

nelly grosjean

# l'aromathérapie et les enfants

*éditions 5ml*

# l'aromathérapie et l'enfant

DU MÊME AUTEUR

*L'aromathérapie et la femme enceinte*

éditions 5 ml, Graveson-en-Provence, 2005.

*Huiles essentielles*, éditions Eyrolles, Paris, 2004.

*L'aromathérapie, naturellement*

éditions de La Table ronde, Paris, 2000.

*Des senteurs aux parfums*

catalogue du musée des arômes et du parfum.

*Recettes aromatiques d'urgence*, éditions 5 ml, Graveson, 1999.

*Aromathérapie vétérinaire*, éditions de La Chevêche, Graveson, 1993.

*Aromathérapie, des huiles essentielles pour votre santé*

Albin Michel, Paris, 1992.

*Aromathérapie esthétique, des huiles essentielles pour votre beauté*

éditions de La Chevêche, Graveson-en-Provence, 1992, vendu au profit de la fondation « green seed exploration » SAUVONS LA PLANÈTE

*Aromathérapie culinaire, l'alimentation « gagnneur »*

*des huiles essentielles dans votre assiette*, éditions de La Chevêche, Graveson-en-Provence, 1991.

EN PRÉPARATION

*Maigrir avec les huiles essentielles*

*La cuisine aromatique en Provence* (édition bilingue).

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

© Éditions 5 ml, Graveson-en-Provence, 2005

ISBN 2-9520126-0-1

nelly grosjean

# l'aromathérapie et l'enfant

*éditions 5 ml*



# sommaire

l'aromathérapie, la passion de la vie .....	7
l'enfant et l'aromathérapie .....	13
<i>l'aromathérapie, qu'est-ce que c'est?</i>	
<i>comment bénéficier des propriétés des huiles essentielles?</i>	
<i>comment utiliser les hydrosols? comment utiliser</i>	
<i>le diffuseur d'arômes? comment faire une friction?</i>	
<i>comment préparer un bain aux huiles essentielles?</i>	
<i>comment préparer un grog aromatique?</i>	
<i>comment les utiliser dans la cuisine?</i>	
qualités et précautions générales .....	18
modes d'emploi pour les enfants .....	20
super-précautions à l'usage des enfants .....	22
les grands soins d'urgence pour petits et grands .....	26
<i>cataplasme d'argile, bain de siège à frictions,</i>	
<i>inhalation, lavement, diète, purges,</i>	
<i>frictions aromatiques et comment fabriquer...</i>	
les grands principes d'alimentation saine pour les ados .....	38
l'alimentation de « bébé-carotte » et des enfants .....	41
<i>le lait maternel, proposer un choix de goûts différents,</i>	
<i>combien peut-on manger de fruits dans une journée,</i>	
<i>qu'ajouter comme compléments alimentaires,</i>	
<i>comment faire un lait d'amandes, une purée de fruits,</i>	
<i>un jus de légumes, quelques petits « trucs » pour de beaux enfants</i>	
les solutions aromatiques .....	59
<i>aérophagie, agitation et hyper-activité, allergie et sinusite,</i>	
<i>aphtes et dartres, asthme et bronchite, blessures, brûlures,</i>	
<i>constipation, dents, dermatoses et eczémas, diarrhées et coliques,</i>	
<i>épidémies et aseptisation de l'air, érythème fessier et dermite</i>	
<i>du nourrisson, fièvres, gale, hématomes, hémorragies, hoquet,</i>	
<i>insolation, insomnie et cauchemars, intoxication, maladies</i>	
<i>infantiles, mycoses, parasites intestinaux, pipi au lit, piqûres, poux</i>	
<i>et lentes, rhumes et problèmes hivernaux, toux et trachéite</i>	



# l'aromathérapie, la passion de la vie

2005: l'aromathérapie est au beau fixe! en crescendo!  
Tout le monde commence à utiliser les huiles essentielles,  
c'est devenu très « tendance ».

