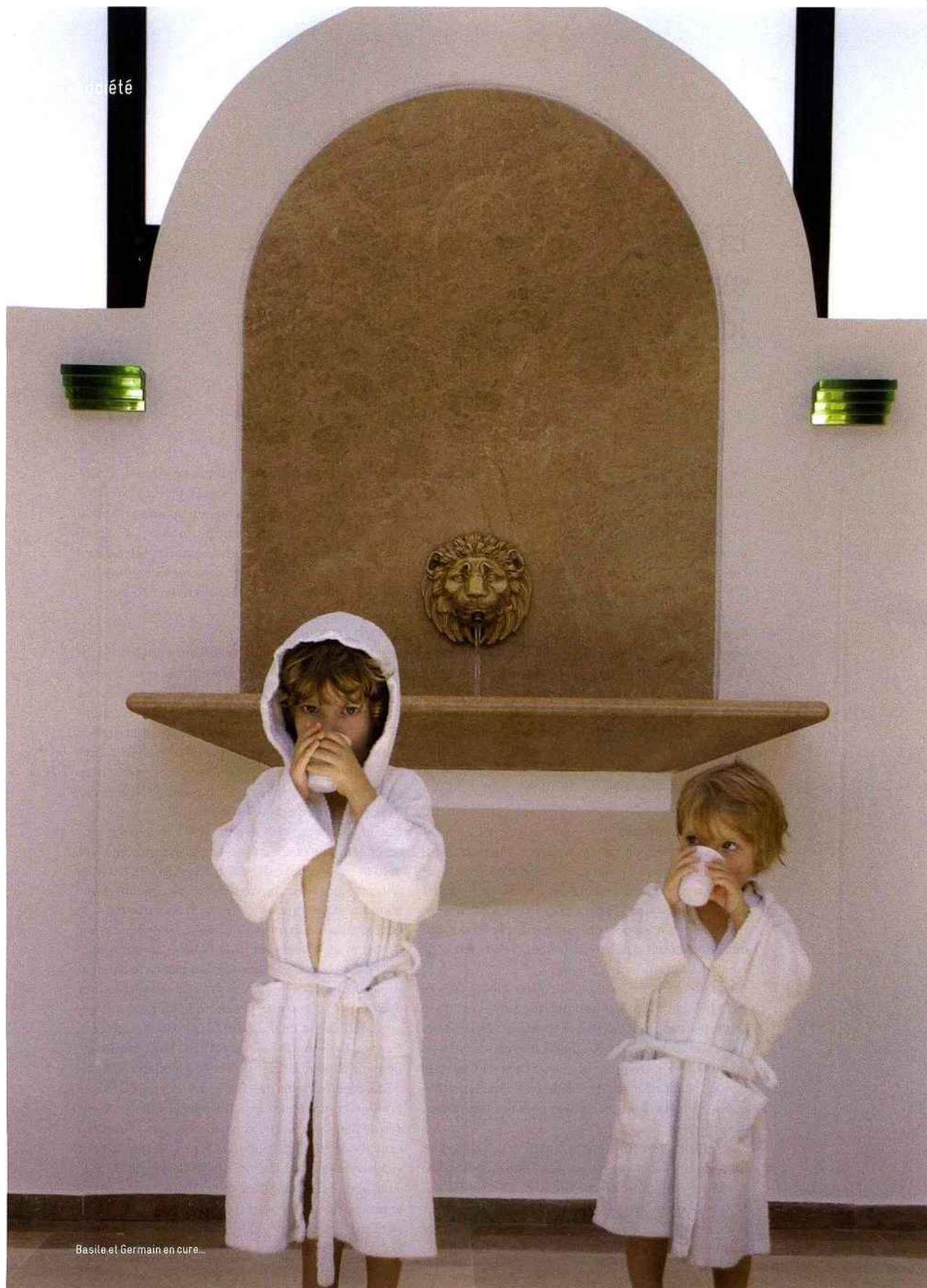
Autant maîtriser le sujet concrètement, prenons rendez-vous chez un homéopathe pour mon fils Amine, petit loulou de 2 ans, enfant légèrement dissipé, voire survolté. Avec un peu de chance, on va réussir à me le calmer. En plus, il se traîne un mauvais rhume depuis une dizaine de jours.

