

PARENTS



Spécial Santé 2015-2016

Enceinte :

Une grossesse épanouie

Enfants :

Bien grandir

Alimentation :

Un savant équilibre

Dossier :

Homéopathie
pour toute la famille

URIAGE

EAU THERMALE

Ses 1^{ers} soins

À L'EAU THERMALE D'URIAGE

LA DOUCEUR DES SOINS DERMO-PÉDIATRIQUES POUR BÉBÉS

- EFFICACITÉ ET PLAISIR
- SÉCURITÉ ET HAUTE TOLÉRANCE
- RECOMMANDÉS PAR LES PÉDIATRES,
LES DERMATOLOGUES ET LES MATERNITÉS

POUR CHAQUE INSTANT
DE LA VIE DE VOTRE BÉBÉ,
UN SOIN ADAPTÉ

O.R.L.
Soins du visage
et du corps
Hygiène
Soins spécifiques

Venez vite consulter la page www.uriage.com

EDITEUR RESPONSABLE
Bernard de Wasseige

RÉDACTRICE EN CHEF
Valérie Decallonne
vdc@editionventures.be
0475/23 53 98

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
Nathalie Fisse
nfi@editionventures.be
0495/90 60 15

**COORDINATION DE
LA RÉDACTION**
Marie-Dominique Spinoit

RÉDACTION
Ann Daelemans, pharmacienne
Cathy Assenheim, psychologue
Charlotte Decallonne
Isabelle Janssens, pharmacienne
Nathalie Evrard, pharmacienne
Carine Maillard

LAY OUT
Céline Cumps

PHOTOS
www.shutterstock.be

RELECTURE
Patricia Massange

TRADUCTEUR
Rudy Bauwens

IMPRESSION
Corelio Printing

Edition spéciale réalisée
par la cellule commerciale
santé Edition Ventures

Edition Ventures
431 D, chaussée de Louvain
B- 1380 Lasne
Tel : +32 2 379 29 90

PARENTS

Spécial Santé 2015-2016

Bien grandir, tout un programme !

Sachant qu'une grossesse dure en moyenne 270 jours, il est fort probable que vous soyez un jour ou l'autre confrontées au choix difficile de prendre un médicament ou pas.

Vous risquez en effet d'être partagées entre soulager votre douleur d'une part et éviter tout risque pour votre fœtus d'autre part.

Heureusement, les solutions non médicamenteuses sont nombreuses aujourd'hui. A vous de les privilégier le plus souvent possible. Et si cela ne suffit pas, il est un grand principe auquel on ne peut déroger : ne jamais prendre de médicaments sans demander l'avis de son médecin.

Les médicaments, l'alcool, le tabac sans oublier les carences vitaminiques peuvent également présenter un risque pour le fœtus. Le but ici n'est pas de vous alarmer mais de simplement vous informer au mieux afin que votre grossesse se déroule dans les meilleures conditions pour vous et votre bébé à venir.

Pour que bébé devienne grand et en pleine santé, l'alimentation joue également un rôle capital. L'énergie et la vitalité d'un enfant dépendent en effet en grande partie d'une alimentation variée et équilibrée. Tout au long de sa croissance, il est donc important de lui apprendre à manger sainement et à apprécier les temps des repas. En pleine croissance, les enfants ont des besoins bien spécifiques qui évoluent selon les âges. Vous trouverez ici quelques conseils pratiques à appliquer, des astuces que vous pourrez mettre en place dans la vie de tous les jours. Manger ce n'est toutefois pas uniquement se nourrir parce que c'est nécessaire. Manger, c'est aussi avoir du plaisir, découvrir des sensations, prendre du temps en famille. L'alimentation est porteuse de santé, elle est également porteuse de vie au sens large.

Valérie & Nathalie



Rendez les plus
beaux moments de
votre vie inoubliables!



VANPARYS

Personnalisez votre assortiment de petits cœurs, minis, perles, dragées et confettis et composez un arc-en-ciel de plaisirs chocolatés pour célébrer le plus tendre des événements : une naissance.

125
ANS

D'EXPÉRIENCE EN SPÉCIALITÉS CHOCOLATIÈRES
ARTISANALES, PRODUITES LOCALEMENT.
NOUS SOMMES FIERES DE RÉGALER
LES GÉNÉRATIONS DEPUIS 1889.

Découvrez l'assortiment complet
et toutes les nouveautés sur

www.vanparys.eu

ENCEINTE

Les formalités nécessaires pour la femme enceinte	p6
Maman, prends soin de toi, j'arrive !	p11
Avant tout boire de l'eau	p14
Focus sur les risques à éviter pendant la grossesse	p14

BEBE

Petits maux de petits enfants... ..	p18
Quand le ventre pleure... ..	p27
L'hygiène... en pratique !	p29
La vie à pleines dents	p32

DOSSIER HOMÉO

L'homéopathie, une médecine tout en douceur... ..	p35
En attendant bébé, se soigner par homéopathie !.....	p37
L'accouchement, un rendez-vous particulier	p40
Allaitement : quand l'homéopathie soulage	p41
Soigner mon enfant avec l'homéopathie.....	p42
Ma trousse homéo familiale.....	p46

ALIMENTATION

Solutions simples pour un allaitement réussi !	p46
Quel lait pour mon bébé ?	p50
Comment préparer un biberon ?	p54
Lait Bio, un plus pour la santé ?	p57
Mini révolution dans son assiette	p58
Alimentation de l'enfant : un savant équilibre !.....	p60

MAISON

Une chambre propre et saine pour bébé	p67
---	-----

PSY

Ces peurs qui font grandir	p74
----------------------------------	-----

Les formalités nécessaires pour la femme enceinte

Par Isabelle Janssens

Outre la joie que cet événement vous procure, il faut penser aux visites médicales ainsi qu'aux formalités administratives. N'hésitez pas à demander au papa de vous épauler dans ces différentes tâches...

Préparer une grossesse

1^{er} mois

Prévenez votre employeur

- ↳ Prenez rendez-vous chez le gynécologue afin de confirmer cette grossesse et vérifier par prise de sang la toxoplasmose, le CMV, ...
- ↳ Inscrivez-vous à la maternité de votre gynécologue.
- ↳ Pensez à annoncer votre grossesse à votre employeur par lettre recommandée accompagnée d'un certificat médical. Ce geste vous offre une double protection :
 - Pour vous et votre bébé : plus question d'heures supplémentaires ou de charges lourdes.
 - Protection contre le licenciement : jusqu'à un mois après l'accouchement.



2^e mois

- ↳ Renseignez-vous quant au choix du mode de garde.



3^e mois

- ↳ Date limite pour prévenir son employeur.



4^e mois

- ↳ Choix et inscription du milieu d'accueil : crèche, ...
- ↳ Pensez éventuellement à la gymnastique prénatale.

Des questions sur vos *allocations familiales* ?



allocationsfamiliales.be

Bénéficiez des **services en ligne** de la Caisse wallonne d'allocations familiales

- ▶ pour calculer le montant de vos allocations familiales
- ▶ pour demander votre allocation de naissance
- ▶ pour contacter votre conseiller attitré



5

5^e mois

- Votre ventre grossit de plus en plus, adaptez votre travail à votre état.
- Réfléchissez à l'anesthésie, à l'allaitement, au prélèvement de sang de cordon, au pédiatre,...



7^e mois

- Confirmation d'inscription auprès du milieu d'accueil choisi.



8^e mois

- Demandez des indemnités de maternité :
 - Vous avez droit à un congé et à des indemnités de maternité à compter de la dernière semaine avant la date présumée de l'accouchement.
 - Le père ou la mère fournit à sa mutuelle l'attestation médicale avec la date présumée de l'accouchement et la date d'interruption des activités.
 - Le médecin conseil de votre mutuelle vous envoie un « accusé de réception » pour l'attestation du repos de maternité.
 - Après l'accouchement, faites parvenir à la mutuelle un extrait d'acte de naissance. La date de fin de votre congé de maternité sera calculée sur cette base.
- Prévenez votre employeur de votre arrêt de travail et de la date présumée de l'accouchement.
- Préparez votre valise pour la maternité et celle du bébé : contacter la maternité afin d'avoir toutes les informations nécessaires à la préparation de cet événement.



6^e mois

- Demande de la prime de naissance :
 - **Pour les salariés**, vous devez joindre à la demande l'attestation mentionnant la date présumée de l'accouchement et envoyer le tout à la caisse d'allocations familiales de l'employeur du père.
 - **Pour les indépendants**, l'envoi se fait à la caisse d'allocations familiales de la caisse d'assurances sociales.
 - **Pour les naissances hors mariage**, demande de « reconnaissance prénatale de paternité » auprès du Service de l'Etat civil de la commune où l'enfant naîtra.
- Le père fait la demande d'allocations familiales auprès de son employeur. Le droit aux allocations familiales prend cours dès le premier mois qui suit la naissance.



LE SAVIEZ-VOUS ?

À partir du 6^e mois, vous pouvez voyager en train en Belgique en première classe au prix de la 2^e classe moyennant la preuve de l'attestation.

8



9^e mois

L'accouchement :

Déclaration de naissance à l'Etat civil afin de recevoir les attestations de naissance nécessaires à l'obtention des allocations familiales et des indemnités de maternité. Ces papiers vous permettent également d'inscrire votre enfant à charge à la mutuelle. Cette déclaration doit se faire dans les 15 jours qui suivent l'accouchement. Les documents à apporter sont :

- Le certificat médical de naissance.
- Votre carte d'identité.
- Votre carnet de mariage ou l'acte de reconnaissance.

9

Tableau récapitulatif



Période	A faire
Avant d'être enceinte	<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'acide folique. • Choix d'un gynécologue.
1^{er} mois	<ul style="list-style-type: none"> • RDV chez le gynécologue et prise de sang. • S'inscrire à la maternité. • Prévenir l'employeur.
2^e mois	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir le mode de garde.
3^e mois	<ul style="list-style-type: none"> • Date limite pour prévenir l'employeur par lettre recommandée.
4^e mois	<ul style="list-style-type: none"> • Choix et inscription du milieu d'accueil.
6^e mois	<ul style="list-style-type: none"> • Demande de la prime de naissance. • Reconnaissance prénatale de paternité pour les couples non mariés. • Demande d'allocations familiales.
7^e mois	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmation de l'inscription dans le milieu d'accueil.
8^e mois	<ul style="list-style-type: none"> • Demande des indemnités de maternité. • Prévenir l'employeur de la date d'arrêt de travail. • Préparer sa valise.
L'accouchement	<ul style="list-style-type: none"> • Déclaration de naissance à l'état civil.



Conte pour un bon compte

À la **naissance** de chacun de ses 7 enfants, Neige Blanche a pu compter sur **Partenamut**!



Plus d'infos ?
Contactez-nous
au **0800 77 000**
ou rendez-vous sur
babymut.be

Partenamut épaula les jeunes parents en offrant plus de **500 € d'AVANTAGES NAISSANCE** et en accompagnant de façon **PERSONNALISÉE** tout au long de la grossesse :

- Jusqu'à **350 €** d'allocation de naissance
- Jusqu'à **100 €** d'intervention pour la kiné périnatale
- Jusqu'à **100 €** de titres-services
- Un **site** dédié à la naissance et une **newsletter** personnalisée
- De nombreuses réductions bébé grâce à la **carte PartenAIR**
- Des **langes** à prix réduit

Trouvez tous nos avantages et toutes les infos sur les démarches à accomplir et sur le suivi de votre grossesse sur **www.babymut.be**.

babymut



Inscrivez-vous également à notre newsletter pour rester informé à chaque moment-clé.

Y'a pas à dire, on sait compter dans les contes de fée.



PARTENAMUT

On vous simplifie la santé.

Maman, prends soin de toi, j'arrive !

Par Nathalie Evrard

La grossesse, c'est 9 mois d'un voyage exceptionnel pendant lesquels se prépare le futur et tant attendu statut de maman. Suivez nos conseils pour vivre en pleine santé la plus belle aventure de la vie!

Petits maux de grossesse...

Nausées, fatigues, jambes lourdes... ces troubles jalonnent parfois la grossesse. Et pourtant, il existe des solutions sans danger pour vous soulager.

AIE, ÇA BRÛLE !

Les remontées acides sont fréquentes, surtout au 3^e trimestre après avoir mangé ou s'être allongée. Elles disparaissent spontanément après l'accouchement.

La solution ? Supprimez les aliments épicés, les graisses, les sucres rapides, le café, le thé et les sauces. Fractionnez les repas et évitez de vous allonger juste après avoir mangé. Si malgré ces règles d'hygiène le désagrément persiste, il existe des médicaments antiacides. Demandez conseil à votre pharmacien.



Les médicaments homéopathiques, le gingembre et la vitamine B6 sont des solutions naturelles et sans aucun danger pour le bébé pour réduire les nausées. Demandez conseil à votre pharmacien.



DES NAUSÉES, QUI N'EN FINISSENT JAMAIS...

Une femme sur deux souffre de nausées durant le 1^{er} trimestre. D'intensité variable, elles oscillent entre légers haut-le-cœur le matin et vomissements toute la journée. Elles se prolongent rarement au-delà de la 20^e semaine.

La solution ? Un petit déjeuner pris au lit avant de se lever peut déjà les diminuer. Dans la journée, évitez les odeurs ou les aliments qui inspirent le dégoût et fractionnez vos repas (toutes les 2 à 3 heures) afin de ne jamais avoir l'estomac vide, buvez régulièrement, limitez le stress et la fatigue qui peuvent aggraver le problème.

CYSTITES : RENDEZ-VOUS IMMÉDIAT CHEZ VOTRE MÉDECIN !

Dès les premiers signes d'une infection urinaire (brûlures à la miction, douleurs très intenses après, envies d'uriner très rapprochées et peu productives), consultez impérativement le médecin ; non traitée, une infection urinaire risque de s'aggraver et entraîner de graves complications et pour le bébé et pour la maman.

La solution ?

A titre préventif, buvez beaucoup d'eau, urinez fréquemment et prévenez la constipation. Urinez systématiquement avant et après les rapports sexuels. Effectuez une hygiène antéro-postérieure (du vagin vers l'anus) après chaque selle. Privilégiez la lingerie en coton.

CONSTIPÉE, C'EST NORMAL

La constipation est fréquente pendant la grossesse, en particulier au 2^e et 3^e trimestre.

La solution ?

En prévention, buvez beaucoup d'eau, marchez quotidiennement, augmentez dans votre alimentation la présence de fibres (céréales, fruits, légumes...). Les hémorroïdes sont la conséquence de la constipation. Consultez votre médecin et ne pratiquez pas d'automédication car certaines crèmes sont contre-indiquées durant la grossesse.

FAITES CIRCULEZ

La prise de poids, l'hérédité et le phénomène de compression de l'utérus sur les gros vaisseaux abdominaux favorisent ces problèmes. Douleur et lourdeur des jambes, apparition ou augmentation de varices, œdème des membres inférieurs sont autant de maux résultant de cette insuffisance circulatoire.

La solution ?

Le traitement consiste, avant tout, à éviter la stagnation du sang (station debout prolongée, exposition à la chaleur, bains trop chauds ou vêtements serrés sont à proscrire). Portez des bas de contention, marchez, nagez, surélevez les pieds du lit... Si cela ne suffit pas, le médecin peut vous prescrire des veinotoniques.

CHASSEZ LES INSOMNIES...

Si au début de la grossesse vous ressentez des besoins irrésistibles de dormir même en journée, en fin de grossesse, vous pouvez rencontrer des difficultés à trouver le sommeil le soir. Rien de plus normal car vous n'êtes pas forcément à l'aise avec votre gros ventre et votre bébé profite souvent que vous vous reposiez pour bouger.