Depuis trente ans je parle des propriétés des huiles essentielles dans la vie de chaque jour, je reçois des centaines de courriers me faisant part des résultats, toujours positifs, de 75 à 100 %, d'améliorations! Améliorations physiques bien sûr, mais aussi améliorations psychiques et comportementales, des transformations radicales surviennent dès lors que l'on utilise régulièrement des huiles essentielles... J'en suis heureuse, et toujours étonnée. Je donne des séminaires en France autant qu'à l'étranger et, ces dernières années, très souvent, au Japon et en Asie; chaque participant à mes séminaires peut venir « réviser » et c'est à cette occasion que je peux noter les « différences »: je vois des gens, des hommes, des enfants, des femmes changer d'allure, changer leurs couleurs vestimentaires, changer de travail, se marier ou quitter des situations difficiles, reprendre des études ou s'engager dans des passions, je vois de nombreuses femmes « oser », commencer à vivre leurs rêves. Je rencontre nombre de femmes qui embellissent et des femmes qui retrouvent leur « être ». Et je reconnais aisément les enfants « bébé-carotte » qui écoutent attentivement pendant une heure une confé-



rence... avec intérêt. Et aussi ces enfants qui incitent leurs parents à utiliser l'huile essentielle de camomille ou d'orange, parce qu'eux l'aiment!

Et je me souviens de ce petit garçon, qui marchait à peine et qui, lorsque sa mère oubliait de verser l'hydrosol de lavande dans son bain, tentait d'aller chercher le bidon pour lui rappeler son oubli! Et cette petite fille de cinq ans qui un jour dit à son papy: «Tu sais papy, je te fais un grog de *nellence*, c'est bon et ça te fera du bien, tu tousses!» Elle était habituée au grog PLEIN AIR depuis l'enfance et c'était sa boisson de quatre heures... Un jeu aromatique en même temps...

que peuvent apporter les huiles essentielles à celui qui commence à les utiliser?

Quand je dis «commence», je devrais dire qui les utilise, car ceux qui deviennent des passionnés des huiles essentielles sont beaucoup plus nombreux que ceux qui les abandonnent! Ou bien on accroche (*stick with* disent les Américains) avec les huiles essentielles ou bien, tout simplement, elles ne nous ont pas encore été proposées!

qui est intéressé par les huiles essentielles?

50 à 60% d'intéressés immédiats, qui sentent un jour, des huiles essentielles et disent: «J'aime, ça sent bon, qu'est-ce que c'est? J'en veux!». 20% qui aiment tout comme ils aimeraient un parfum de commerce, et 10% qui ne sup-

portent pas l'odeur (souvent ceux qui ont le foie fragile ou encombré).

Les enfants apprécient d'emblée les huiles essentielles, qui sont associées pour eux au bain à l'hydrosol, au massage, un joli moment câlin, ou à une bonne odeur dans leur chambre. L'intuition de l'enfant de moins de cinq ou six ans est en plein éveil lorsqu'elle n'est pas encore inhibée par l'éducation, l'école, la télé, les sucres, les jeux vidéo, etc.

Il semblerait que le siècle à venir privilégiera le parfum (naturel), la couleur, le son et l'aliment, en tant que thérapies de fond.

Depuis des millénaires, le parfum, l'arôme, l'huile essentielle ont été en rapport avec les prêtres, les dieux, les pharaons, les méditations, en rapport avec l'ouverture d'esprit (l'état d'esprit), la prière et les religions (*se re-lia* à), les méditations, de l'Inde, de l'Égypte, de la Grèce antique, des Mayas et des Incas, des druides aux prêtres et aux moines, tous ont eu recours à une « odeur » sous forme d'encens, d'odeurs diffusés dans l'espace, de flagellation douce avec des herbes, d'onctions et d'onguents aromatiques, de parfums et arômes de plantes, racines, fleurs ou fruits, avant le recueillement, pour se mettre en rapport avec les dieux. Que l'huile essentielle participe de l'ouverture d'esprit est acquise, ce n'est pas une simple mode du XXI<sup>e</sup> siècle !