Prise de contact rassurante dans son cabinet où mon petit punk s'amuse avec des jouets posés en vrac à même le sol. Et c'est parti pour une ribambelle d'interrogations : l'ai-je allaité ? Non. Je sais, ce n'est pas bien. Oui, c'était un choix. Oui, du coup, il a pas mal régurgité, je sais, le lait maternel c'est vraiment le top... A-t-il eu jusqu'à présent des otites, rhumes, angines à répétition ? Quelques-unes. Petit appétit ? Qu'aime-t-il manger précisément ? Comment se comporte-t-il avec les autres, etc. ? Pendant ce temps, je jette un œil sur mon fils qui joue tranquillement. Il finit par me donner un traitement spécifique pour le rhume, qui disparaît au bout de quelques jours, puis un traitement de fond pour lequel il faudra faire preuve de patience. Pas de cris, pas de larmes pendant l'examen, je commence à aimer cette méthode douce...

L'homéopathie

Efficace, non toxique, sans effets secondaires et facile à prendre, l'homéopathie (des doses infinitésimales de médicament qui fonctionnent sur le principe de similitude) se révèle idéale pour soigner les enfants. Sensibles, ceux-ci réagissent très bien aux traitements, d'où l'importance de commencer dès leur plus jeune âge.

Les petits granules blanches qui séduisent de plus en plus de familles françaises comptent plus de 300 millions d'adeptes à travers le monde. Pommades, gels, sirops, comprimés, collyres, gouttes, suppos : l'homéo existe sous plusieurs formes. Aujourd'hui, *chamomilla vulgaris*, *camilia* des laboratoires Boiron (pour calmer les douleurs des poussées dentaires), et *arnica montana* (pour favoriser la cicatrisation et atténuer les hématomes) sont devenus des classiques, que dis-je, des *best-sellers* de l'officine homéopathique. Et leur champ d'action ne s'arrête pas là. Dans le cas d'un rhume aigu accompagné d'une otite congestive, on obtient des résultats dans les heures qui suivent. Si votre enfant est traité pour asthme depuis trois à quatre ans, la cure sera



Basile et Germain en cure...

Efficace, non toxique, sans effets secondaires, l'homéopathie est idéale pour soigner les enfants.

plus longue, mais on obtiendra, en fonction du terrain à modifier, des résultats en quelques semaines ou quelques mois.

Trop souvent taxée de placebo, l'homéopathie est pourtant appuyée par des essais cliniques, des thèses et des études (dont une qui démontre qu'elle limite les récurrences de bronchiolite) mettant en évidence son efficacité.

Seul hic : même si l'on progresse chaque jour à ce sujet, on ne comprend pas le mécanisme d'action des médicaments. De plus, les maladies graves ne sont pas du ressort de l'homéopathie. Bien entendu, il faut consulter pour tout symptôme persistant, ou si l'état de l'enfant ne s'améliore pas. Dernière précision, les dilutions sont choisies avec soin par le médecin, il est donc important de respecter son ordonnance.

L'oligothérapie

Essentiellement apportés par une alimentation qui s'appauvrit au fil du temps, les oligoéléments (cuivre, or, argent, magnésium, fer...) existent sous forme de traces dans l'organisme. Un apport supplémentaire chez les enfants en pleine croissance, qui ont des besoins nutritionnels spécifiques, est souvent recommandée.

Le docteur Pierre Williot, oligothérapeute depuis 1975 (respect !), nous indique que cette méthode soigne les pathologies ORL (nez-gorge-oreille) dans 9 cas sur 10, avec un traitement d'urgence qui agit en quelques jours puis un traitement de fond sur 6 mois. L'agitation, les problèmes de concentration et les problèmes de croissance peuvent également être soignés.

Les traitements diffèrent en fonction de l'enfant et les doses en fonction de son âge. L'automédication est par conséquent fortement déconseillée. L'oligothérapie fonctionne encore mieux chez les enfants n'ayant jamais pris d'antibiotiques. « Après un traitement de fond, un enfant qui faisait 4 à 5 rhino-

pharyngites par an n'en fait plus qu'une. » Grâce aux oligoéléments, les enfants récupèrent plus vite, ne sont pas fatigués. Contrairement aux antibiotiques qui rendent l'organisme paresseux, les oligoéléments renforcent les défenses immunitaires. Seul bémol, ils sont à renouveler sans cesse, comme une batterie qu'il faut perpétuellement recharger.

La phytothérapie

Ancêtre de la médecine traditionnelle, la phytothérapie se fonde sur les plantes pour produire des remèdes. Alors qu'il y a à peine quelques mois, des médecins, chimistes et cancérologues lançaient l'alerte face aux malles pour bébés, distribuées dans les maternités et qualifiées de « véritables cocktails toxiques »*. Éviter les parabens et autres phénoxyéthanol devient donc essentiel pour prendre soin de la peau immature des bébés.