La solution ?

Pour favoriser le sommeil, mangez léger le soir, essayez de prendre un bain tiède avant de vous coucher, buvez un lait chaud ou une tisane verveine, tilleul, camomille.



DORMEZ DU CÔTÉ GAUCHE

Cette position facilite la circulation du sang dans votre corps car vous ne comprimez pas les gros vaisseaux qui se situent le long de votre colonne. Résultat vous dormez mieux !

Avant de prendre un médicament pendant la grossesse, il est recommandé de toujours demander l'avis de son pharmacien ou de son gynécologue.

LE MASQUE DE GROSSESSE, UNE ORIGINE HORMONALE

C'est l'augmentation du taux de cortisol dans le sang qui provoque une hyperpigmentation cutanée appelée masque de grossesse. Il n'est pas présent chez toutes les femmes enceintes et son intensité est variable.

La solution ?

Pour éviter son apparition, il faut réduire les expositions au soleil. Une protection avec des filtres à large spectre est indispensable durant les 9 mois. Après la grossesse, une pigmentation peut plus ou moins persister. Elle pourra être traitée par des soins cosmétiques spécifiques ou un

traitement laser. Demandez conseil à votre dermatologue.

VERGETURES, PRÉVENIR AVANT TOUT

L'apparition des vergetures est favorisée si la prise de poids est importante. Elles sont un peu comme des cicatrices : il est donc impossible de les faire disparaître totalement.

La solution ?

Il est préférable d'agir en amont en massant et en hydratant la peau du ventre, des hanches, des fesses et du haut des cuisses chaque jour (matin et soir) pour l'assouplir. Moins tendue, la peau risquera moins de se fissurer.

Occupez-vous de bébé avec style.

Ce sont justement les petits détails élégants qui embellissent et égayaient la vie !

Dévoquez tous les produits de Elodie Details

GAGNEZ ! Découvrez nos actions mensuelles sur prunelle.be/concours

plus d'infos sur prunelle.be

facebook.com/oogappel.prunelle @oogappel_prunelle

Avant tout boire de l'eau

Par Nathalie Evrard

Bien s'hydrater est essentiel pendant la grossesse. L'hydratation, associée à une consommation de fibres, aide à avoir un bon transit.

En pratique : il est conseillé de boire au moins 1,5 litre de liquide par jour durant la grossesse, de préférence de l'eau plutôt que des sodas ou boissons sucrées. Les eaux riches en magnésium permettent d'éviter la constipation très présente pendant la grossesse. Réduisez la consommation de café et de thé. Des fibres peuvent se trouver dans les pruneaux, les céréales complètes, le pain complet, les amandes et abricots secs... et dans tous les légumes verts cuits.

Buvez au moins 5 verres d'eau par jour

Du côté de l'assiette

En pratique, la grossesse n'impose pas de bouleversement alimentaire majeur. Inutile donc de modifier radicalement ses habitudes alimentaires quand on est enceinte, il suffit, tout au plus d'être attentive à certains besoins spécifiques.

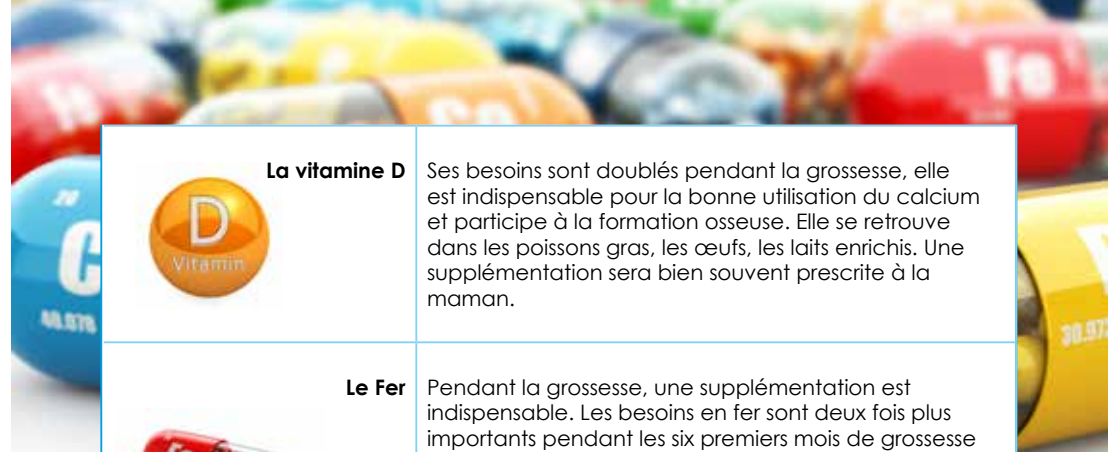


Prendre 3 repas de même valeur énergétique par jour et 2 collations légères. Il est important de manger de tout en insistant sur les apports en glucides, en fer et en calcium et veiller à ses apports optimaux en certaines vitamines et minéraux en prenant éventuellement chaque jour des compléments nutritionnels adéquats selon les conseils de son gynécologue.



Alcool : tolérance zéro !

Il faudra d'ailleurs être attentif à l'apport idéal de certains nutriments incontournables (cfr. tableau ci-après).



 <p>La vitamine D</p>	<p>Ses besoins sont doublés pendant la grossesse, elle est indispensable pour la bonne utilisation du calcium et participe à la formation osseuse. Elle se retrouve dans les poissons gras, les œufs, les laits enrichis. Une supplémentation sera bien souvent prescrite à la maman.</p>
 <p>Le Fer</p>	<p>Pendant la grossesse, une supplémentation est indispensable. Les besoins en fer sont deux fois plus importants pendant les six premiers mois de grossesse afin de répondre à l'augmentation de la masse sanguine de la mère et du fœtus. Chez la maman, ce manque de fer (anémie) se manifeste par une grande fatigue, une certaine irritabilité, des problèmes de concentration et une chute des défenses immunitaires. L'anémie grave est associée à des bébés de faible poids de naissance, avec un risque de prématurité plus important.</p>
 <p>Le Calcium</p>	<p>Il est indispensable à la bonne santé des os du bébé et protège la maman du risque d'hypertension artérielle et de ses complications (éclampsie). Il enrichit également le lait à venir. Pour faire le plein de calcium, optez pour trois ou quatre produits laitiers par jour que ce soit sous forme de lait, de fromage, de yaourt.</p>
 <p>Le Magnésium</p>	<p>Il permet de diminuer les crampes nocturnes qui surviennent au 3^e trimestre de la grossesse. En début de grossesse, si vous avez des nausées, les vomissements aggravent les déficits en minéraux. Le magnésium se retrouve dans les légumes verts, les céréales complètes, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...), chocolat,...</p>
 <p>l'Iode</p>	<p>Un déficit en iode peut entraîner un retard de développement intellectuel chez le bébé.</p>
 <p>Les oméga-3 (et plus particulièrement le DHA)</p>	<p>Ils jouent un rôle crucial car ils interviennent dans le développement du cerveau et de la rétine. Des apports suffisants sont donc essentiels durant toute la grossesse. Or de très nombreuses femmes ont des apports insuffisants, notamment parce qu'elles consomment peu de poissons et de fruits de mer.</p>

Focus sur les risques à éviter pendant la grossesse

Par Charlotte Decallonne



Durant la grossesse, de nombreuses informations vous sont données sur l'alimentation. Et elles ne vont pas toujours dans le même sens. Pour vous aider à y voir plus clair, voici un tableau récapitulatif des risques principaux.

Risques	C'est quoi ?	Immunité possible ?	Comment l'éviter ?	Risques
CITOMEGALOVIRUS	Infection qui se transmet par la salive, les urines et le sperme.	Si vous avez déjà développé le CMV, vous ne courrez aucun risque. Dans le cas contraire, faites une prise de sang.	<ul style="list-style-type: none"> • Il s'attrape principalement par les sécrétions des jeunes enfants. • Commencez par vous laver régulièrement les mains. • Si vous êtes en contact avec des enfants, mettez des gants pour les changer, les moucher ou les soigner. Ne mettez pas leur tétine en bouche, ni leurs couverts et ne les embrassez pas sur la bouche. • Évitez aussi tout contact avec une personne qui présente un état grippal, qui a un risque plus important d'être porteuse du virus. 	La majorité des enfants atteints pendant la grossesse n'auront pas de séquelles. Une minorité peut développer une perte auditive et/ou des séquelles neurologiques.

Risques	C'est quoi ?	Immunité possible ?	Comment l'éviter ?	Risques
TOXOPLASMOSE	Maladie provoquée par un parasite transmis par les chats et la viande crue.	Pour déterminer si vous êtes immunisée ou pas, il est nécessaire de faire une prise de sang.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuisez bien viandes, poissons et préparations à base d'œufs. • Évitez les fast-foods. • Lavez bien les crudités et fruits pour éliminer les germes éventuels. Évitez les crudités au resto et prévenez vos proches s'ils vous invitent à manger. • Ne touchez jamais la terre avec vos mains (jardinage...). • Évitez de changer la litière du chat (les excréments peuvent être infectés). 	Le bébé pourrait être atteint de cécité ou problèmes cérébraux.
LISTERIOSE	Infection provoquée par une bactérie (Listeria monocytogen) transmise par des aliments crus d'origine animale (viandes, lait, œufs, fromages).	Non ! Toutes les femmes enceintes doivent y être attentives.	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez les fromages au lait cru, à pâte molle, à croûte fleurie (brie, camembert, Mont d'Or, certains fromages de chèvre), les fromages à pâte persillée (bleu d'Auvergne, roquefort...). • Aussi les coquillages crus, le surimi et le tarama. Les rillettes, pâté, foie gras, produits en gelée. • Les viandes et poissons crus : sushis, carpaccio, filet américain etc. • Mais... Osez manger des yaourts, du fromage cuit ou fondu (raclette !! mais sans croûte), du lait pasteurisé ! Vous avez besoin de calcium et protéines. 	Peu dangereuse pour un adulte en bonne santé, l'infection peut provoquer une fausse-couche pendant les 3 premiers mois de grossesse. Après 3 mois, les conséquences peuvent être tragiques.
RUBEOLE	Infection virale contagieuse, sans gravité SAUF pendant la grossesse.	Oui, en principe, nous sommes vaccinés ou immunisés. Une prise de sang vous le dira.	<ul style="list-style-type: none"> • Faites vous vacciner avant même de tomber enceinte. 	Des malformations foetales. Leur gravité dépend du moment où l'infection est contractée. Plus elle arrive tôt dans la grossesse, plus le risque est important.

Petits maux de petits enfants...

Par Nathalie Evrard

Mon enfant a de la diarrhée

Le rotavirus est l'un des principaux agents responsables des gastro-entérites aiguës du nourrisson. Il est particulièrement contagieux et résistant. La diarrhée n'est pas une maladie grave sauf si elle persiste : la déshydratation est alors à craindre et impose une visite chez le pédiatre. Les enfants entre 6 mois et 2 ans sont les plus touchés.

Que faire ?

- Pour éviter le risque de déshydratation, il convient de donner à boire à l'enfant une Solution de Réhydratation Orale que l'on trouve en pharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien.
- En cas d'allaitement, il est possible de continuer à allaiter mais la maman ne boira pas de jus de fruit et limitera la consommation de légumes pendant quelques jours.
- Chez l'enfant nourri au biberon, un changement de lait est parfois nécessaire. Il devra se faire avec l'avis d'un pédiatre.
- Les probiotiques permettent de reconstituer la flore bactérienne détruite en partie par les diarrhées.
- Les mains sont le principal vecteur de contagion. Aussi dès les premiers symptômes d'une gastro, il faut désinfecter régulièrement les mains de toute la famille par un lavage soigneux au savon, puis par l'utilisation d'un gel hydro-alcoolique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe actuellement des solutions de réhydratation associées à des probiotiques pour apporter une solution rapide aux problèmes de diarrhées aiguës chez les tout-petits. Demandez conseil à votre pharmacien.

NEW

GASTRO-ENTÉRITE ?
VOMISSEMENTS ? **DIARRHÉE ?**
 (RISQUE DE) DÉSHYDRATATION

Avez-vous une solution pour éviter la déshydratation?

Probiotal® ORS
 Goût neutre



Aliment diététique destiné à des fins médicales spéciales

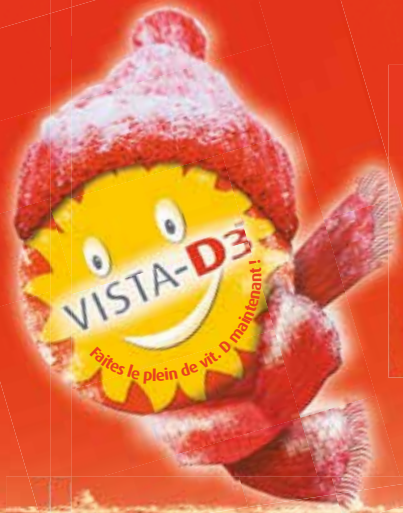
Système immunitaire

Contient du zinc qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien

L'hiver
en pleine santé
avec...



VISTA-D3TM
LA VITAMINE DU SOLEIL !

1 comp. FONDANT /
Pour chaque âge



ESSENTIEL POUR TOUS !
Chez votre pharmacien

VISTA-Life
PHARMA
www.vistalife.be

Mon enfant a un rhume

La rhinopharyngite est la première cause de visite chez le médecin ! Dès l'âge de 3 mois, l'enfant perd peu à peu la protection immunitaire des anticorps transmis par sa mère (durant la grossesse et l'allaitement) alors que son système n'est pas encore arrivé à maturation. La répétition des rhinopharyngites est un phénomène habituel, même chez des enfants en bonne santé.



Que faire ?

- Mouchez votre enfant (avec un mouche-bébé, si nécessaire).
- Lavez le nez plusieurs fois par jour avec une solution de sérum physiologique.
- Un enfant apprend à se moucher « comme les grands » vers 2-3 ans. Apprenez-lui en bouchant une narine puis l'autre. Expliquez lui aussi l'importance de bien se laver les mains après s'être mouché.
- Ne chauffez pas trop la chambre, humidifiez l'air, évitez tout contact avec la fumée de cigarette, laissez votre enfant au repos, hydratez-le en le faisant boire régulièrement.



ATTENTION À LEURS PETITES OREILLES

Lors de douleurs aux oreilles, évitez les gouttes auriculaires sans avis médical. Certaines occasionnent de graves dommages à l'audition si elles sont utilisées sur un tympan perforé, que seul un médecin peut diagnostiquer.

INCONTOURNABLE VITAMINE D

Elle est surnommée la « vitamine du soleil ». La vitamine D a la particularité d'être synthétisée par la peau, sous l'action des UV. En principe, une exposition « raisonnable » à l'astre solaire, dans le cadre d'activités de plein air, suffit à couvrir l'essentiel des besoins de l'organisme ; l'alimentation via certaines huiles ou poissons gras y contribuant pour environ un quart. Indispensable à la croissance, car elle permet de fixer le calcium sur les os, la vitamine D n'est pas fabriquée en quantité suffisante par l'organisme, et tout particulièrement chez l'enfant qui n'est pas exposé au soleil. Des compléments s'imposent donc en les associant à de bonnes habitudes alimentaires. Il est actuellement recommandé à tous les enfants, et ce dès la naissance jusqu'à 6 ans de prendre une dose quotidienne de 400UI de vitamine D sous forme de complément nutritionnel. Il existe aujourd'hui de petits comprimés de vitamine D à sucer au dosage recommandé pour un apport optimal. Ces comprimés fondants sont faciles à ingérer pour tout le monde. On peut les sucer, les avaler ou les dissoudre dans l'eau ! Demandez conseil à votre pharmacien.