Le parfum, l'arôme et l'huile essentielle font appel à la mémoire instantanée. « Ça sent bon, qu'est-ce que c'est ? »

est la phrase classique dès que l'on sent une odeur attractive, attirante, plaisante.

En vieux français, le sens de l'olfaction se nomme le sens de l'«odoration». Est-ce que cela vous rappelle quelque chose? N'est-ce pas proche d'*adoration*?

Le parfum, l'arôme, l'huile essentielle développent la mémoire olfactive, celle qui n'a pas besoin de la mémoire intellectuelle pour rappeler l'image instantanément. Enfin le parfum, l'arôme, l'huile essentielle stimulent la faculté de créativité chez l'enfant comme chez l'adulte. L'huile essentielle aromatique naturelle stimule la faculté de créativité chez l'enfant. À ce propos, j'ai une jolie histoire d'enfants dans une crèche du Var: dans les classes équipées de diffuseurs d'arômes, « les dessins sont différents », avouèrent les institutrices... Il semblerait que les élèves fassent des dessins plus harmonieux, moins violents lorsqu'ils respirent des huiles essentielles. Les enseignantes ont aussi remarqué dans ces classes une chute d'absentéisme de... 80 %! Quasiment plus de rhumes et de rhinos pendant l'hiver dans ces classes... Plus tard elles adjoindront des jus de carottes et des fruits pour les quatre heures... Voici de nouvelles écoles « tendance » en avance sur leur temps!

Aujourd'hui en abordant ce nouveau livre sur l'aromathérapie et l'enfant, je me réjouis de ce que vous apporteront les huiles essentielles associées à une alimentation vivante: en premier, il est tellement plus agréable de vivre dans une atmosphère aromatisée natu-

rellement selon les goûts et les aspirations du moment. Bébé et les enfants, les parents aussi vont profiter de diffuseurs, bains, douches et massages aromatisés... La lavande, symbole aromatique de la Provence est l'huile essentielle aromatique préférée des enfants que petits et plus grands affectionnent avec l'huile essentielle d'orange, calmante également. L'hydrosol de lavande est utilisé pour le bain de bébé; l'huile essentielle, pour les massages et tous les petits bobos, calme, relaxe et donne cette sensation de fraîcheur enveloppante et réconfortante.



# l'enfant et l'aromathérapie

*De notoriété publique et dans les milieux avertis, les huiles essentielles sont généralement décriées pour les enfants. Plus de vingt ans d'expérience en aromathérapie avec de nombreuses utilisations d'huiles essentielles pour les enfants ont toujours donné d'excellents résultats, à condition toutefois de respecter scrupuleusement les indications et les doses conseillées.*

*Les antibiotiques: ce n'est pas automatique! Les huiles essentielles apportent une réponse « bactéricide puissant » et « antibiotique naturel ».*

l'aromathérapie, qu'est-ce que c'est?  
comment utiliser  
les huiles essentielles aromatiques?

L'aromathérapie, c'est l'utilisation des huiles essentielles aromatiques pour se soigner et rester en forme. Connue depuis des millénaires, elle est, de plus, devenue aujourd'hui à la mode!

L'aromathérapie est une des techniques de médecine naturelle, alternative ou holistique que j'appelle plutôt « santé naturelle ». L'aromathérapie est autant préventive que curative: l'aromathérapie permet de prévenir un grand nombre de petits troubles de la vie de tous les jours, de maintenir une bonne santé tout autant que d'aider à « corriger » quelques désordres passagers... des problèmes de la vie de tous les jours avec des solutions aromatiques...

L'huile essentielle est le produit noble de la distillation d'une plante aromatique avec son hydrosol<sup>®</sup>, eau florale ou hydrolat.

La qualité de l'huile essentielle engendre son efficacité: préférer des huiles essentielles rigoureusement sélectionnées, provenant de plantes sauvages ou de culture biologique et des huiles essentielles « sortant de l'alambic » (ne pas confondre les huiles essentielles avec les arômes de synthèse vendus pour les pots-pourris, sans nom, sans garantie de qualité...)