Philippe Jaczynski et son épouse France, docteur en pharmacie et spécialisée en phytothérapie, ont créé le cérat des Alpes, une pommade aux extraits naturels de calendula, d'orange douce, de camomille romaine et de lys blanc (ainsi que toute une ligne de cosmétique bio baptisée **Alpaderm**) pour soigner l'eczéma sévère que leur fille, bébé, avait sur tout le corps. Après un traitement d'un mois à la cortisone, l'eczéma s'était calmé puis avait réapparu. Pour éviter d'avoir recours pendant de longues années aux corticoïdes, de puissants anti-inflammatoires, France a demandé à son médecin l'autorisation de pouvoir confectionner une crème maison à partir d'une recette vieille de 2 000 ans. Le cérat des Alpes était né, composé de cire d'abeille, d'huiles précieuses de jojoba, de bourrache, d'onagre et d'une eau exceptionnellement pure des Alpes. Extrêmement rigoureuse sur le choix des ingrédients, la famille Jaczynski a fait appel à ce qui existait de mieux sur le marché pour le bien-être de leur enfant. Et leur petit ange a guéri. Finalement, les recettes de nos grands-mères peuvent se révéler très efficaces.

Alors que les antibiotiques rendent l'organisme paresseux, les oligoéléments renforcent les défenses immunitaires.

Les plantes peuvent également nous aider à préparer les petits énervés au sommeil, grâce à la synergie d'huiles essentielles apaisantes d'orange, de lavande et de palmarosa pour enfants, que l'on retrouve dans les produits « Bonne nuit Résonances », le bain aromatique des enfants du Dr Valnet, la tisane relaxante Carré des simples à base de verveine, de tilleul et de passiflore, et enfin, dans l'huile de massage pour bébé Fleur d'oranger Hévée. Et pour soigner les petits cascadeurs, rien de tel que les vertus cicatrisantes de l'hélichryse et du benjoin contenus dans le « baume à bobos » de la marque Les douces angevines. Faites confiance à la nature, elle regorge de prodigieuses ressources !

Cure thermale

Pour lutter contre la dermatite atopique, une cure thermale à Avene, trois semaines par an (à espacer au fil des améliorations), se révèle prodigieuse. Dernière nouveauté, des ateliers pour apprendre à nos petits curistes et à leurs parents à mieux vivre la pathologie. L'accompagnement y est primordial.

Weleda, une approche anthroposophique des remèdes

« En accord avec l'être humain et la nature » ; avec un slogan pareil, Weleda, ce n'est pas seulement une marque, mais également toute une philosophie. Le docteur Jean Chazarenc, directeur médical chez Weleda, aime rappeler que « chaque individu est une espèce à part entière ». Respect du processus de vie de la plante avec la garantie d'une matière première saine, absence de conservateurs chimiques : chez Weleda, on préfère les huiles essentielles et l'alcool qui conservent les propriétés de la plante sans trop la dénaturer. Dotés d'une réelle conscience écologique, les jardins Weleda bénéficient des bienfaits de l'agriculture biodynamique.

Au antipodes de la médecine allopathique qui ne s'intéresse qu'au corps physique sans tenir comp-

te des processus de vie que sont la naissance, l'âge adulte et la vieillesse, ni de l'état émotionnel ou encore du lien entre l'état physique et mental, les médecines douces considèrent l'être humain comme une individualité propre. L'approche anthroposophique consiste à soutenir le processus d'auto-guérison. L'allopathie contraint l'organisme dans une direction tandis que la médecine naturelle laisse l'organisme libre de choisir la meilleure voie vers le bien-être. Quand les ressources propres ne le permettent pas, il peut être utile de faire appel à l'allopathie. Pour soigner les enfants, Weleda propose des médicaments en vente libre comme les sels calcaires nutritifs reminéralisants, utilisables dès l'âge de quatre mois, à base de plantes et d'écorces d'huîtres pulvérisés. Sous prescription médicale, Weleda propose des médicaments pour les troubles digestifs, les problèmes dermatologiques, les infections et les troubles comportementaux. Et un atelier massage des seins pour les mamans qui allaitent sera bientôt proposé à l'espace Weleda, situé dans le XVIII^e arrondissement parisien. •

LINDA MESTAQUI MERIGOT

Merci à Antoine Demonceaux, médecin homéopathe à Reims

* Selon un communiqué du Comité pour le Développement durable en santé (C2DS) publié le 18 septembre 2008

À lire

Soigner son enfant grâce aux médecines douces,
Violaine Chatal et Sophie Millot, aux éditions Albin Michel

Pour trouver un homéopathe

Syndicat national des médecins homéopathes français

Pour plus d'informations

Association de défense et d'information des utilisateurs
de médecines douces, à Paris