Les molluscums sont courants chez l'enfant, ils s'attrapent facilement par contact direct de la peau ou via contact indirect par l'échange de serviette de bain ou de vêtements. Il faut donc les traiter pour éviter qu'ils se propagent. Très souvent, chez les enfants, le médecin retire les lésions à l'aide d'une curette après avoir anesthésié localement la peau avec une crème anesthésiante. L'intervention est plus spectaculaire que douloureuse.

Mon enfant a de la fièvre

Votre enfant a plus de 38°C ? Chez le nourrisson et le petit enfant, la fièvre est souvent liée à une maladie infectieuse (otite, rhino-pharyngite, angine, infection urinaire ou gastro-entérite), une poussée dentaire ou survient après un vaccin.

Que faire ?

- Quel que soit l'âge de votre enfant, vous devez toujours d'abord :
- Lui donner régulièrement et suffisamment à boire.
 - Ne pas trop le couvrir.
 - Veiller à ce que la température de sa chambre ne dépasse pas 20 degrés.
 - Si la température de votre enfant est supérieure à 38.5°C ou si la fièvre est mal tolérée, quel que soit l'âge, donnez-lui sans attendre un médicament contre la fièvre. Le paracétamol est généralement utilisé en premier pour traiter la fièvre chez votre enfant. D'autres médicaments peuvent également être utilisés, comme l'ibuprofène.
 - Si la fièvre persiste pendant plus de 48 heures ou si votre enfant manifeste des signes de douleurs, est fatigué et que son inconfort n'est pas amélioré par les médicaments, il faut consulter sans tarder un médecin.

Il existe plusieurs méthodes pour prendre la température de bébé. La température rectale est la méthode la plus fiable.

Sport Village
country club

LE CLUB

DE TOUS LES SPORTS

POUR TOUTE LA FAMILLE

— Vivre - Bouger - Vibrer —



NOUVEAU
SPORT VILLAGE

(Re)découvrez-nous

Fitness, Piscine, Tennis, Squash, Badminton, Golf
Académies enfants, Anniversaires, Stages

Nouvelle formule d'abonnement familial

Renseignements : 02/633.61.50 ou sur www.sportvillage.be

Vieux Chemin de Wavre 117 - 1380 Lasne - lasne@sportvillage.be



Ça gratte, ça chatouille, c'est rouge...

De petites lésions qui démangent, une peau rouge et sèche, rien de très alarmant... mais si ces lésions s'aggravent et perturbent de plus en plus l'enfant, il pourrait s'agir d'une dermatite atopique. Maladie inflammatoire très fréquente chez les tout-petits, l'eczéma peut avoir des causes génétiques, environnementales ou psychologiques. Quelle qu'en soit la cause, des règles générales s'appliquent à tous, et nécessitent la prise en charge par un médecin !

Que faire ?

Votre pédiatre soignera les crises ou poussées. Mais il sera nécessaire de maintenir certaines bonnes habitudes pour diminuer la fréquence et la gravité des poussées :

1. Adoptez des règles d'hygiène au quotidien.

- Veillez à ne pas surchauffer la chambre, 19-20 degrés est la température idéale.
- Ne faites pas faire à votre enfant un régime alimentaire non justifié.
- N'habillez pas votre enfant trop chaudement pour éviter la transpiration, responsable d'irritation, et choisissez des vêtements en coton.
- Lavez son linge avec une lessive douce, contrairement à ce qu'il est dit, l'usage d'adoucissant est conseillé, mais surtout rincez abondamment !

2. Hydratez !

- N'utilisez pas de savons ni de bains moussants classiques, qui sont trop agressifs, pour une peau fragilisée. Préférez un pain dermatologique ou une huile dermatologique sans savon. Donnez un bain court une fois par jour à 37°C.
- Hydratez la peau ! Cela restaure la barrière cutanée, de ce fait les allergènes, les irritants, les bactéries ne peuvent plus pénétrer l'épiderme. Le confort de votre enfant s'en trouve immédiatement amélioré par l'arrêt du cycle démangeaison-grattage. Disposez la crème par petites touches (méthode de la coccinelle) sur la peau encore légèrement humide, étalez puis massez doucement.



BON USAGE DU MÉDICAMENT CHEZ L'ENFANT

- ★ Lisez attentivement la notice avant d'administrer un de ces médicaments.
- ★ Respectez scrupuleusement les doses prescrites par le médecin ou recommandées dans la notice ou par le pharmacien.
- ★ Les doses doivent être adaptées plus en fonction du poids de l'enfant que de son âge.
- ★ Si un dispositif-doseur (cuillère, seringue, pipette, ...) est fourni avec le médicament, utilisez-le !

Ses yeux pleurent tout le temps

Près de la moitié des enfants naissent avec une imperforation du canal lacrymo-nasal. La valve qui permet l'écoulement du liquide lacrymal dans les voies nasales est bouchée. Les larmes stagnent au niveau de l'œil et des microbes peuvent se développer et créer des conjonctivites à répétition.



Que faire ?

Le massage régulier des voies lacrymales permet de limiter significativement l'inflammation et l'installation de germes provoquant la conjonctivite. Les petites pressions ainsi exercées sur la valve vont permettre de l'entrouvrir et de libérer le liquide stagnant. Le geste est simple et ne prend que quelques secondes : avec votre pouce, massez délicatement l'angle interne de l'œil vers le nez. Avant chaque massage, n'oubliez pas de mettre quelques gouttes de sérum physiologique afin de nettoyer l'œil. Si la situation ne s'améliore pas, une petite intervention chirurgicale résoudra définitivement le problème.

LA VACCINATION UNE PRIORITÉ !

La vaccination est l'un des plus grands succès de la médecine. Elle constitue un des moyens essentiels de prévention des maladies infectieuses et virales. Les recommandations suivies visent aujourd'hui à vacciner le plus grand nombre possible d'enfants et d'adolescents âgés de 2 mois à 18 ans contre les maladies que sont la poliomyélite, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la rougeole, la rubéole, les oreillons, l'hépatite B, les gastro-entérites à rotavirus ainsi que les maladies provoquées par l'Haemophilus influenzae de type b, le méningocoque du groupe C, le pneumocoque et le papillomavirus. Un calendrier précis s'impose pour une vaccination optimale ! Demandez conseil à votre pédiatre.

LES ÉCRANS NÉFASTES POUR LES JEUNES ENFANTS

Parents et professionnels de la santé s'accordent à dire qu'en dessous de 6 ans, peu de bénéfices peuvent être tirés des écrans, voire qu'ils sont néfastes, selon les résultats d'une enquête réalisée en Fédération Wallonie-Bruxelles par l'UCL. En ce qui concerne les usages d'écran, la télévision est plus largement citée, même si l'on remarque que la tablette a gagné du terrain. Les bébés d'1 an ayant accès à ces écrans deviennent progressivement plus nombreux que ceux qui en sont privés.



Protectis®

Lactobacillus reuteri Protectis



Le véritable amour commence par son bien-être intérieur

Ne gardez que les larmes de joie!



- Utilisation dès la naissance
- 1x 5 gouttes/jour
- Bien agiter le flacon avant l'utilisation



E.R. Eurogenerics, division NeoCare, Esplanade Heysel 22b, 1020 Bruxelles

Quand le ventre pleure...

Par Nathalie Evrard

Que de pleurs et de nuits blanches associés aux coliques du nourrisson ! De récentes études pourraient redonner le sourire aux bébés... et à leurs parents.

Apparaissant souvent jusqu'à l'âge de 6 mois, les coliques du nouveau-né touchent environ 20% des nourrissons. Elles se traduisent par des douleurs abdominales qui déclenchent chez le bébé des accès de pleurs intenses et un état d'agitation, accompagnés d'émissions de gaz. Les pleurs du nourrisson sont inhabituels, très stridents et difficiles voire impossibles à calmer. Ils surviennent à n'importe quel moment de la journée, et peuvent durer plus de 3 heures par jour.

Pourquoi mon bébé a-t-il mal ?

Les coliques sont essentiellement dues à l'immaturation du tube digestif, incapable d'assumer un transit équilibré. Même le lait maternel est mal absorbé. Parmi les autres causes possibles, on cite le tabagisme des parents, les suppléments de fer pris par la maman, la consommation très importante de produits laitiers par la mère, les tétées trop rapprochées (moins de 2h).

Des probiotiques à la rescousse des coliques?

Il n'y a pas de traitement radical pour soulager les coliques. Au chapitre des médicaments, les résultats sont décevants ou présentent trop d'effets indésirables.

Petits moyens pour soulager les coliques :

- ↳ Pour nourrir votre enfant, installez-le dans une position verticale plutôt qu'horizontale afin de lui éviter d'avaler trop d'air.
- ↳ Seul le lait prescrit par votre pédiatre constitue l'alimentation du nourrisson (ne pas ajouter jus de fruit, eau sucrée), respectez la quantité adaptée à l'âge de votre enfant, et l'intervalle entre les tétées ou les biberons (2h minimum).



LE SAVIEZ-VOUS ?

Des études ont pu mettre en avant le bénéfice de la supplémentation par un probiotique, le Lactobacillus reuteri, sur les coliques infantiles, avec une réduction de la durée quotidienne des pleurs après 3-4 semaines de traitement. Demandez conseil à votre pharmacien.

Le massage agit sur les coliques de bébé grâce à une action mécanique d'une part : les gestes effectués dans le sens physiologique du transit (sens des aiguilles d'une montre) aident à l'évacuation des gaz qui gênent votre petit bout. D'autre part, affectivement, le contact et la chaleur de vos mains rassurent et apaisent bébé.



Tout comme moi, vous verserez
121 litres de larmes dans votre vie.

Voilà pourquoi vous aurez besoin du meilleur Tempo jamais proposé.
Plus doux que jamais et toujours aussi résistant.

Avec vous pour la vie

-1€

Tempo

à l'achat d'1 Tempo au choix
Valable jusqu'au 29/02/2016
Directement à la caisse



Avis à MM. les détaillants: Tempo s'engage à vous rembourser en espèces la valeur de ce bon pour autant que les conditions de cette offre aient été respectées. Cette offre est non cumulable et valable uniquement sur le produit renseigné ci-contre. Valable uniquement en Belgique et au Grand Duché de Luxembourg. Les bons sont à renvoyer à HighCo DATA Benelux sa, Kraiskouter 1730 Assé pour contrôle et remboursement. E.R. SCA Hygiene Products - Culliganlaan 10 - 1831 Diegem.

L'hygiène... en pratique !

Par Isabelle Janssens

1 Le cordon ombilical :

À la naissance, lors de la ligature du cordon, le petit bout restant met approximativement 5 à 7 jours à se dessécher, s'il est bien séché tous les jours. En tombant, il laisse une petite plaie, le nombril, qui met quelques jours à se cicatriser et qui peut suinter. Veillez à ce qu'il reste bien au sec.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Cet ombrilic est la porte ouverte aux infections. Tout suintement prolongé, toute rougeur de l'ombilic et autour de celui-ci, toute odeur inhabituelle ou encore toute cicatrisation longue doivent être signalés au médecin. Veillez chez les petits garçons à bien placer la couche sous le cordon ombilical afin que ce dernier ne soit pas souillé par les urines.

2 Le bain :

Avant de donner le bain, vérifiez que la salle de bain présente une température nécessaire et minimale de 20°C et que vous avez bien tout le matériel à portée de main. Il n'est pas nécessaire de laver les cheveux tous les jours.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Votre enfant présente des croûtes de lait ? Ce n'est pas un problème sauf si elles deviennent nombreuses, épaisses, colorées et qu'elles démangent votre enfant. Utilisez un shampoing adapté qui ne pique pas les yeux.

3 Le change :

Changer le siège du bébé régulièrement est primordial pour éviter les rougeurs. Plusieurs possibilités s'offrent à vous : lingettes, lait de toilette, liniment oléo-calcaire, mais le plus simple est l'eau. Appliquez toujours, après le séchage des fesses, une crème à base d'oxyde de zinc afin de protéger la peau de bébé.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Nettoyez toujours le siège d'avant en arrière et particulièrement chez les petites filles afin de limiter les risques d'infection urinaire.
- ★ Ne jetez pas les selles sans les regarder. Elles sont un bon indicateur sur la bonne digestion de bébé.

Le soin des yeux :

Si nécessaire, passez une compresse stérile imbibée de sérum physiologique de l'angle interne de l'œil vers l'angle externe. Utilisez une nouvelle compresse à chaque œil.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Il se peut parfois que le conduit lacrymal ne soit pas mature et que le bébé présente une petite conjonctivite. Pour éviter cela, massez le conduit de dessous de l'œil vers la racine du nez afin d'évacuer toute accumulation.

Le soin des oreilles :

Que ce soit pour les bébés ou pour les plus grands, le cérumen joue un rôle protecteur. De plus, le conduit de l'oreille est fragile. L'usage des bâtonnets est inutile voire dangereux (sauf les spécifiques pour les petits). Nettoyez uniquement ce qui se voit à l'extérieur à l'aide d'un morceau de coton roulé entre les doigts.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Il n'est pas utile de couper les ongles de bébé avant un mois lorsqu'ils sont bien formés sauf s'il se griffe.

Le soin du nez :

L'utilisation du sérum physiologique ou de spray à base d'eau de mer est primordiale chez le tout-petit puisqu'il ne sait pas se moucher. Ce geste en hygiène quotidienne (matin et soir) facilite sa respiration et améliore la prise du biberon. Ce geste peut être répété plusieurs fois par jour en cas d'infections ou d'allergie. N'hésitez pas à utiliser le « mouche-bébé » en complément afin de s'assurer une hygiène parfaite. Chez les plus grands qui savent déjà se moucher, préférez les mouchoirs en papier jetables plutôt que ceux en tissu étant donné la contagiosité possible des sécrétions nasales.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Lors du nettoyage du nez, ne mettez jamais la tête de l'enfant en arrière afin d'éviter que les sécrétions ne s'écoulent dans la gorge et les bronches. Positionnez toujours la tête sur le côté pour permettre le drainage des fosses nasales, placez l'embout dans la narine supérieure et exercez une légère pression du spray nasal. Répétez l'opération de l'autre côté. Massez ensuite délicatement le nez de haut en bas afin d'éliminer les sécrétions.



BON À SAVOIR

Par son caractère jetable, le mouchoir en papier est plus hygiénique que celui en tissu qui a l'inconvénient de favoriser le développement des microbes et la transmission des virus, ce qui entraîne une nouvelle contamination. Préférez un mouchoir en papier composé de cellulose afin d'apporter de la douceur et non blanchi au chlore pour éviter tous risques d'allergie. De plus, d'un point de vue écologique, la plupart des mouchoirs en papier sont biodégradables.

by



Baigner son enfant dès la naissance, c'est du gâteau...



Sweet ★

Fun ★

Manger du popcorn dans un bol fabriqué de 100% maïs, c'est fun...



Cupcake Babies, la plus petite baignoire mais bien plus encore...

Pour bébés gourmands
www.cupcakebabies.eu

La vie à pleines dents

Par Isabelle Janssens

Avant même de découvrir le monde, votre bébé possède des dents sous forme de bourgeons dentaires cachés sous les gencives. Ses dents ne perceront que plus tard.

Les signes qui ne trompent pas...