Les propriétés principales des huiles essentielles: elles sont toutes antiseptiques, désintoxicantes, revitalisantes et électives. De plus, elles ont chacune des propriétés spécifiques. Les mélanges d'huiles essentielles en synergie augmentent les bienfaits des huiles essentielles par rapport à une indication donnée.

*L'aromathérapie naturellement*, vue à ma façon, s'inscrit dans un nouveau mode de vie au naturel, bio, simple et pratique... depuis le « manger cru le plus possible » jusqu'aux massages aromatiques en passant par les grogs aromatiques, les boissons aux hydrosols, les jus de légumes crus et les purées de fruits...

Vous vous étonnerez avec une nouvelle vitalité et la super-santé que vous allez fabriquer à vos enfants: car c'est en grande partie, vous, parents, qui fabriquez la bonne santé de votre enfant... vous, la maman qui nourrissez dans tous les sens du terme votre enfant, d'amour en premier lieu, d'eau de qualité et d'aliments naturels et bio.

## comment bénéficier des propriétés des huiles essentielles ?

- respirer : au moyen d'un diffuseur d'arômes
- frictionner : utiliser les synergies prévues à cet effet ou préparer soi-même ses frictions
- boire : en grogs ou cocktails aromatiques ou laper sur la main une goutte trois ou quatre fois par jour ou encore ajouter quelques gouttes dans la cuisine pour les plus grands...
- ajouter : dans les inhalations, fumigations, bains, huiles de massage...

## comment utiliser les « hydrosols » ?

### Définition de l'hydrosolthérapie

C'est l'utilisation dans la vie de chaque jour des eaux florales, hydrolats ou hydrosols provenant de la distillation d'une plante issue de culture biologique ou sauvage distillée à l'eau de source et dont nous récoltons uniquement les vingt premiers litres de chaque distillation. L'hydrosolthérapie est une homéopathie d'aromathérapie, elle est donc tout particulièrement indiquée pour les enfants, *a fortiori* pour les nourrissons. Ce sont d'excellentes boissons aromatiques quotidiennes, draineuses, nettoyantes ou revitalisantes : 3 à 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

C'est la nouvelle « eau de santé » et ces boissons aromatiques « aux hydrosols » sont agréables !



## ce qu'il faut savoir pour les enfants

Huiles essentielles: les choisir d'extrême qualité, bio chaque fois que possible.

Ne jamais ingérer sans l'avis d'un spécialiste (pour les enfants de moins de dix ans).

En friction, pour les enfants et les peaux sensibles, diluer systématiquement les huiles essentielles dans de l'huile de sésame, germes de blé, noisette ou autre.

En diffusion pour les enfants de moins de trois ans: seulement des huiles essentielles d'eucalyptus, d'orange, de lavandin ou de lavande.

L'hydrosol de lavande s'utilise dans le bain des bébés et des enfants à raison d'un verre à eau par bain, calmant et rafraîchissant.

L'huile essentielle de lavande sera le plus couramment utilisée: piqûres, petits bobos, brûlures, égratignures, appliquer directement sur la peau, elle aseptise, calme et cicatrise.

## comment utiliser le diffuseur d'arômes?

*(qui ne chauffe pas les huiles essentielles)*

Le diffuseur d'arômes se branche en moyenne une demi-heure matin et soir sans le réducteur ou toute la journée avec le réducteur; il consomme environ un à deux ml d'huile essentielle par jour; choisir les compositions qui plaisent en fonction de l'activité, du lieu, des préférences et des actions des huiles essentielles... bien sûr!

## comment faire une friction ?

Les frictions aromatiques se font à mains nues avec 5 à 10 gouttes de la friction choisie, obligatoirement diluées dans une huile végétale pour les enfants, appliquées sur le thorax et le plexus solaire (ce creux qui fait souvent mal à la base du sternum), sur la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

Pour augmenter la résistance à la maladie, pour retrouver punch et dynamisme du matin, pour recouvrer un sommeil réparateur, il est bon d'utiliser régulièrement les frictions du matin et du soir ! Elles remplacent l'eau de toilette, pour les enfants aussi, et si on est indisposé par l'odeur, prendre une douche vingt minutes après l'application de la friction. Les parfums en Égypte ancienne étaient des compositions d'huiles essentielles naturelles en onguent, crèmes et huiles destinées aux reines et aux pharaons.

