



Des aides douces contre le rhume

Comme chaque rhume contribue à renforcer l'organisme de l'enfant, il ne faudrait pas contrer les réactions naturelles en recourant immédiatement à des médicaments de synthèse. La nature offre de nombreuses possibilités d'atténuer les symptômes désagréables du rhume, de la toux et du mal de gorge.

Huile essentielle d'eucalyptus

Cette huile essentielle facilite la respiration. Versez deux à cinq gouttes sur une serviette humide et posez-la sur le radiateur. Vous pouvez aussi utiliser un diffuseur. Important: la chambre de l'enfant malade doit être bien aérée et l'air pas trop sec.

Sureau

Le sureau est un médicament éprouvé qui trônait déjà dans les cuisines de nos grands-mères. Son jus est diaphorétique (active la sudation) et agit contre le rhume et la toux. La tisane de sureau, associée à celle de fleurs de tilleul, s'utilise aussi pour soigner les refroidissements.

La puissance des oignons

Les oignons ont des propriétés mucolytiques et améliorent rapidement la respiration par le nez. Enveloppez un oignon finement haché dans une serviette et suspendez-la au-dessus du lit de l'enfant. Vous pouvez aussi poser quelques tranches d'oignon sur sa table de nuit. Les compresses d'oignon sur les pieds sont aussi efficaces contre le rhume, les refroidissements et la fièvre. Utilisation: envelopper un oignon finement haché dans un mouchoir, le poser dans une passoire au-dessus d'une bassine d'eau bouillante. Une fois que la compresse est tiède, la poser sur la plante du pied et passer une chaussette par-dessus pour la maintenir. Vous pouvez laisser la compresse pendant toute la nuit. Cette méthode convient aux enfants dès six mois.

Solution saline physiologique

L'eau qui contient 0,9 % de sel correspond à la salinité des liquides corporels. Cette solution nettoie et libère les nez des nourrissons. Utilisation: dissoudre une demi-cuillère à café de sel dans 250 ml d'eau tiède et laisser refroidir. Verser plusieurs fois par jour, au moyen d'une pipette, quelques gouttes dans les narines de l'enfant. Pour les bébés, utiliser plutôt une solution stérile prête à l'emploi. Vous trouverez ce produit en droguerie, sous forme de doses ou de spray nasal.

Lait maternel

Avant d'allaiter, verser quelques gouttes de lait dans une pipette et humidifier les narines de l'enfant. Le lait maternel a des propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes. Les pipettes sont disponibles en droguerie.

Sources: Dr. med. Heike Kovács: «Sanfte Behandlung von Kinderkrankheiten», www.medical-tribune.de, Gisela Sommer: «Kinderkrankheiten»