Tous les enfants ne sont pas égaux face à la poussée dentaire. Si certains ne ressentent rien, d'autres, en revanche, le sentent passer. Les gencives gonflent, les joues sont rouges, l'enfant présente de l'hypersalivation, il gémit, pleure, mord ce qu'il peut, il met ses poings en bouche et montre des signes de douleurs. Parfois un érythème fessier coïncide avec la percée des dents. Dans ce cas, il s'agit de bien protéger les fesses de bébé à l'aide d'une pommade à l'oxyde de zinc.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Donnez un anneau de dentition réfrigéré afin que bébé puisse mordre et que le froid le soulage.
- ★ Dissolvez une dizaine de granules de Chamomilla 9 CH dans un biberon d'eau et donnez-lui une gorgée tout au long de la journée.
- ★ Il existe également des spécialités à base de Chamomilla sous forme de gouttes parfois plus faciles à administrer.
- ★ Certains gels dentaires vendus en pharmacie apaisent voire même anesthésient la douleur. Appliquez localement et respectez scrupuleusement la posologie conseillée.
- ★ Si vraiment l'enfant est abattu par la douleur, qu'il ne dort pas, qu'il présente de la température, administrez un anti-douleur à base de paracétamol.



LES 5 COMMANDEMENTS POUR DES DENTS SAINES :

1 Se brosser les dents 2 fois par jour : le matin et le soir après chaque repas.

2 Se brosser les dents pendant 3 minutes.

3 Changer la brosse à dents dès qu'elle commence à s'émousser.

4 Utiliser un dentifrice fluoré.

5 Prendre rendez-vous tous les 6 mois chez le dentiste.



Le choix d'un dentifrice adapté à l'enfant

Le dentifrice participe à la prévention des caries et doit être adapté aux besoins de chaque tranche d'âge.

Tous les dentifrices ne contiennent pas la même teneur en fluor.

Si le fluor est bon pour lutter contre les caries, un surdosage en fluor peut être mauvais pour la santé.

C'est pourquoi le dosage est important suivant la tranche d'âge.

Entre **3 ans et 6 ans**, un enfant ne sait pas se rincer la bouche et avale le dentifrice, il est donc important de choisir un dentifrice adapté et faiblement dosé. Les dentifrices pour enfants de **2 à 6 ans** ne doivent pas contenir plus de 500 ppm de fluor.

Par contre **après 6 ans**, il est recommandé de prendre un dentifrice plus riche en fluor. Par sa fixation à l'émail, le fluor protège les dents des attaques acides.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Un surdosage de fluor peut provoquer la fluorose des dents. L'apport oral recommandé est de 0,05 mg par Kg et par jour.
- ★ Au-delà de 1500 ppm de fluor, le dentifrice passe dans la classe des médicaments. Les indications d'âge et le dosage en fluor apparaissent sur les emballages des produits d'hygiène bucco-dentaire.

Quelle brosse à dents choisir ?

Aux premières dents, laissez l'enfant jouer avec sa brosse à dents. Il va apprendre par mimétisme les gestes qu'il faut. Pensez néanmoins à passer après lui afin de parfaire le brossage des dents.

Le choix de la brosse à dents est primordial. Pour qu'il puisse se brosser les dents, l'enfant doit disposer d'une brosse à dents adaptée à sa dentition. Elle doit répondre aux critères suivants :

- **Les poils** : doivent être souples afin de ne pas être agressifs envers les gencives délicates de l'enfant.
- **La taille de la tête** : doit être adaptée à la dimension de la bouche et évoluer en fonction de l'âge de l'enfant. La motricité des enfants ne leur permet pas de faire des gestes compliqués. La tête de la brosse à dents doit donc être petite pour pouvoir passer partout et atteindre les petites dents du fond.
- **La forme de la brosse à dents** : doit être adaptée à la main de l'enfant et celle du manche à sa morphologie.



CONSEIL DU PHARMACIEN

- ★ Vers l'âge de 6 – 8 ans, conseillez une brosse à dents électrique souvent plus efficace que la brosse manuelle et plus ludique pour l'enfant.



Etre bien être moi!

Nervosité?
Symptômes anxieux?
Troubles du sommeil associés?



SANS ACCOUTUMANCE
SANS SOMNOLENCE DIURNE



MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE
Demandez conseil à votre pharmacien.
Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.
Lire attentivement la notice dans l'emballage.

L'homéopathie, une médecine tout en douceur...

Par Nathalie Evrard

.....
Réputée sans effets indésirables et sans toxicité, l'homéopathie a séduit de nombreuses personnes ces dernières décennies. Pourquoi et comment ces petits granules ont-ils réussi à trouver leur place dans nos armoires à pharmacie ?
.....

Un médicament homéopathique, c'est avant tout un médicament...

C'est un médicament préparé selon une technologie particulière et basé sur des dilutions infiniment petites de différents principes actifs allant de la plante aux minéraux. Il s'agit donc d'un médicament, et il ne peut être acheté qu'en pharmacie !
L'homéopathie fait partie des diverses thérapeutiques dont dispose le médecin pour soigner son patient, au même titre qu'un peintre a différentes couleurs sur sa palette.

Aujourd'hui, c'est 69 % de Belges qui, pour se soigner, ont déjà eu recours à l'homéopathie.

Et le médecin homéopathe ?

C'est un médecin qui a complété sa formation en étudiant les techniques de prescription des médicaments homéopathiques. Il choisit le traitement (allopathique et/ou homéopathique) le mieux adapté à son patient.

LES 4 GRANDS AVANTAGES DE L'HOMÉOPATHIE

1. Elle ne provoque pas d'effets indésirables.
2. Elle ne présente pas de contre-indications ou d'interactions médicamenteuses.
3. Elle est souvent une solution quand la médecine allopathique impose ses limites, comme par exemple chez la femme enceinte, le bébé.
4. Elle soigne et agit également en prévention comme dans le traitement de l'allergie, de la grippe,....

Une médecine sur mesure pour l'enfant et la femme enceinte

L'homéopathie est aujourd'hui de plus en plus souvent prescrite ou conseillée par l'ensemble des médecins et des pharmaciens car ces médicaments

associent efficacité, absence d'effets indésirables et de contre-indications. Nous sommes dans une nouvelle ère où le respect de l'individu et de l'environnement sont des préoccupations importantes.

sont pris dès les premiers symptômes. Quand on soigne des manifestations qui sont liées à un terrain chronique (comme l'asthme, la migraine, les allergies), le traitement sera plus long.

Peut-on associer l'homéopathie à un autre traitement ?

Même si l'homéopathie est capable de soigner seule de nombreuses affections, votre médecin pourra être amené à prescrire d'autres médicaments. Ces différents traitements sont complémentaires.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude belge montre que les principaux patients qui utilisent l'homéopathie sont les jeunes mères de famille, à la fois pour elles-mêmes et pour leurs enfants. Cette médecine soigne les enfants, elle permet un traitement ciblé et personnalisé. Les femmes enceintes peuvent donc aussi se soigner par homéopathie sans risque connu pour elles et leur enfant.

L'homéopathie peut-elle tout soigner ?

Le champ d'action de l'homéopathie est vaste et votre médecin en connaît parfaitement les possibilités et les limites. L'homéopathie soigne notamment la plupart des pathologies courantes : grippe, troubles ORL, troubles digestifs, stress, insomnies.

Il existe cependant un certain nombre de maladies que les médicaments homéopathiques ne soignent pas. C'est notamment le cas des maladies évolutives graves (cancer, ...) et celui des maladies nécessitant une intervention chirurgicale.

Les médicaments homéopathiques agissent-ils rapidement ?

Oui. Employée dans les maladies aiguës, l'homéopathie peut avoir une action très rapide, surtout si les médicaments



LE SAVIEZ-VOUS ?

- ★ Oubliez les vieilles croyances... telles que que homéopathie et menthe, café, épices sont incompatibles.
- ★ Les traitements homéopathiques s'inscrivent dans une démarche globale de la santé...
- ★ On soigne également son alimentation en mangeant varié, équilibré et coloré...

LES RÈGLES D'OR EN HOMÉOPATHIE POUR SE SOIGNER TOUT SEUL

- ➔ Se limiter aux cas aigus et non répétitifs, le chronique restant pas de domaine médical.
- ➔ Il est recommandé de consulter un médecin s'il n'y a pas d'amélioration dans un délai de 48 heures.
- ➔ On prend 4 à 5 granules dès les premiers symptômes et ce plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.
- ➔ Laisser fondre les granules sous la langue dans une bouche propre !
- ➔ Traitements homéopathiques et allopathiques peuvent être associés.

En attendant bébé, se soigner par homéopathie !

Par Nathalie Evrard

.....

C'est confirmé, vous êtes enceinte ! Pendant toute votre grossesse, attention à l'automédication : certains médicaments sont dangereux pour votre bébé. Une future maman ne doit pourtant pas renoncer à se soigner lorsqu'elle est malade. L'homéopathie soulage les petits maux liés à la grossesse, et ce en toute sécurité.

.....

L'homéopathie, une médecine sur mesure...

C'est souvent lors de sa grossesse que la femme rencontre l'homéopathie et qu'elle y adhère par sécurité. Ses craintes sont d'autant plus compréhensibles qu'il est difficile de soigner une femme enceinte. « La plupart des médicaments sont contre-indiqués durant la grossesse », assure Christelle Charvet, gynécologue. Ils traversent le placenta et peuvent entraîner des malformations cardiaques, pulmonaires, cérébrales, et des anomalies des membres chez le futur bébé. Ces risques varient selon le stade de la grossesse. De cette rencontre avec l'homéopathie naîtra bien souvent une vraie reconnaissance médicale, et l'homéopathie accompagnera alors la santé de toute la famille.

Nausées et vomissements :

En prévention : Fractionner au maximum les prises alimentaires en prenant des petits repas. Éviter les odeurs fortes, préférer des aliments froids aux aliments chauds. Boire en dehors des repas pour ne pas surcharger l'estomac.

➔ **Le réflexe homéo :**

La prise systématique de trois médicaments homéopathiques prévient les nausées : Sepia 9 CH (5 granules le matin), Luteinum 15 CH (5 granules le soir), Tabacum compos (5 granules avant les repas). Au rythme des nausées, on peut aussi prendre 5 granules d'Ipeca 9 CH.



Remontées acides brûlantes

En prévention : ne pas se coucher tout de suite après avoir mangé ; surélever la tête de son lit, éviter les repas trop riches, les aliments acides et les épices,...

→ Le réflexe homéo :

Iris versicolor 5 CH 5 granules au rythme du brûlant.

Constipation

En prévention : avoir une alimentation équilibrée et riche en fibres (céréales, pain au son...), boire suffisamment d'eau (en particulier les eaux minérales riches en magnésium), avoir une activité physique tous les jours.

→ Le réflexe homéo :

Alumina 5 CH 5 granules tous les matins.

Hémorroïdes

Une femme sur deux souffre pendant la grossesse d'hémorroïdes.

En prévention : éviter les aliments épicés, aller à la selle régulièrement, ne pas rester assise trop longtemps et boire suffisamment d'eau.

→ Le réflexe homéo :

Aesculus 5 CH 3X/ jour.
Pour une crise aigüe particulièrement douloureuse : Lachesis 9 CH, Muriaticum acidum 9 CH, Arnica montana 9 CH, alterner jusqu'à amélioration 5 granules de chaque médicament toutes les heures.

Jambes lourdes

En prévention : dormir les jambes surélevées, se doucher les jambes à l'eau fraîche, porter des bas de contention, éviter la station debout prolongée (et surtout le piétinement).



→ Le réflexe homéo :

Arnica 9 CH 5 granules 2X/ jour,
Hamamelis virginiana 7CH (5 granules 2X/ jour)
En cas de gonflement des jambes :
Vipera redi 5CH (5 granules 2X/ jour)

Insomnie

Il existe plusieurs médicaments, ainsi par exemple Sédatif PC (2 comprimés à sucer au dîner et au coucher), est très efficace contre l'anxiété.
Passiflora composé (5 granules 2X/ jour) convient aux insomnies.

Mal au dos

Il survient surtout dans la deuxième partie de la grossesse du fait de la cambrure du dos pour rétablir l'équilibre. Porter des chaussures confortables, faire des exercices de bascule du bassin.

→ Le réflexe homéo :

Kalium carbonicum 9 CH, 5 granules matin et soir et Ruta graveolens 5 CH, 5 granules à midi.

La rhyno-pharyngite

Cette infection est courante en hiver. Elle se traduit par un rhume et une toux. Pour soigner les rhumes dès leur apparition, bien se moucher et utiliser des sprays d'eau de mer et du sérum physiologique trois fois par jour pour bien dégager les voies nasales.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Oscillococcinum est le médicament homéopathique qui prévient et soigne l'état grippal. Il est d'autant plus efficace et rapide d'action qu'il est pris de façon précoce, dès les premiers symptômes. Mais attention, la grippe chez la femme enceinte, est une urgence médicale. Pour chaque plainte, il existe un médicament homéopathique. Demandez conseil à votre pharmacien !

→ Le réflexe homéo :

- En cas d'écoulement clair :
Alium cepa 9 CH
- En cas d'écoulement épais :
Kalium Bichromicum 9 CH
- En cas de douleurs laryngées :
douleur en écharde :
Acidum nitricum 9 CH
- En cas de toux sèche : Drosera 9 CH,
5 granules (plusieurs fois par jour)
- En cas de toux grasse :
Spongia tosta 9 CH
- En cas d'état grippal :
Oscillococcinum



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour une efficacité maximale de votre traitement homéopathique : renouvelez le traitement toutes les ½ heures jusqu'à amélioration des symptômes. Si vous ne ressentez pas d'amélioration après 24h, consultez un médecin.

La fièvre, quelle que soit son origine, nécessite un avis médical !

Indispensable le magnésium pendant toute la grossesse

Au cours de la grossesse, les besoins en magnésium augmentent pour fournir à bébé tout ce dont il a besoin pour se développer. Il convient d'être

particulièrement attentif en début de grossesse, même si les besoins ne sont pas encore augmentés. En effet, les nausées accompagnant parfois le premier trimestre peuvent provoquer des vomissements qui aggravent les déficits en minéraux.

Les symptômes d'un manque de magnésium sont le stress, la fatigue et les crampes.



MAIS ATTENTION...

... Un magnésium n'est pas l'autre. Dans le choix de votre complément alimentaire avec du magnésium, privilégiez ceux sous forme de glycérophosphate, pour une meilleure efficacité et aucun effet indésirable. Certains apportent également l'ensemble des vitamines B indispensables pour l'assimilation du magnésium et les anti-oxydants nécessaires à sa fixation. Demandez conseil à votre pharmacien.

L'accouchement, un rendez-vous particulier

Par Nathalie Evrard

L'homéopathie s'intègre parfaitement dans ce travail harmonieux et sans interférer avec les techniques allopathiques nécessaires.

Certains médicaments homéopathiques ont une action sur la qualité des contractions, favorisant ainsi la dilatation du col de l'utérus. D'autres aident les futures mamans à mieux gérer la douleur ou à favoriser une meilleure cicatrisation lors d'épisiotomie.

Avis d'expert : une médecine validée pour mieux vivre l'accouchement !

Le **Dr Christelle Charvet**, gynécologue obstétricien, est aujourd'hui convaincue de son intérêt. « Formée à la chirurgie, praticienne en clinique, je suis venue à l'homéopathie en constatant les limites de certains médicaments allopathiques, leurs effets indésirables absents du traitement homéopathique.