## comment préparer un bain aux huiles essentielles et hydrosols ?

- pour les nourrissons : uniquement l'hydrosol de lavande, un verre à eau par bain
- pour les enfants de plus de deux ans : hydrosol de lavande, un bon verre à eau par bain ou 5 gouttes d'huile essentielle de lavande diluées dans un shampoing neutre ou encore les bains spéciaux enfants tout naturels et bio (bain et shampoing bébé aux huiles essentielles de lavande et camomille). JAMAIS de bain aux huiles essentielles pour les enfants de moins de trois ans ! et JAMAIS d'huiles essentielles nature, non diluées, dans aucun bain.

## comment préparer un grog aromatique ?

Choisir une ou deux huiles essentielles (orange, mandarine, citron, cannelle, bergamote, menthe, marjolaine, pin, sapin...), mélanger 2 à 5 gouttes à une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, ajouter l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une tasse.

## comment utiliser les huiles essentielles dans la cuisine ?

En général, une goutte pour un plat « cru » pour quatre personnes et 4 gouttes si la préparation doit cuire (basilic, estragon, coriandre, genièvre, muscade, origan, carvi, cumin pour les salés... Citron, mandarine, orange, menthe, cannelle, bergamote... pour les purées de fruits et desserts). Vous pouvez aussi préparer un litre d'huile d'olive aromatisée avec 100 gouttes d'huile essentielle de basilic, de coriandre ou d'estragon...

## qualité et précautions générales

Les huiles essentielles et hydrosols dont je parle doivent être naturels, bio si possible, et toujours « sortant de l'alambic ». Utiliser des essences de synthèse pourrait amener des contre-résultats voire des dangers (renvois, intolérances, brûlures) et surtout un manque de résultat positif.

La qualité en matière d'huiles essentielles est primordiale.

Toutes les indications données n'excluent pas la consultation de votre médecin, pédiatre, homéopathe, naturopathe ou thérapeute holistique.

Toutes les doses indiquées généralement dans les livres d'aromathérapie seront à diviser par deux pour les enfants, et les huiles essentielles s'utiliseront toujours diluées pour les enfants, et avec des précautions particulières. Dans ce livre les indications sont données pour les enfants, bien sûr, donc à doubler pour les adultes...

Pour les nourrissons, seuls les huiles essentielles de lavande, orange ou eucalyptus et camomille peuvent être diffusées dans la chambre au moyen d'un diffuseur d'arômes qui ne chauffe pas les huiles essentielles.

Pour le bain des nourrissons, ce sera seulement de l'hydrosol de lavande ou camomille. JAMAIS d'huile essentielle nature dans l'eau du bain ni pour adulte ni pour bébé! je le répète déjà.

Dans les pages qui suivent, je parlerai fréquemment de cataplasme d'argile, de bains aromatiques, de diète, de compositions aromatiques, d'inhalations, de frictions et d'un nouveau mode alimentaire le plus cru et le plus bio possible que j'ai appelé *Alimentation gagnneur, les huiles essentielles dans votre assiette*. Dans la deuxième partie du livre vous trouverez des solutions aromatiques et des « plus » naturopathiques pour les principales indications de la vie du nourrisson et de l'enfant, naturellement!

## modes d'emploi pour les enfants

Éviter tout contact avec les yeux, faire savoir à l'enfant qu'il doit se laver les mains après l'utilisation d'huile essentielle. En cas d'huile essentielle dans les yeux, rincer abondamment à l'eau pendant quelques minutes.

