



---

## Problèmes digestifs chez les nourrissons et les jeunes enfants

La nature offre de nombreux remèdes pour soigner les problèmes digestifs des nourrissons et des jeunes enfants. Veillez surtout à ce que votre enfant boive suffisamment et qu'il ne se déshydrate pas. En cas de doute, nous vous conseillons de consulter un pédiatre.

### Remèdes maison contre la diarrhée

<i>Tisane de fenouil et de camomille</i>	Antispasmodique et calmante.
<i>Myrtilles</i>	Fraîches, séchées ou en tisane, elles calment l'estomac et atténuent la diarrhée. Préparation: versez cinq cuillères à café de myrtilles séchées dans un demi-litre d'eau et portez lentement à ébullition. Laissez mijoter dix minutes et filtrez. Faites-en boire une ou deux tasses par jour à votre enfant.
<i>Cassis</i>	Réputé pour son action contre la diarrhée, il calme la muqueuse intestinale irritée. La teneur élevée en vitamine C de cette baie renforce le système immunitaire de l'enfant.
<i>Carottes</i>	Les carottes ne contiennent pas seulement beaucoup de vitamine A, elles sont aussi riches en pectines et en fibres. Une cure de carottes devrait au moins durer deux jours. Pendant ce temps, l'enfant ne devrait pas consommer d'autres aliments. Donnez-lui toutes les deux heures un peu de purée de carotte ou un mélange de pommes de terre et de carottes.
<i>Soupe de riz</i>	Versez 50 g de farine de riz dans un litre d'eau, mélangez bien et ajoutez une pincée de sel. Faites bouillir 10 minutes. Donnez-en régulièrement quelques cuillerées à votre bébé.
<i>Bouillie de zwieback</i>	Faites ramollir un zwieback dans de la tisane de camomille et mélangez-le à de la banane écrasée.



---

## Remèdes maison contre les nausées et les vomissements

<i>Tisanes</i>	Les tisanes digestives calment les irritations de la muqueuse intestinale. Un mélange de tisane de camomille, de mélisse et de menthe diminue les nausées et les envies de vomir. Préparation: mélangez 20 g de fleurs de camomille, 20 g de mélisse et 20 g de menthe. Versez une cuillère à café bien pleine de ce mélange dans 150 ml d'eau bouillante. Laissez tirer 10 minutes et filtrez. Faites boire votre enfant à la petite cuillère.
<i>Graines de fenouil</i>	Selon la médecine traditionnelle chinoise, la décoction de graines de fenouil est efficace contre les vomissements. L'huile essentielle des graines de fenouil calme les muscles stomacaux. Préparation: versez 1 cuillère à café de graines de fenouil concassées dans 250 ml d'eau bouillante, laissez tirer 10 minutes et filtrez. Faites boire votre enfant à petites gorgées.
<i>Gingembre</i>	En Asie, le gingembre est la plante la plus utilisée pour soigner les problèmes gastro-intestinaux. Votre enfant l'appréciera certainement, coupé en tranches et tartiné de miel ou sous forme de tisane.
<i>Enveloppement chaud à la camomille</i>	Cet enveloppement diffuse une chaleur agréable dans le ventre et calme l'intestin. Il atténue les nausées et les envies de vomir. Préparation: pliez deux ou trois fois une grande serviette dans le sens de la longueur. Plongez-la dans un récipient contenant de la tisane de camomille chaude. Appliquez ensuite sur le ventre de l'enfant et recouvrez la compresse avec une serviette en lin. Faites tenir le tout avec un châle en laine. Pour un effet optimal: posez encore une bouillotte sur l'enveloppement. Laissez l'enveloppement agir pendant un quart d'heure et renouvelez l'application si nécessaire.
<i>Graines de lin</i>	En cas de constipation, vous pouvez ajouter une cuillère à café de son et de graines de lin dans le muesli ou le yaourt de votre enfant.
<i>Sachet de fleurs de foin</i>	Un sachet de fleurs de foin chaud sur le haut du ventre active la vascularisation de l'intestin, stimulant ainsi l'activité digestive.
<i>Massage chinois</i>	Une méthode simple, très utilisée en Asie: en cas de constipation, poser la main gauche sur la droite et masser doucement le ventre, par dessus la couverture, en faisant des mouvements circulaires.

## **Alimentation des bébés nourris au biberon:**

### *1<sup>er</sup> jour*

Deux repas composés de tisane de fenouil, avec du sucre de raisin et du sel (1 cc de sucre de raisin et une pincée de sel pour 100 ml de tisane). Au troisième repas, donnez à l'enfant un peu de crème de riz avec du sucre de raisin: diluez 4 g de poudre de riz disponible en droguerie dans 100 ml d'eau et ajoutez 1 cc de sucre de raisin.

### *2e jour*

L'enfant peut toujours manger la crème de riz. Pour les nourrissons de plus de trois mois, ajoutez un peu de purée de carottes à la crème.

### *3e jour*

Si bébé se sent mieux et que la fièvre est tombée, vous pouvez recommencer à lui donner un peu de lait pour nourrisson.

*Sources: Dr med. Heike Kovács: «Sanfte Behandlung von Kinderkrankheiten», [www.medical-tribune.de](http://www.medical-tribune.de),  
Gisela Sommer «Kinderkrankheiten»*