La gynécologie est une médecine très à part, dans la mesure où elle comporte beaucoup de symptômes psycho-comportementaux. Or l'homéopathie a quelque chose de très régulateur. Le traitement homéopathique ne remplace évidemment pas la prise en charge classique de l'accouchement. Il n'a pas pour but de diminuer la douleur de l'accouchement mais de favoriser la dilatation et de réduire le temps du travail, de prévenir les complications du post-partum, et se fait toujours en concertation avec le gynécologue ou la sage-femme. Toute apparition de contraction nécessite un examen clinique effectué par une sage-femme ou un médecin avant tout traitement. »

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les médicaments homéopathiques sont maintenant disponibles dans certains services de maternité.

Les deux médicaments les plus prescrits en préparation à l'accouchement et pendant le travail sont *Actaea Racemosa* et *Caulophyllum*.

VOUS ANGOISSEZ À L'APPROCHE DU JOUR J ?

Une cure de *Gelsemium* en 15 CH peut vous apaiser. Ce médicament homéopathique aura un effet décontractant et relaxant grâce à son action sur le système nerveux central et le système neuromusculaire. Il est également possible de prendre une dose de *Gelsemium* au moment du départ à la maternité. Cela ne modifiera en aucun cas le travail et vous permettra de vous détendre

Allaitement : quand l'homéopathie soulage

Par Nathalie Evrard

Parce qu'ils passent dans le lait maternel, de nombreux médicaments ne sont pas conseillés pendant l'allaitement. L'homéopathie soulage de façon naturelle et efficace certains maux et inconforts de l'allaitement.

Stimuler l'allaitement

Après l'accouchement, la lactation s'installe généralement en 2 à 3 jours : c'est la montée de lait. Le *Ricinus communis* 30 CH et l'*Afalfa* 6 DH stimulent les glandes mammaires (5 granules de chaque avant chaque tétée, puis 1 tétée sur 2 en fonction des résultats).

Douleurs lors la montée de lait ou du sevrage

La montée de lait peut provoquer des douleurs dans les seins. *Apis mellifica* 9 CH, *Bryona* 9 CH et *Lac caninum* 30 CH apaisent les tensions mammaires durant la montée de lait (5 granules de chaque toutes les 2 heures).

L'engorgement mammaire

Il survient lorsque les seins sont gonflés, car trop remplis de lait. *Belladonna* 9 CH limite l'inflammation et la douleur. *Phytolacca decandra* 9 CH vise à « désengorger » le sein. En l'absence de résultat au bout de quelques heures, si de la fièvre apparaît ou si vous découvrez une ou plusieurs « boules » (nodules) dans votre sein, consultez une sage-femme ou un médecin.

Crevasses du mamelon

Elles se forment autour de votre mamelon avec l'humidité provoquée par la succion. En cas de douleur et/ou saignements : *Acidum nitricum* 9 CH, 5 granules 2X/ jour à rythme avec les tétées, avant et après si nécessaire.

Baby blues

Il s'agit d'une réaction émotionnelle normale liée à la chute des œstrogènes.

Entre le 3^e et le 9^e jour après l'accouchement, 50 à 70 % des mamans vont présenter un baby-blues.

Il ne doit pas être confondu avec la dépression du post-partum qui s'aggrave vers la 4^e semaine après l'accouchement.

Sepia officinalis 9 CH est le médicament homéopathique en cas de baby blues.

Baby blues : les hommes aussi ?

On estime que 5 à 10 % des pères connaissent une période difficile après la naissance de leur enfant. Le père ressent une tristesse insondable et des angoisses incompréhensibles.

Soigner mon enfant avec l'homéopathie

Par Nathalie Evrard

Durant les premières années de vie, les enfants sont souvent malades. Les rhinites succèdent aux bronchites, les gastro-entérites s'ajoutent aux laryngites... L'homéopathie apporte des réponses ciblées à de nombreuses petites maladies.

Aie !!!! Mon bébé fait ses dents !

Conseil du Dr Jan De Vuyst

« Je conseille aux mamans de mes petits patients, de donner Camilia® (une formule buvable composée de plusieurs souches dont Chamomilla et Belladonna) durant toute la durée de la poussée dentaire (8 jours au maximum).

C'est un médicament homéopathique qui agit sur la douleur, ainsi que sur les autres symptômes (comportement grognon, gencives enflées, joues rouges, fesses irritées, salivation abondante). Les médicaments homéopathiques peuvent être utilisés seuls, ou en association avec un autre traitement. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. »

Mon bébé a les fesses rouges

La toilette du siège est faite avec de l'eau tiède, suivie éventuellement d'une lotion hydratante. Les lingettes nettoyantes pour bébé sont pratiques mais leur emploi doit rester limité. Après un séchage minutieux, les fesses sont

protégées avec une crème isolante, absorbante, anti-irritations.

→ Le réflexe homéo :

Medorrhinum 15 CH, 5 granules matin et soir.

Mon bébé a des molluscums

Il s'agit d'une lésion dermatologique contagieuse induite par un virus.

→ Le réflexe homéo :

Une dose de Thuya 15 CH par semaine.

Mon enfant est tombé

Petits et grands enfants cavalent, font du sport, se défoulent et ne sont pas à l'abri d'une chute.

→ Le réflexe homéo :

Donnez tout de suite Arnica montana 9 CH 5 granules, à renouveler toutes les heures jusqu'à ce que la douleur s'estompe. Appliquez une compresse d'Arnica teinture mère ou un gel à l'arnica sur l'endroit douloureux dès que possible (pas sur une plaie).

Lorsque l'on a des enfants, le mieux est de toujours avoir de l'Arnica Montana 9 CH dans son sac, ou dans sa pharmacie personnelle, pour agir sur l'instant

Mon enfant s'est brûlé...

La première conduite à tenir lors de brûlures est de refroidir la plaie avec de l'eau froide entre 8 et 25 degrés (pas de glace) pendant 20 minutes. Le froid arrête la propagation de la chaleur en profondeur, calme la douleur et réduit la réaction inflammatoire. Les brûlures peuvent se traiter par traitement homéopathique uniquement si la surface lésée est peu étendue.

→ Le réflexe homéo :

Donnez à votre enfant 5 granules d'Apis mellifica 15 CH et de Belladonna 9 CH toutes les ½ heures au début, et espacez selon amélioration. L'Homéoplasmine® est la crème idéale à appliquer en fine couche sur la blessure 1 à 3 X/ jour.

Maman, j'ai envie de vomir...

C'est en général par ces mots que se présente le mal des transports chez l'enfant. Dans ce cas, les choses s'arrangent rarement avant votre arrivée... Pourtant, bien des désagréments peuvent être évités. Les médicaments homéopathiques, pris à titre préventif et renouvelés en cours de voyage (Cocculine®, Cocculus,...), diminuent les symptômes sans créer de somnolence. Ils conviennent pour tout type de transport.

Mon enfant a de la diarrhée

Les épidémies de gastro-entérites sont fréquentes chez les nourrissons. Le rotavirus, virus très contagieux, en est le principal responsable. D'où l'importance, des mesures de prévention (lavage des mains,...).

→ Le réflexe homéo :

Arsenicum album 15 CH est le médicament homéopathique qui doit être pris systématiquement dès l'apparition des premiers symptômes de la diarrhée. Une dose de globule doit être prise dès que possible, elle sera renouvelée si nécessaire. En cas de diarrhée aiguë du nourrisson et du petit enfant, le risque principal est la déshydratation aiguë, pouvant s'installer en quelques heures et entraîner des complications. Les sachets de réhydratation orale constituent également un traitement préventif et curatif efficace de la déshydratation orale du nourrisson et du jeune enfant.



L'HOMÉOPATHIE A AUSSI SES LIMITES

Des granules, il en a pris, pourtant vous ne voyez toujours pas d'amélioration chez votre tout-petit. Consultez sans attendre ! L'homéopathe est avant tout un médecin et pourra prescrire un traitement « classique » s'il l'estime nécessaire. Il faut être particulièrement prudent avec les bébés pour lesquels l'homéopathie peut ne pas être suffisante dans certains cas. Si les symptômes persistent au bout de 48 heures, Consultez votre pédiatre !



Mon enfant a de la fièvre

Avant tout

- Mesurez précisément la température avec un thermomètre électronique et idéalement en usage rectal, à intervalles réguliers, y compris la nuit.
- Enlevez les couvertures du lit de l'enfant et laissez-lui des vêtements légers.
- Maintenez la température de la chambre à 18-20°.
- Hydratez l'enfant en lui proposant à boire très souvent.

➔ Le réflexe homéo :

Si la fièvre est d'apparition brutale sans transpiration : Aconit 9 CH 5 granules à renouveler toutes les heures.
Si la fièvre est d'apparition brutale avec transpiration, et le visage rouge : Belladonna 9 CH 5 granules à renouveler toutes les heures.
Si la fièvre est peu élevée d'apparition progressive inférieure à 38,5 °C : Ferrum phosphoricum 9 CH 5 granules à renouveler toutes les heures.

Mon enfant tousse...

La toux est un symptôme fréquent chez l'enfant. Le meilleur traitement de la toux est celui de sa cause.

Chez l'enfant de moins de deux ans, quel que soit le type de toux :

- Nettoyez le nez au sérum physiologique.
- Donnez à boire souvent.
- Maintenez une atmosphère fraîche (19-20 degrés) dans sa chambre.
- Lavez-vous bien les mains avant de soigner votre enfant.

➔ Le réflexe homéo :

Drosera 9 CH est le médicament de la toux sèche; celui de la toux grasse Ipeca 5 CH. Stodal est le sirop homéopathique qui respecte l'évolution de la toux, il peut être délivré pour tout type de toux, et même chez l'enfant sans aucune contre-indication. Si la toux est associée, à un mal de gorge: Phytolacca 7 CH 3 granules toutes les heures.

Si la toux est associée au nez qui coule : Allium Cepa 5 CH 3 granules toutes les heures.

Comme pour la toux, le traitement à suivre pour soigner un nez qui coule dépend des symptômes présentés par bébé. En cas d'écoulement nasal clair, on donnera l'Allium cepa 7 CH. Pour un écoulement nasal purulent, Kalium bichromicum 7 CH.

IL NE FAUT SURTOUT PAS TOUCHER LES GRANULES. FAUX

Comme pour tous les médicaments, il est préférable, par mesure d'hygiène, de ne pas toucher les granules avec les doigts. Mais aujourd'hui, les méthodes d'imprégnation des granules permettent de faire pénétrer la dilution jusqu'au cœur de la granule. Vous ne risquez donc pas de rendre vos granules homéopathiques moins efficaces ou inactives si vous les touchez avec les doigts.

Pour tous !

Oscillococcinum® est le médicament homéopathique indiqué pour lutter contre toutes les maladies d'origine virale qui s'attaquent aux tout-petits, et ce quel que soit l'âge de votre enfant. Il est recommandé de donner à votre enfant une dose d'Oscillococcinum® toutes les semaines et ce pendant tout l'hiver.

Votre enfant est anxieux ?

➔ Le réflexe homéo :

Gelsemium 9 CH 5 granules matin et soir.

Mon enfant a des verrues

Les verrues sont dues à des virus de la famille des papillomavirus, dont on a identifié plus de 70 formes. Elles poussent sous la voute plantaire ou au niveau des mains et des doigts (dans ce cas-là, on les appelle des verrues vulgaires). Un petit coup de fatigue à l'école, une peau irritée ou fendillée... et le virus pénètre dans la peau de votre enfant.

➔ Le réflexe homéo :

Une dose de Thuya 15 CH par semaine. Localement, on peut appliquer une solution de teinture mère de Thuya.

HOMÉOPATHIE : MODE D'EMPLOI

Lorsque l'enfant est trop petit pour laisser fondre les granules homéopathiques sous la langue, il est plus simple de dissoudre les granules ou globules dans un peu d'eau. Aucun granule ou globule n'a de goût désagréable bien au contraire.



AVIS D'EXPERT

POURQUOI L'HOMÉOPATHIE EST-ELLE SI EFFICACE CHEZ LES ENFANTS ?

« Je pense que l'homéopathie peut rétablir un équilibre fragilisé pour de multiples raisons (environnementales, psychologiques, rythmes de vie...) » explique le **Docteur De Vuyst**, pédiatre.

Chez l'enfant, pour autant que certaines règles soient respectées, les médicaments homéopathiques sont d'une efficacité extraordinaire. L'homéopathie est avant tout un traitement médical qui doit être adapté spécifiquement à chaque enfant, selon chaque épisode de maladie.

Le choix du médicament homéopathique prend en compte l'essence de l'être, son passé et son présent. En s'intéressant à l'histoire de l'enfant issue de celle de chacun de ses parents, de sa vie foetale et de sa naissance, le pédiatre homéopathe va pouvoir cerner sa problématique et grâce aux médicaments homéopathiques, optimiser son potentiel tant physique que psychique. L'homéopathie sera utilisée seule ou en complément d'un traitement allopathique.

« L'homéopathie permet de stimuler davantage la capacité des petits enfants à préserver ou restaurer leur intégrité immunitaire »

Ma trousse homéo familiale

Par Nathalie Evrard

Les médicaments homéopathiques apportent des solutions simples, efficaces, rapides et sans effets indésirables pour toute la famille y compris les enfants et les femmes enceintes. Pourquoi ne pas constituer une armoire à pharmacie pour les médicaments homéopathiques ?



Les médicaments incontournables de votre trousse homéo d'urgence...

Allium Cepa 9 CH	Rhume avec écoulement nasal clair irritant
Apis mellifica 9 CH	Gonflement rouge, brûlant comme les piqûres d'insectes, allergies
Arnica montana 9 CH	Traumatismes, coups, blessures
Arsenicum Album 7 CH	Diarrhée
Belladonna 9 CH	Fièvre élevée
Drosera 9 CH	Toux sèche
Chamomilla 9 CH	Poussées dentaires
Euphrasia 9 CH	Écoulement oculaire irritant, conjonctivite
Gelsemium 9 CH	Trac
Ignatia 7 CH	Hyperémotivité
Ipéca 9 CH	Toux grasse
Kalium phos 15 CH	Fatigue par surmenage intellectuel
Nux Vomica 7 CH	Troubles digestifs : nausées, vomissements
Passiflora 9 CH	Insomnies
Phytolaca 7 CH	Maux de gorge
Rhus tox 7 CH	Bouton de fièvre
Tabacum 9 CH	Mal de voyage

Comment utiliser les tubes de granules ?

Répéter très souvent les prises au début (3 à 5 granules), toutes les heures voire toutes les ½ heures pendant 24 heures, puis espacer selon amélioration, 3 à 5 fois par jour, les jours suivants.

Le traitement homéopathique doit entraîner une amélioration rapide (en moins de 24h). Au-delà une consultation médicale s'impose.

A quel dosage ?

Plus le mal est aigu, localisé, récent, plus il faudra utiliser une dilution faible (5 ou 7 CH). Plus le mal est chronique, général ou ancien, plus il faudra utiliser une dilution élevée (9 ou 15 CH). Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Votre pharmacien ou votre médecin peut également vous aider à constituer votre trousse de secours « homéo-bobo », demandez-lui conseil.

Poussées dentaires douloureuses ?

JOUE ROUGE ?

Camilia®
Pour apaiser bébé quand il fait ses dents

PLEURS ?

BEBE GROGNON ?



Médicament homéopathique.
Demandez conseil à votre pharmacien.
Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.
Lire attentivement la notice.

BOIRON®

Solutions simples pour un allaitement réussi !

Par Ann Daelemans

Grâce à sa formule unique et équilibrée, le lait maternel est l'aliment le mieux adapté à votre bébé. Suivez nos conseils pour un allaitement réussi !