En cas d'ingestion accidentelle, boire de l'eau tiède, voire chaude avec du miel, en grande quantité, du jus de pommes de terre (qui adoucit) et/ou appeler le SAMU si l'ingestion est importante. La sensation de brûlure dans la bouche s'atténue en quinze minutes environ

### MODES D'EMPLOI POUR LES ENFANTS

Le diffuseur d'arômes permet d'aseptiser et régénérer l'atmosphère: c'est le premier moyen d'utilisation des huiles essentielles pour bébés et enfants (la respiration est la première fonction de l'organisme). Le diffuseur ne doit pas chauffer les huiles essentielles. Il se branche dans la pièce à vivre ou dans la chambre. Brancher un timer sur le diffuseur: cinq minutes par heure pour les nourrissons, et une heure par jour pour les enfants. En diffusion, les seules huiles essentielles à employer pour les nourrissons sont les huiles essentielles de lavande ou lavandin (calmantes et aseptisantes), orange ou camomille (calmantes) ou eucalyptus (aseptisante, prévenant les problèmes de l'hiver).

*À partir d'un an*, les mélanges respiratoires prévus à cet effet (à base de d'eucalyptus, pin, romarin, lavandin,

cèdre, thym...) ou harmonie (lavande, bois de rose, cèdre, camomille, santal et rose) en cas de réactions allergiques, sinusite, refroidissements et besoin de détente, ou orangeaie (un mélange orange et mandarine) seront les favoris des enfants.

*Pour les jours de gros rhumes, de refroidissement et les problèmes respiratoires*: ambiance sous-bois (à base d'huiles essentielles de pin, cèdre, sapin...), ambiance respiratoire (à base d'huiles essentielles de pin, thym, romarin, eucalyptus, sapin...). Ou encore simplement l'huile essentielle de lavande pour les nourrissons.

*En cas de problèmes de sinusite, réactions allergiques*: composition HARMONIE pour les diffuseur d'arômes (à base d'huiles essentielles de lavandin, bois de rose, cèdre, camomille, santal et rose de Bulgarie).

En boisson, les hydrosols sont particulièrement appréciés par les enfants: hydrosol de menthe pour la journée, hydrosol de thym ou d'eucalyptus en hiver et l'hydrosol de tilleul ou camomille pour le soir: une cuillère à café par verre d'eau.

## frictions, massages et grogs

Utiliser 10 gouttes à la place de 20 pour les adultes, et diluer dans une cuillère à café d'huile de noisette ou sésame ou amandes douces, appliquer directement sur la peau, poitrine, dos et nuque, plante des pieds  
– problèmes respiratoires: friction RES diluée

– problème de sommeil : huile essentielle de lavande ou friction HAR OU NER diluée.

Et les enfants adorent tous... les massages aux huiles aromatiques bébé à base de camomille et de lavande.

Les enfants jouent avec et aiment les grogs aromatiques : le grog PLEIN AIR (huiles essentielles sapin, mandarine, cannelle) est souvent leur préféré : diluer 3 gouttes de grog aromatique dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, puis ajouter l'eau chaude pour une grande tasse, c'est une excellente boisson de 4 heures ou de petit-déjeuner pour les enfants de trois à dix ans, puis 5 à 6 gouttes pour les plus de dix ans.

## super-précautions à l'usage des enfants

- ne laissez pas les huiles essentielles à la portée des enfants
- expliquez aux enfants qu'il ne faut pas se frotter les yeux après avoir touché les huiles essentielles
- rappelez-vous que la plupart des enfants adorent les huiles essentielles, en massage, dans le bain et en diffusion dans leur chambre
- qu'il est impératif de se laver les mains après avoir ouvert un flacon d'huile essentielle et de ne pas se frotter les yeux!
- en cas d'irritation (huile essentielle dans l'œil par exemple), rincer très abondamment et longtemps à l'eau fraîche jusqu'à disparition de la douleur (de quelques minutes à dix minutes environ), puis appliquer de l'huile végétale pour finir de rincer et adoucir

– en cas d’irritation de la peau : ce qui est peu probable, sauf si l’enfant ouvre des flacons sans votre autorisation et les applique sur lui – attention à l’huile essentielle de cannelle (que les enfants adorent dans les grogs aromatiques et qui peut brûler la peau), appliquer de l’huile de millepertuis ou de l’huile essentielle de lavande.

La diffusion dans l’atmosphère est le moyen idéal d’absorption des huiles essentielles pour les enfants. Respirées, elles préviennent et combattent en effet les problèmes de l’hiver (utilisées dans des crèches), favorisent la créativité (dans des classes d’enfants), elles calment (lavande et orange sont leurs préférées) et augmentent la vitalité de l’organisme et la résistance à la maladie. C’est le premier moyen d’absorber les propriétés des huiles essentielles.

*Si vous avez un joli cadeau à faire à une maman qui vient d’accoucher, arrivez à la clinique avec un diffuseur d’arômes et de l’huile essentielle de lavande ou lavandin ! Tout le monde sera ravi, maman, bébé et tout le personnel hospitalier ainsi que vos amis. Tout le monde appréciera d’ores et déjà l’odeur agréable, fraîche et réconfortante de l’huile essentielle de lavande de Provence.*



## ce que vous devez savoir

### les crises curatives

Lors d'un processus de nettoyage naturopathique, il est courant de manifester des crises dites « crises curatives ». Votre thérapeute doit savoir vous conduire. La diète, une monodiète, un nettoyage intestinal, quelques huiles essentielles appropriées doivent permettre de laisser passer en douceur la crise curative: elle est toujours annonciatrice d'un mieux être, elle est cependant parfois difficile à « digérer ».

### l'auto-médication et le médecin

En ce qui concerne l'aromathérapie et les enfants, on utilisera les huiles essentielles en prévention, il s'agit du maintien de la bonne santé, et non d'une thérapie. Il est indispensable de respecter doses et posologies ainsi que les précautions d'utilisation particulière pour les enfants...

En traitement, pour corriger des troubles et petits maux propres aux enfants, quelques recettes aromatiques peuvent aider et n'excluent pas la visite d'usage chez votre médecin, homéo ou naturo traitant...

### l'exemple de la nature et les maladies

Qu'est-ce que fait un animal malade? il cesse de manger, boit beaucoup d'eau et dort beaucoup... qu'est-ce que fait par intuition un enfant malade? il cesse de manger ou rejette la nourriture, il dort et il a soif...

L'idéal est de le laisser dormir, de lui donner à boire de l'eau avec l'hydrosol de menthe ou d'armoise s'il a de

la fièvre, et de l'hydrosol de pin ou d'hysope s'il tousse ou est enrhumé (une cuillère à café par verre d'eau). Ne pas craindre que l'enfant s'affaiblisse un peu s'il reste deux ou trois jours sans manger : les forces vives du corps seront toutes utilisées pour « corriger », soigner ! Notre premier médecin est notre médecin intérieur... Le corps physique est une « superbe machine » qui sait bien fonctionner si on respecte ses besoins vitaux, et que l'on évite tous les produits impropres à son bon fonctionnement. À l'heure actuelle le plus grand fléau dans nos pays hyper-civilisés est l'excès de sucres (présents partout ou presque !) et des produits chimiques dans l'alimentation industrielle. Nous reviendrons à des règles simples et de bon sens, en privilégiant tous les produits de la nature, au naturel et bio, une obligation impérative de nos jours !

# les grands soins d'urgence pour petits et grands

*Comment les appliquer ? À quoi servent-ils ?*

1. le cataplasme d'argile
2. le bain de siège à frictions
3. l'inhalation
4. le lavement
5. la diète
6. les purges
7. les frictions aromatiques

## le cataplasme d'argile

*L'argile se trouve dans les magasins de diététique ou les pharmacies spécialisées, en cailloux, en poudre, en tube, verte (la plus utilisée), blanche ou rose. Il existe aussi des cataplasmes d'urgence tout prêts, à tremper dans l'eau et à appliquer.*

### MODE D'EMPLOI

- mettre l'argile en cailloux ou en poudre dans un saladier en verre, en terre ou en bois
- recouvrir d'eau, laisser s'imprégner
- remuer avec une cuillère en bois ou avec la main jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme, afin que le cataplasme ne coule pas !
- appliquer quelque deux bons centimètres d'épaisseur sur la partie à traiter

- poser un double sopalin sur l'argile puis une serviette et une bande pour fixer
- conserver de vingt minutes à quatre heures
- enlever à l'eau le cataplasme dès que la sensation de soulagement disparaît
- renouveler les applications jusqu'à l'obtention du résultat.