Du lait maternel, uniquement !

Évitez au maximum les compléments d'eau ou de lait, surtout durant les premiers mois. En effet, les compléments peuvent diminuer la production de lait ainsi que le désir du bébé de s'alimenter au sein.

Prévenir l'engorgement

L'engorgement mammaire est un phénomène normal qui peut apparaître dès les premiers jours d'allaitement ou lors d'une période sans tétée. Le lait ne s'écoule plus car une inflammation des seins comprime les canaux lactifères. Ne diminuez pas la fréquence et la durée des tétées et ne donnez pas de biberon à ce moment-là ! Essayez la position de la louve, placez-vous au-dessus de votre bébé allongé sur le dos. Pour détendre le sein avant la tétée, appliquez de la chaleur, grâce à une douche chaude ou une serviette chaude. Cette chaleur accélère la circulation sanguine et désengorge le sein. Un massage doux du sein diminue la douleur.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le lait maternel se conserve 48h au frigo et jusqu'à 6 mois au surgélateur.

Au sein dès la naissance

C'est dans la première heure de vie que les bébés ont le plus envie de téter, et qu'ils le font généralement très bien. Laissez-lui le temps d'apprendre, de chercher. Dans les heures et jours qui suivent la naissance, gardez votre bébé aussi souvent que possible contre vous.

Un bébé bien placé

Le bébé doit être disposé correctement face au sein afin de prendre l'aréole dans la bouche et pas seulement le mamelon.

A la demande

L'allaitement à la demande favorise la réussite de l'allaitement. Il diminue le risque de douleurs des mamelons ou les engorgements. Ne vous inquiétez pas, au début il peut être normal de donner 8 à 12 tétées d'une durée de 15 à 20 minutes par 24 heures.

Il est aussi important que vous fassiez passer votre enfant d'un sein à l'autre, afin de stimuler les deux, car c'est le bébé, en tétant, qui déclenche la fabrication du lait.

LE ROBOT
QUI VOUS VEUT
DU BON

BÉABA
Tous les moments avec bébé



BABYCOOK® SOLO,
le robot cuiseur vapeur mixeur
pour cuisiner en 1 tour de main
des repas sains et savoureux
pour bébé.

Quel lait pour mon bébé ?

Par Nathalie Evrard



Le lait de vache est-il adapté aux bébés ? Que faire pour calmer la faim de mon bébé ? Faut-il céder à la mode des laits de soja, d'amande, de brebis ? Réponses à certaines idées reçues.

Le bébé a des besoins nutritionnels très spécifiques jusqu'à 3 ans. ✓

Lors de la première année de vie, la taille du nouveau-né augmente de 50 %, son poids est multiplié par trois et son cerveau se développe. Une alimentation adaptée aux besoins de croissance est donc indispensable au développement et à la bonne santé du nourrisson. Toute insuffisance d'apport en un nutriment peut impacter la croissance et le développement cérébral, et ce d'autant plus fortement que l'insuffisance est précoce et prolongée. Le lait maternel, inimitable, constitue l'aliment de référence pour l'alimentation du nourrisson. Mais l'allaitement est une pratique dont le choix revient à la mère, dépendamment de sa santé, sa culture, de son envie et de ses disponibilités. Des préparations infantiles de remplacement ou complémentaires à l'allaitement sont disponibles, selon l'âge de l'enfant mais aussi selon les problèmes allergiques ou digestifs qu'il rencontre.

Le lait infantile ressemble au lait maternel. ✓

À l'exception des préparations à base de protéines de soja et des laits de soja et des laits de riz, tous les laits infantiles sont issus du lait de vache, qui subit de nombreuses transformations pour s'adapter aux besoins du nourrisson, et dont la composition est la plus proche possible du lait maternel. Principal objectif : limiter la teneur en protéines. Bien qu'indispensables à la croissance, ces nutriments sont peut-être un des facteurs en cause dans la recrudescence de l'obésité infantile.

On peut donner au bébé des laits végétaux. ✗

Les jus végétaux sont abusivement dénommés « laits » et leur composition est pauvre en calcium, en minéraux, en acides gras essentiels et en fer, faible en protéine, et en calories. Les laits d'ânesse, de jument, de chèvre ou de brebis ne répondent pas non plus aux besoins des 0-3 ans. Le lait de chèvre par exemple expose l'enfant à des carences en fer, en vitamine A, C, D, B9 et B12 et contient trop de protéines. Le lait de brebis est beaucoup trop gras et riche en protéine. Ces laits sont tout à fait inadaptés à l'enfant, et risquent de provoquer de graves carences nutritionnelles.



Mon instinct de PROTECTION



Ma PROTECTION maternelle



Ma PROTECTION idéale



Ma PROTECTION après l'allaitement



Protéger votre bébé fut votre premier instinct de maman. Pour vous aider à nourrir et protéger votre bébé après l'allaitement maternel, Nestlé a créé NAN Pro 2. Il contient des ingrédients, comme le fer et les vitamines A, C et D, qui soutiennent le système immunitaire de votre enfant. NAN Pro 2 suit votre instinct.



Avis important : le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson. Matériel éducatif destiné aux mères.

Le lait infantile est le meilleur choix. ✓

Tant que votre bébé ne s'alimente qu'avec du lait (vers 6 mois), il convient de lui donner un « lait pour nourrisson » appelé aussi « lait de premier âge » portant le chiffre 1 sur la boîte. Plusieurs sortes et marques existent et sont vendues en pharmacie. Pour le choisir, il est nécessaire de demander conseil à votre pédiatre. Les laits de 2^e âge conviennent aux enfants à partir de 6 mois jusqu'à 10-12 mois, les laits de croissance sont ceux pour les enfants de 1 à 3 ans. Ils apportent la bonne dose de protéines (pour ne pas surcharger les reins), de vitamines, de minéraux (dont le fer) et des acides gras essentiels, dont les oméga-3 et 6. En compléments des repas non lactés au moment de la diversification alimentaire, ils limitent les risques de carences nutritives.

De 6 mois à 3 ans, un enfant a besoin de 500 ml de lait infantile par jour. ✓

A partir de 6 mois, on peut lui donner deux biberons de lait infantile. On couvre ainsi 70 % de ses besoins notamment en fer, en calcium et en acides gras essentiels.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les thermos sont déconseillés pour conserver le lait chaud car ils maintiennent le lait à une température favorable au développement des bactéries. Ils représentent un danger pour la santé de l'enfant.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus l'enfant grandit, moins il boit de lait puisque son alimentation se diversifie et donc plus le lait consommé doit être riche en nutriments. C'est pourquoi des distinctions sont faites entre les laits 1^{er} âge, 2^e âge et de croissance en fonction de leur composition nutritionnelle.



Lorsque bébé a faim, ajoutez le contenu de poudre de lait dans le biberon d'eau (chauffée ou non). Fermez le biberon, roulez-le et/ou secouez-le pour bien dissoudre la poudre. Si l'eau a été chauffée, secouez le biberon et vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes au creux du poignet. Le biberon est prêt pour être donné à l'enfant.

UN LAIT POUR CHAQUE PETIT SOUCI !

- Votre bébé présente un risque d'allergie aux protéines de lait de vache (antécédents familiaux) : les laits HA sont utilisés dès la naissance ou en relais de l'allaitement maternel chez les enfants à risque d'allergie. Ces laits ont subi une hydrolyse partielle des grosses protéines afin de réduire le caractère allergisant. Les laits avec des hydrolysats de protéines sont indiqués en cas d'allergie aux protéines de vache, de diarrhées persistantes ou récidivantes chez le nourrisson de moins de 3 mois, ou de troubles de la digestion.
- Votre bébé régurgite : les laits anti-régurgitations (AR) ont une formule épaissie qui augmente la viscosité dans l'estomac et évite les remontées de lait.
- Votre bébé souffre de coliques : Il existe des laits avec une teneur réduite en lactose (c'est cela qui agit sur les coliques) et avec des probiotiques.
- Votre bébé souffre de constipation : les laits spéciaux pour le transit digestif sont conseillés.
- Votre bébé a toujours faim : les laits satiété conviennent aux enfants très gloutons ! Il peut parfois aussi être nécessaire d'ajouter une farine dans le biberon.

POUR ÉVITER LES RÉGURGITATIONS

Votre bébé régurgite ? Que devez-vous faire ?

En l'absence de symptômes inquiétants ou de complications, quelques mesures suffisent :

- Ne mettez pas de vêtements et de couches trop serrés autour du ventre de bébé.
- Évitez de coucher votre bébé sur le ventre. Même en cas de régurgitations, la position sur le dos reste la position la plus recommandée.
- Ne forcez pas bébé à terminer son biberon.
- Donnez le biberon dans un environnement calme et sans tabac.
- Veillez à ce que votre bébé ne reçoive pas de trop grandes quantités de lait. Vérifiez que celui-ci est bien adapté, tout comme les horaires et la fréquence de ses repas.
- N'hésitez pas à demander des conseils diététiques auprès de votre médecin ou pharmacien. Ceux-ci vous conseilleront éventuellement d'adapter l'alimentation liquide de votre bébé : épaissir l'alimentation liquide avec de la farine de caroube, changer de lait (il existe des laits spécifiques dit AR, pour anti-régurgitations).



C'EST QUOI LES RÉGURGITATIONS ?

Les régurgitations sont des petites quantités de nourriture remontant soudain et sans effort de l'estomac. Quand ces petites quantités de nourriture arrivent dans la bouche de l'enfant, celui-ci crachote ou ravale. Ces signes de « trop plein » sont le plus souvent sans gravité et disparaissent généralement avant l'âge de quinze mois. Ils nécessitent rarement d'être traités par un médicament.

Comment préparer un biberon ?

Par Nathalie Evrard

Tous les laits en poudre pour nourrissons se préparent en ajoutant une mesurette rase par 30 ml d'eau.



BIBERONS : DE PETITES ASTUCES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Aujourd'hui, tous les détails des biberons et tétines ont été minutieusement étudiés pour le confort de bébé : tétine physiologique anti-coliq, tétine plate (pour reproduire la sensation de la forme aplatie du sein lors de la tétée), silicone extra souple, striés pour éviter le collage des parois lors d'une tétée en continu, embout large, corps du biberon d'une seule pièce pour éviter les fuites, forme triangulaire facilitée pour une meilleure prise en main, bouchon ergonomique facile à ouvrir d'une seule main, plusieurs vitesses (pour s'adapter à l'appétit de bébé), en verre ultra résistant (particulièrement adapté aux nouveaux-nés permettant une stérilisation à très haute température). Les matériaux sont issus des dernières avancées technologiques et répondent aux normes de sécurité européennes en vigueur, sans BPA et sans phtalates. Les graphistes ont aussi introduit au cœur de chaque biberon de la tendresse et de l'éveil en reprenant les thèmes phares de la petite enfance.

Pour augmenter ou diminuer la quantité de lait du biberon, il est important de maintenir ce rapport 30 ml d'eau et 1 mesurette de poudre de lait.

Quelle eau pour préparer le biberon ?

Il est idéal de choisir une eau de bouteille faiblement minéralisée telle que Evian, Aquarel, Volvic, Vitell ou Valvert et portant la mention « convient à l'alimentation des nourrissons ».

On entend par eau « faiblement minéralisée », une eau dont l'étiquette affiche une teneur en résidus secs inférieure à 500 mg/l.

Ces eaux sont quasi exemptes de nitrates, composés présents dans l'eau du robinet à des taux très variables selon les régions et les villes. Les nitrates sont particulièrement nocifs pour l'organisme encore fragile de votre bébé.

Ne conservez pas une bouteille ouverte plus de 24 heures.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si l'enfant est facilement constipé, on choisira une eau riche en magnésium telle qu'Hépar.



La militante

Le meilleur de sa génération.

Nouveau biberon
Tétine plate anti-coliq brevetée



Issu de 2 ans de recherches



95% d'acceptation : tétine plate qui reproduit la forme du sein⁽¹⁾

85% des bébés dorment mieux, sont détendus et calmes après la tétée⁽¹⁾

Système anti-coliq intégré à la tétine grâce à une double valve brevetée

Forme triangulaire unique en une seule pièce : anti-fuite et anti-grumeaux.

0% BPA

0% BPS

(1) Test réalisé par l'Institut des Mamans avec 69 mères de bébés de 0 à 12 mois.
(2) Conformément à la réglementation en vigueur, tous les produits Dodie sont sans bisphénol-A.

dodie

Faire grandir les petites personnalités

Physiolac Bio

En accord avec la Nature
In harmonie met de natuur

SANS huile
de palme*
Zonder
palmolie*



Laits infantiles en poudre
Zuigelingmelk in Poeder

Distribution exclusivement en pharmacie.
Wordt uitsluitend in de apotheek verkocht.



SAS Laboratoires Gilbert Capital social de 5 048 000 euros. maatschappelijk kapitaal van 5 048 000 euro. 928 Avenue du Général de Gaulle - 14200 Hérouville Saint Clair. RCS 306 062 944 Caen
Verdeeld door: Groupe Bateau Prodisephar, Zoning Ouest 16, 7860 Lessines, België
Tel. : (+ 32) 476 98 68 05 - info@groupebateur.be

Laboratoires
GILBERT

Avis important : Le lait maternel est le meilleur aliment pour le nourrisson. A utiliser sur avis de votre médecin ou pharmacien. Belangrijke mededeling: borstvoeding is de beste voeding voor uw kind. Enkel te koop bij uw Apotheeker. *Pour le respect de l'environnement. Met zorg voor het leefmilieu.

www.physiolac.be / www.mangerbouger.be

Lait Bio, un plus pour la santé ?

Par Nathalie Evrard

Au-delà de l'avantage
environnemental, y a-t-il un
avantage à alimenter nos
enfants avec des produits
bio ? Leur capital santé serait-
il protégé voire augmenté ?

Difficile de répondre. Chaque jour, voit la publication d'études contradictoires. Ce qui est certain c'est qu'avant 3 ans en particulier, le système immunitaire et surtout digestif de votre enfant est encore fragile et nécessite une attention particulière. Pour son développement sain, il est important de lui donner une alimentation la plus saine possible.

Si vous êtes sensibles à l'aspect « bio » de l'alimentation, les laits infantiles « bio » répondent parfaitement aux besoins nutritionnels de votre bébé contrairement aux laits « bio » de consommation courante.



Le label « bio » correspond à des normes d'élevage des vaches élevées dans les fermes biologiques, nourries d'herbes et de fourrages, sans utilisation d'OGM, sans utilisation de produits chimiques de synthèse, ... et non à la qualité même du lait. La valeur ajoutée d'un lait infantile bio repose notamment sur une qualité bio certifiée AB, un rapport de protéines adapté et l'absence d'huile de palme.

**En plus de respecter rigoureusement
la charte de l'Agriculture Biologique, le lait infantile
bio répond à la réglementation propre à l'alimentation infantile.
Un double contrôle pour offrir à votre bébé
une composition riche de tous les nutriments essentiels
à son bon développement.**

Mini révolution dans son assiette

Par Ann Daelemans

Le changement, c'est pour quand ?

Si l'âge conseillé a déjà été modifié à de nombreuses reprises, les dernières recommandations sont claires. La fenêtre d'opportunité idéale est de 6 mois, et jamais avant 4 mois. La tendance est à retarder la diversification, en prévention des allergies alimentaires. Tout au long des introductions, votre pédiatre vous guidera.

Fruits ou légumes ?

Aucun impératif, c'est une histoire de goût. Mais c'est en principe plus facile de débiter par les fruits car les bébés ont un goût inné pour le sucré, ce qui peut aider à accepter plus facilement la cuillère. Au choix : pomme, poire, banane, pêche, abricot... Frais et idéalement de saison, surgelés ou cuits. L'idéal est de proposer quelques cuillères de compote très lisse sans sucre ajouté.

Ensuite vous augmenterez doucement les quantités en fonction de son appétit pour en arriver à la quantité maximale de 130g.

Pour se simplifier la vie !

Des robots mixeurs pour bébé vous permettent de réaliser des repas équilibrés en moins de 15 minutes. Ils peuvent décongeler, cuire à la vapeur, mixer et réchauffer les plats. Cette cuisson vapeur permet de préserver les vitamines et minéraux. Le mixage sur mesure offre à votre enfant une texture adaptée à son âge.

La diversification alimentaire est un moment unique où les tous petits passent d'une alimentation exclusivement lactée à une alimentation variée. Ils découvrent aussi la cuillère.

Les légumes doivent être cuits à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel, puis mixés en une purée bien lisse. Au choix carotte, haricots verts, courgettes, potiron, épinard, ... Evitez au départ les légumes qui ont un goût fort comme les choux.

La règle d'or

Introduisez les nouveaux aliments un à un, en petite quantité et très progressivement en respectant le rythme de l'enfant. Sans oublier le rythme de l'enfant. Sans oublier qu'un enfant doit continuer à boire 500 ml de lait infantile par jour.

Variez les plaisirs

On peut aussi avoir toute confiance dans les compotes en pots, purées, desserts et jus de fruits destinés aux enfants de moins de 3 ans, et vendus prêts à l'emploi. Très réglementés, sans conservateur, colorant, arôme artificiel, avec des teneurs en pesticides et nitrates très basses, ils offrent la possibilité de découvrir d'autres saveurs, en un temps record !

LES FRUITS, SES AMIS POUR LA VIE

Un en-cas délicieux et sain pour votre petit

Facile à emporter

www.olvarit.be



Alimentation de l'enfant : un savant équilibre !

Par Carine Maillard

.....
 L'alimentation équilibrée d'un enfant doit porter sur tout ce qu'il mange pendant la journée. voire pendant la semaine !

Tous les jours, les mêmes questions se posent : dois-je obliger mon enfant à prendre son petit-déjeuner ? Que faut-il lui donner pour son dix-heures ? Et à quatre heures ? Qu'a-t-il mangé à l'école ? Que faut-il lui mettre dans sa boîte à tartines ?

Commençons par le petit-déjeuner :

On n'insistera jamais assez sur son importance, pour les enfants comme

pour les adultes ! Si 80 à 85% des enfants (seulement...) prennent un petit-déjeuner, il se compose trop souvent d'un bol de céréales, avec du lait. Ou de pain blanc couvert de pâte chocolatée... Très riches en sucres que l'on qualifiait naguère de « rapides », ces repas sont vite assimilés et provoquent un coup de fatigue en milieu de journée. L'enfant a vite faim et se jette alors sur une collation qui n'aurait pas été utile avec un petit-déjeuner solide, et équilibré.

Les céréales peuvent être prévues, mais une variété peu sucrée, comme du muesli. Sinon, du pain complet garni d'une noisette de beurre et de confiture ou de miel est une bonne solution. Ajoutez un verre de lait ou un yaourt non sucré ou encore du fromage blanc pour les apports en calcium, un fruit frais ou encore un jus de fruit, et il sera équilibré.

Éviter la facilité à midi

La majorité des enfants prennent au moins un repas à l'école, en semaine. Ils y consomment de 30 à 50% de leurs apports nutritionnels journaliers. Mais moins de 30% des enfants consomment le repas chaud proposé à la cantine. La grande majorité mange donc ce que les parents leur préparent. S'il est intéressant que les écoles s'occupent d'améliorer l'offre alimentaire au dîner chaud, l'essentiel est entre les mains des parents... Oui mais voilà : souvent on manque de temps pour réfléchir à la boîte à tartines idéale, et pour la préparer ! Du coup, on glisse une tranche de jambon entre les tranches de pain, et le tour est joué ! Et pourtant... on pourrait faire mieux, sans pour autant y passer de longues heures ! Par exemple en évitant les charcuteries, bien trop grasses. On peut alors leur préférer le poisson (en boîte, il n'y a pas de honte à cela !) comme du thon, ou des sardines à la sauce tomate par exemple ou du fromage. Remplacer le pain blanc par du pain gris est aussi une bonne idée. Et puis, glisser une feuille de salade dans la tartine ne prend pas beaucoup de temps... Pour les accompagnements plus juteux ou fragiles (tomates-cerises, concombres, carottes, olives...), il est possible de prévoir une petite boîte séparée. A préparer en petites brochettes sur un cure-dents, par exemple !



Les collations, utiles ?

Mais avant de penser au repas de midi, l'enfant risque bien d'être tenté par un « dix-heures », véritable institution dans notre pays qui est pourtant largement critiquée. En effet, cette collation doit davantage s'inscrire dans l'ensemble des repas pris au cours de la journée. Est-elle nécessaire ? Non, pour un enfant qui prend un solide petit-déjeuner vers 8 heures, mais oui pour aider le petit qui se lève avant 7 heures à patienter jusqu'au déjeuner. Ou s'il prend un petit-déjeuner trop léger... Mais attention : elle ne peut pas remplacer le petit-déjeuner. Mieux vaut prévoir un repas matinal suffisamment solide et équilibré ! Quant au « quatre-heures », par contre, sa nécessité est rarement remise en cause : entre midi et le repas du soir, les heures sont longues !

Un goûter permettra d'éviter de grignoter inutilement en attendant le dîner !

Se limiter à 3 repas et 1 collation (2 dans certains cas) peut limiter le risque d'obésité chez l'enfant...

Selon les experts de l'alimentation, les collations ne devraient pas apporter plus de 15% de l'énergie quotidienne.

Soupe en collation ?

Les enfants ne sont pas de grands consommateurs de légumes, on le sait ! Pour y remédier, rien de tel qu'une bonne soupe maison, que l'enfant pourra facilement apporter à l'école dans un thermos : il pourra la boire quand il en a envie, et même en remplacement de la collation de 10 heures.

Dans un contexte global

On entend souvent qu'il faut donner des fruits aux enfants comme collation. C'est vrai pour la plupart, mais... En pratique, la collation sera considérée comme saine si elle vient compléter les apports journaliers, voire hebdomadaires, de l'enfant.

Ainsi, il n'est pas utile de donner un fruit comme collation à un enfant qui en mange déjà régulièrement. Mieux vaudra alors opter pour des produits laitiers, ou des céréales, par exemple, s'il en mange peu aux repas.

Et oui, cela revient à dire que nous, parents, sommes les plus aptes à choisir la collation santé de notre enfant, à déterminer s'il en a besoin, en fonction de ce qu'il mange ou va manger durant sa journée...

Du calcium !

Même si certains en doutent, les produits laitiers sont une source intéressante de calcium, parce que sa biodisponibilité est plus importante que celui contenu dans d'autres aliments, comme la plupart des légumes à feuilles vertes ou les fruits secs, par exemple. Le calcium contribue à la minéralisation du squelette, ce qui est essentiel durant la période de croissance. Il est donc judicieux de les garder dans l'alimentation des enfants, à raison de l'équivalent d'un demi-litre de lait (soit 600 mg de calcium) au moins.

Ils sont contre le dix-heures

D'un point de vue nutritionnel, certains experts considèrent que la collation matinale est souvent grasse, sucrée, en tout cas déséquilibrée. Comme son apport énergétique vient en plus de ceux des repas, celui-ci est donc globalement, sur la journée, trop élevé. Par ailleurs, comme une grande majorité des enfants prend un petit-déjeuner, cette collation n'est dès lors bénéfique que pour la minorité qui saute ce repas indispensable. De plus, lorsque le dix-heures est proposé (imposé ?) par l'école, selon des modalités très variées, cela pose plusieurs problèmes :

- chez les petits mangeurs, il peut leur couper l'appétit pour le repas de midi,
- on assiste à une homogénéité de l'offre : la collation est la même pour tous, quels que soient les besoins nutritionnels de chacun,
- l'enfant se voit imposer une collation sans réfléchir sur sa nécessité,
- pour vendre leurs collations, certaines écoles n'hésitent pas à choisir ce que les enfants aiment...
- et fondamentalement, le fait que l'école instaure la collation du matin laisse penser qu'il s'agit d'une norme, ce qui n'est clairement pas le cas...

Le lait... Un ami pour la vie!

Bien que rien ne remplace le lait maternel, le lait de vache devient très vite un atout nutritionnel dans l'alimentation humaine.

Quoi que souvent et injustement décrié, de l'avis des professionnels de la santé, le lait et les produits laitiers demeurent incontournables à bien des égards.

Bio ou traditionnel, le lait entier est reconnu comme la référence au niveau des apports en calcium, notamment parce qu'il contient le calcium, le phosphore et la précieuse vitamine D dans des proportions idéales pour une assimilation optimale de ce minéral indispensable pour les os mais aussi à bien d'autres fonctions vitales de l'organisme.

Tout comme la viande, il contient des protéines de haute valeur biologique, car contenant tous les acides aminés nécessaires à la vie et que seuls les ruminants et herbivores peuvent fabriquer à partir de l'herbe.

Le lait est également une source de matières grasses particulièrement digestibles et bénéfiques sur le plan nutritionnel. En effet, il contient naturellement des vitamines essentielles à la santé et uniquement présentes dans les graisses.

Contrairement aux idées reçues, le lait entier n'est pas « riche » en matières grasses. Un litre de lait entier ne contient pas 36% mais 3,6% de matières grasses, soit 36 grammes par litre.

Qui dit lait dit lactose et parfois... intolérance. Un remède existe bel et bien, car ce sucre est transformé en acide lactique dans le yaourt, ce qui le rend beaucoup plus digeste.

Sans oublier les vitamines A, D, E, K & B et la multitude de minéraux.

Seul le fer et la vitamine C manquent au lait. Mais il suffit alors d'ajouter une cuillerée de café de cacao dans le verre pour obtenir le fer et manger une pomme en accompagnement pour combler le manque de vitamine C.

L'amour est dans le pré

La vache est une merveilleuse usine naturelle, transformant l'herbe des prairies en lait délicieux.

Tant dans les élevages bio que les élevages traditionnels, en Wallonie, la vache passe l'essentiel de son temps en plein air et contribue ainsi à l'utilisation et à l'entretien des prairies recouvrant des sols difficilement exploitables pour d'autres cultures.

Gage que le lait de notre région provient d'animaux en pleine santé, élevés dans le souci du respect de l'environnement et du bien-être animal, par des hommes et des femmes courageux et amoureux de leur métier.





Quelques idées de collations

- Un produit céréalier pour l'énergie : céréales non sucrées ; biscuits ou gâteaux secs peu sucrés ; crackers ; barre céréalière au lait, muesli, nature ou aux fruits.
- Un produit laitier pour les protéines et le calcium : lait chaud ou froid, nature ou aromatisé ; fromage à pâte dure ; yaourt à boire peu sucré ; fromage frais.
- Un fruit ou une portion de fruits de saison pour les vitamines : pomme, raisin sans pépin, clémentine, banane... On peut aussi opter parfois pour une salade de fruits en pot, sans sirop, une compote non sucrée...
- Des légumes « faciles » à croquer : carottes, radis, tomates-cerises...
- Un morceau de pain d'épices.
- Une tartine ou une biscotte avec une garniture peu sucrée ou peu grasse (pas de salami, pâté, saucisson, salade à la mayonnaise...).
- Le tout arrosé d'eau pour s'hydrater.

Que boire ?

L'eau est la boisson de premier choix. Mais on peut l'accompagner de :

- 1 berlingot de lait, nature ou aromatisé,
- Du lait fermenté pouvant être conservé à température ambiante,
- 1 berlingot de lait de soja,
- 1 berlingot ou canette de jus de légumes.

Les jus de fruits sont à considérer comme un aliment. Ils peuvent même être envisagés comme une collation sans autre accompagnement.

Et même s'ils sont light, évitez les sodas.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants de 6 ans ont besoin d'environ 1.500 kcal par jour, pour aller vers les 2.300 kcal environ vers 12 ans. Mais cela varie évidemment d'un enfant à l'autre, en fonction de son sexe ou de son activité physique, tout particulièrement. L'alimentation doit comporter 60% de glucides, 30% de lipides et 10% de protéines.

*Le secret
des mamans*



Nestlé Pure Life® est une eau de source au goût léger et si délicat qu'elle plaît à toute la famille. Même les tout petits peuvent profiter chaque jour de son pouvoir rafraîchissant et hydratant. Nestlé Pure Life®, le secret des mamans pour une vie pleine de bons moments.

Drink Better. Live Better.



Cocoonababy®

Pour un meilleur départ dans la vie



En accueillant bébé en douceur, le nid ergonomique Cocoonababy® l'aide à s'adapter le mieux possible à la vie après la naissance en lui redonnant un « contenant » rassurant et sécurisant qui lui rappelle le ventre de sa mère.

La position semi-foetale qu'adopte le nouveau-né dans le nid Cocoonababy® respecte la recommandation médicale du couchage sur le dos et contribue à prévenir les différents troubles que l'enfant peut rencontrer au cours des premiers mois de sa vie.

La position semi-foetale que prend l'enfant dans le nid aide à :

- Améliorer la qualité et la durée de son sommeil
- Réduire les réveils en sursaut qui le font pleurer (réflexe de Moro)
- Limiter les problèmes de reflux
- Limiter le risque de tête plate (plagiocéphalie)
- Libérer les mouvements de l'enfant qui pourra lever ses mains vers ses yeux et se toucher le visage
- Améliorer l'interactivité de l'enfant avec son entourage (son regard n'est pas toujours dirigé vers le plafond ou vers son côté préférentiel).

Aujourd'hui le nid Cocoonababy® est utilisé en France et à l'étranger dans des hôpitaux et des maternités, par des pédiatres, des ostéopathes, des kinésithérapeutes, des sage-femmes... et par des milliers de bébés, chez eux, pendant les premiers 4 mois de leur vie.



S'utilise à partir de 2,8 kg et jusqu'à ce que l'enfant commence à vouloir se retourner ou à changer de position dans le nid (environ 4 mois)

Photos non contractuelles



Une chambre propre et saine pour bébé

Par Isabelle Janssens

Parce qu'il dort beaucoup ou qu'il joue, bébé passe plus de temps dans sa chambre qu'ailleurs. Par conséquent, l'hygiène de son domaine est primordiale pour qu'il s'y sente bien et en sécurité.

Renouveler l'air de la chambre

Pensez à faire ce geste chaque matin, tout au long de l'année. Cinq minutes suffisent, même lorsqu'il fait froid. Inutile de surchauffer la pièce puisque les spécialistes recommandent une température ambiante de 19°C la nuit.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est nécessaire de renouveler l'air intérieur d'une pièce habitée parce que la respiration humaine diminue la quantité de dioxygène disponible et augmente la quantité de gaz carbonique polluant ainsi l'air intérieur jusque 2 à 5 fois plus que l'air extérieur. L'aération est recommandée le matin car c'est à ce moment-là de la journée que la présence des polluants que ce soit à la ville ou à la campagne est la plus faible.

Hormis la respiration, qui justifie l'aération, vous retrouvez également les arguments suivant :

- ↳ Les odeurs de transpiration, de respiration.
- ↳ L'air se charge de particules, de gaz, de bactéries ou de virus pouvant être pathogènes et qu'il vaut mieux éliminer.
- ↳ La prolifération d'acariens peut entraîner des désagréments allergiques chez l'enfant.

Selon l'OMS, la pollution de l'air intérieur serait responsable de 2 millions de décès prématurés dans le monde !

Suite à ces problèmes, de nouvelles normes de construction ont été mises en œuvre telles que les ventilations mécaniques contrôlées (VMC) ou encore les ventilations mécaniques par insufflation (VMI).

Nettoyer la chambre de bébé

Par le nettoyage mécanique, vous réduisez considérablement la poussière, les saletés et les germes présents sur les surfaces. Pour se faire, l'eau et le savon sont souvent suffisants.

Par contre pour tout ce qui rentre en contact direct avec le bébé, il est utile de les désinfecter complètement à l'aide d'un produit désinfectant et de le rincer à l'eau claire ensuite.

Les surfaces, les jouets et les vêtements doivent toujours être propres et secs car les germes se développent plus rapidement sur des surfaces humides. Afin de réduire les allergies au maximum, tenez compte des remarques mentionnées dans le paragraphe concernant les acariens.

Désinfecter la table à langer, les draps et les accessoires susceptibles d'avoir été contaminés lors du changement des couches évite une contamination éventuelle lors de gastro-entérite.

Prendre garde aux acariens

Qu'est-ce qu'un acarien ?

Les acariens sont de minuscules animaux apparentés à la famille des araignées. Souvent responsables d'allergies respiratoires chez l'homme et l'animal, ils sont invisibles à l'œil nu car mesurent moins d'1 millimètre. Ils habitent dans les matelas, moquettes, oreillers, couettes, peluches,... et peuvent très vite coloniser une maison entière par millions.

Ils se nourrissent des déchets de peaux mortes produits par les humains et les animaux et apprécient la chaleur et l'humidité notamment du lit.

En outre, l'isolation thermique excessive et l'utilisation du chauffage central au sein des maisons augmentent la température et réduisent les échanges d'air intérieur-extérieur. Par conséquent, l'humidité relative augmente et les acariens se développent allègrement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque vous dormez, vous perdez approximativement ½ litre d'eau par votre transpiration et votre respiration.

Quant aux acariens, ils ont besoin d'eau pour vivre. C'est pourquoi, ils migrent vers vos matelas (pas sur vous, heureusement) la nuit pour capter cette humidité dégagée pendant le sommeil.

Au lever, ils se réfugient dans les draps et dans les profondeurs du matelas rendant l'aspirateur inefficace.

Ces acariens ne piquent pas et ne mordent pas. Ils ne sont pas dangereux si ce n'est pour les allergiques (10% de la population) qui présentent une hypersensibilité à leurs excréments et à leurs exuvies (peaux laissées après la mue).

NOUVEAU



VOS NOUVEAUX ALLIÉS POUR UNE CUISINE ÉTINCELANTE

SUPER DÉGRAISSANT



Efficace & Ecologique

NETTOYANT CUISINE BICARBONATE

Formule naturelle et puissante au bicarbonate qui élimine les graisses, désincruste les salissures tenaces, diffuse un parfum frais & agréables et convient parfaitement aux supports en contact avec les aliments.

LIQUIDE VAISSELLE CONCENTRÉ

Formule alliant l'efficacité du vinaigre au parfum gourmand de la framboise pour une vaisselle propre et brillante tout en respectant la peau.





Seuls les acariens des poussières sont allergisants, ils en existent bien d'autres très utiles. Ils décomposent les détritux végétaux.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- ★ Les acariens des poussières sont la première cause d'allergie respiratoire dans le monde.
- ★ En Belgique, 50% des sujets allergiques présenteraient une allergie aux acariens.
- ★ Toujours en Belgique, 65% des personnes asthmatiques seraient sensibles aux acariens.
- ★ 50% des maisons contiennent des allergènes en trop grande quantité.

Quels sont les symptômes les plus courants d'une allergie aux acariens ?

L'asthme, la rhinite allergique, la dermatite ou eczéma et la conjonctivite.

Ces symptômes peuvent évidemment impacter sur la qualité de vie puisqu'ils entraînent :

- ↳ Des troubles du sommeil.
- ↳ Une difficulté de concentration.
- ↳ Des troubles de la mémoire.

Par conséquent, les enfants allergiques peuvent présenter des difficultés d'apprentissage scolaire.

Que faire ?

- ↳ Utiliser des aspirateurs munis de filtres HEPA afin de ne pas éparpiller les déjections des acariens dans l'air ambiant.
- ↳ Limiter l'humidité relative de la pièce à 50%. Au-delà, les acariens se développent gaiement ; en-deçà, la sécheresse de la pièce engendre maux de gorge et irritation des muqueuses. Il faut trouver le juste milieu.
- ↳ Augmenter la ventilation des habitations.
- ↳ Nettoyer régulièrement la pièce.
- ↳ Limiter les peluches et doudous dans le lit près de la tête de l'enfant et les laver régulièrement en machine.
- ↳ Éviter les tapis et les moquettes.
- ↳ Laver régulièrement gigoteuse, drap-housse, tour de lit,...
- ↳ Éviter le désordre afin de limiter la poussière au maximum.

EN PHARMACIE

Il existe en pharmacie un produit 100% belge dénommé Acar'Up, d'ailleurs devenu la référence médicale contre l'allergie aux acariens, visant à attirer puis éliminer les acariens. Grâce à des phéromones d'acariens contenus dans une solution dispersée sur un textile technique, les acariens sont attirés vers ce textile qui est ensuite lavé en machine. Cette méthode présente l'avantage d'être inoffensive pour l'homme. Demandez conseil à votre pharmacien.

LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE ALLERGIE AUX ACARIENS



Conseillé par les allergologues
Réduit vos symptômes dès la première utilisation
Une innovation 100% belge
7 ans de recherches universitaires

1X PAR SEMAINE PENDANT 1 MOIS, ENSUITE 1X PAR MOIS



DISPONIBLE EN PHARMACIE - KIT SIMPLE (47⁶⁰€) / KIT DUO (59⁹⁰€)

www.acarup.com

Pourquoi utiliser un humidificateur d'air dans la chambre de bébé ?

L'air trop sec entraîne certains inconforts et prédispose à des ennuis de santé — peau sèche, irritation des muqueuses, asthme, rhume, sinusites, larmoiements,... Le nez qui coule avec des petits yeux gonflés ? Et si c'était une allergie respiratoire ? A toutes les saisons, dans toutes les régions et d'abord à la maison, l'allergène rôde.

Ces désagréments perturbent le sommeil de votre enfant et par conséquent, le vôtre également.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est important de connaître ce taux car s'il est supérieur à 50% d'humidité relative, il favorise le développement des acariens et des bactéries alors que s'il est inférieur à 50%, l'air irrite les muqueuses.

Autres conseils

- ★ Choisissez des revêtements muraux sans solvants, pour éviter de polluer l'atmosphère de la pièce, et lavables. Ils seront plus faciles à entretenir et résisteront aux essais artistiques de vos enfants.
- ★ Si vous avez la possibilité de choisir le sol, préférez un sol lavable (parquet, linoléum, carrelage) plutôt qu'un tapis doux et chaleureux mais malheureusement véritable nid à microbes.
- ★ Multipliez les étagères et les rangements afin que chaque chose ait sa place. Si vous les placez à hauteur de votre enfant, il pourra apprendre à ranger lui-même ses jouets.
- ★ Évitez de pénétrer dans la chambre de bébé avec des chaussures d'extérieur.
- ★ Interdisez l'accès à la chambre aux animaux domestiques.



CONSEIL DU PHARMACIEN

Il est tout à fait conseillé d'utiliser des appareils pour humidifier l'air de la chambre d'un jeune bébé facilement et rapidement afin de faire face aux problèmes de régulation d'air et de qualité de l'air.

L'utilisation d'un humidificateur possède l'avantage de réguler l'humidité de l'air et ainsi régler le pourcentage d'humidité relative. Il est donc utile de posséder un humidificateur d'air muni d'un hygromètre afin d'avoir un contrôle sur l'humidité relative.

L'humidificateur ne constitue pas un traitement en soi mais il représente une aide précieuse.

L'humidificateur d'air, l'indispensable dans la chambre de bébé

Avez-vous déjà ressenti la bouche sèche et la gorge qui gratte lorsque vous vous réveillez la nuit ? Ce besoin urgent de vous hydrater et de boire un verre d'eau ? Imaginez le bébé qui ne peut pas se lever pour s'hydrater, il ne peut que pleurer pour exprimer son malaise...

LE SYSTÈME DE CHAUFFAGE ASSÈCHE L'ATMOSPHÈRE, HUMIDIFIER L'AIR DE LA CHAMBRE DE BÉBÉ PERMET DE LIMITER SÉRIEUSEMENT :

- Les infections nasales et les bronchites perturbant le sommeil de bébé.
- Les conjonctivites.
- Des irritations des muqueuses avec des picotements dans la gorge et/ou la bouche sèche et pâteuse.

L'humidificateur d'air permet d'obtenir : une atmosphère saine en hiver, tandis qu'en été, il permet de tempérer les températures trop élevées.

COMMENT UTILISER AU MIEUX SON HUMIDIFICATEUR ?

L'humidificateur à vapeur froide a l'avantage d'éviter tous risques de brûlures ainsi que le réchauffement de la pièce et il permet de faire redescendre une température trop élevée. Afin d'optimiser l'utilisation de l'humidificateur, il est important de :

- Placer l'appareil au centre de la pièce pour une meilleure diffusion de l'humidité.
- D'éviter de placer l'appareil près d'un mur ou d'un meuble (cela empêche l'humidité de se propager dans la pièce).
- Ne jamais placer l'humidificateur à côté d'un radiateur ; cela annule ses effets.
- Rincer régulièrement son réservoir et ses filtres.
- Changer l'eau tous les jours.
- Veiller à entretenir l'appareil de façon impeccable pour éviter la prolifération bactérienne.



QUELS SONT LES CRITÈRES DE CHOIX D'UN BON HUMIDIFICATEUR ?

Un bon humidificateur doit :

- Posséder un hygromètre afin de régler avec précision le taux d'humidité de la pièce : idéalement, il doit se situer aux alentours des 50%. Au-delà, les bactéries et les acariens ont tendance à proliférer. En-deçà, les muqueuses s'irritent plus facilement.
- Être silencieux.
- Contrôler la température afin d'éviter tous risques de brûlures.



LA SOLUTION OPTIMALE :

L'humidificateur Dyson possède :

- La technologie brevetée « Air Multiplier™ » qui garantit un contrôle climatique intelligent : il mesure constamment la température de l'air et son taux d'humidité afin d'adapter au mieux le volume exact d'humidité au confort optimal.
- La technologie « Ultraviolet Cleanse » : chaque goutte d'eau diffusée est exposée à une lumière ultraviolette de 3 minutes. Cette exposition permet de tuer 99.9% des bactéries potentiellement présentes dans l'eau dont Escherichia coli assurant une hygiène parfaite de la diffusion.
- Une certification « Asthma & Allergy friendly™ » adaptée aux personnes allergiques et asthmatiques par « Allergy Standards Limited ».
- Une certification dermatologique délivrée par le « Skin Health Alliance ».
- Une certification « Quiet Mark » remise par la « Noise Abatement Society ». ✨

dyson humidifier

Ces peurs qui font grandir

Par Cathy Assenheim



.....
 A partir d'un an apparaît toute une série de peurs tout à fait normales si elles restent mineures et ne s'éternisent pas : peur de bruits (aspirateur, téléphone, mixeur...), peur du noir (18 mois), de certains animaux (2-4 ans : gros animaux, créatures imaginaires,...) ou des personnes (5-12 ans : voleurs, médecins, dentistes,...).

Apprendre à affronter ses peurs est une étape importante au cours du développement de l'enfant. Pour ce faire, il va devoir mettre en place toute une série de réactions qui lui sont propres pour se rassurer. Le doudou est bien sur une clé essentielle, mais pas seulement. C'est également en se créant des habitudes strictes, et donc une structure, que l'enfant va pouvoir lutter contre ses angoisses. Ceci étant particulièrement important pour le jeune enfant, avant d'aller dormir.

Période du coucher et peur du noir

Fréquentes entre 2 et 5 ans, l'angoisse du coucher et la peur du noir peuvent impliquer des troubles du sommeil relativement importants : endormissement difficile, appels et pleurs nocturnes ... parfois difficiles à vivre pour le reste de la famille.

La période du coucher est essentielle car elle doit permettre à l'enfant de faire la transition entre sa journée d'activité et la digestion de toutes ses expériences grâce à un sommeil réparateur. Pour ce faire, fatigué et souvent surexcité, il importe que l'enfant soit d'abord apaisé par un environnement structuré. Il a besoin que chaque soir, tout se déroule à l'identique : manière dont il est bordé, doudou et place des peluches qui l'entourent, histoire, ouverture de la porte,...

Oublier une étape du rituel et l'énerverement apparaît, source d'anxiété empêchant le sommeil.

Par ailleurs, lorsque les parents quittent la chambre ou lorsque l'enfant se réveille la nuit, ce dernier est confronté à une nouvelle source possible d'angoisse : le noir. Seul dans l'obscurité, il n'a plus ses repères et peut se sentir en danger. Car il lui y est impossible de contrôler son environnement, de vérifier qu'aucun monstre ne rôde, de retrouver son doudou... Sans compter le sentiment d'exclusion qui peut apparaître : il est laissé seul, alors que le reste de la famille est ensemble...

Apprivoiser sa peur pour la dépasser

Cela ne se fera pas en un soir mais peu à peu, l'enfant devra trouver ses propres méthodes pour contrer les angoisses du coucher. Et dans ce cadre le rôle des parents est important. A eux de respecter le plus possible les habitudes (horaires, rythmes, rites) afin de créer un cadre rassurant au sommeil. Mais également d'entendre la peur de l'enfant, sans la juger, afin de l'aider à trouver des solutions pour la dépasser.



Les conseils de Cathy Assenheim, psychologue

Vous pouvez aider votre enfant. Que faire concrètement ?

- ➔ Invitez-le à décrire sa peur et montrez-lui que vous le comprenez. **Par ex.** Faites le tour de la chambre pour lui assurer qu'il n'y a pas de monstres cachés, que les ombres éventuelles ne sont que des arbres derrière le rideau,...
- ➔ Renforcez son courage en évoquant d'autres peurs qu'il a su dépasser (dormir ailleurs, nager dans la piscine,...).
- ➔ Aidez-le à trouver des solutions apaisantes : veilleuse, lumière dans le couloir, porte ouverte pour lui laisser la possibilité de vous appeler...
- ➔ Petit à petit, au fil de ses expériences et de l'apprivoisement de ses peurs, l'enfant va apprendre à distinguer les situations inoffensives de celles qui sont réellement dangereuses.
- ➔ Ces étapes de la vie participent à accroître son autonomie et sa confiance en lui. Rasurez-vous, ce n'est que momentané !



Nez Bouché

**Décongestion
immédiate et naturelle**

Dès 3 mois

- **SECURITE**
 - Embout à collerette
 - Pression adaptée
- **HYGIENE**
 - Capot protecteur
 - Doses aseptiques
- **CONFORT**
 - 100ml, format idéal



Stérimar hypertonique bébé – enfant décongestionne immédiatement la muqueuse nasale par l'effet d'osmose. Contribue à réduire la prolifération bactérienne au sein de la sphère ORL. Facilite l'action d'un traitement associé.

Demandez conseil à votre pharmacien