#### PRÉCAUTIONS

- ne pas mettre l'argile en contact avec le fer ou le métal (éviter d'utiliser des récipients et des cuillères dans ces matériaux)
- si vous devez faire une série de cataplasmes, vous pouvez préparer l'argile à l'avance, la mettre au soleil, et la réhydrater avant utilisation : le soleil charge l'argile d'une énergie particulièrement vivifiante !
- si le cataplasme doit s'appliquer sur une partie pileuse, raser si possible l'endroit du corps à traiter
- si la plaie est ouverte, pour éviter le tiraillement et favoriser la cicatrisation, appliquer une gaze fine sur la plaie avant de mettre le cataplasme d'argile.

#### PRINCIPALES INDICATIONS

- l'argile soulage les douleurs et inflammations : rhumatismes, arthrose, maux de dents...
- l'argile fait mûrir les abcès, tire à la surface de la peau écharde de bois, copeaux de métal, venins et, en général, tout corps étranger
- l'argile nettoie et assèche boutons, piqûres, blessures, acné
- l'argile cicatrise plaies et brûlures

– l’argile régénère et fait disparaître des cicatrices chéloïdes, même anciennes, sachant que, dans ce cas, les applications devront être journalières jusqu’à un résultat satisfaisant, de quelques semaines à plusieurs mois si nécessaire en alternance avec des compresses aromatiques que vous trouverez dans chacune des pages spécifiques.

#### NOTA BENE

Lire l’excellent ouvrage de Raymond Dextreit, *L’argile qui guérit*, en magasin de diététique et en librairie. Chaque fois que le cataplasme d’argile est à faire dans une zone proche des yeux, des oreilles ou du cou, il conviendra d’appliquer en même temps un cataplasme sur le bas-ventre ; ceci est également valable pour toutes les personnes qui ont une faible vitalité, parfois les enfants.

## le bain de siège à frictions

*Cher au professeur Louis Kuhne, fin du XIX<sup>e</sup> siècle (lire son livre La nouvelle science de guérir), qui le préconisait pour fièvres, maladies dégénératives, manque de vitalité, dérèglement de système nerveux. Le bain de siège à frictions, appelé encore bain dérivatif, agit par système réflexe sur le grand sympathique qui, ainsi stimulé, réagit pour rétablir l’équilibre du malade.*

#### MODE D’EMPLOI

– installer la personne, même l’enfant, bien couvert, sur un bidet ou une cuvette remplie d’eau froide (on peut y ajouter des glaçons) sans que les fessiers ne soient dans l’eau

- tremper à chaque passage le gant de toilette dans l'eau très froide et passer régulièrement celui-ci sur l'appareil génital pour les filles et uniquement sur la verge pour les garçons sans que les testicules ne trempent dans l'eau
- procéder ainsi de trois à dix minutes, et renouveler l'opération toutes les deux heures en cas de crise.

#### PRÉCAUTIONS

- le dos et les pieds doivent être bien au chaud (chaussettes et pull)
- pour les enfants et les bébés, le bain de siège sera de deux à quatre minutes renouvelé chaque heure ou chaque deux heures jusqu'à ce que la fièvre « tombe ».

#### PRINCIPALES UTILISATIONS

En dehors des périodes de fièvres et d'inflammations, pour lequel il est remarquablement efficace, le bain de siège peut se faire en cure d'une semaine par mois pour renforcer la vitalité de l'organisme et favoriser l'élimination des toxines.

## l'inhalation

#### MODE D'EMPLOI

- verser de l'eau bouillante dans une casserole ou dans un grand bol
- ajouter les plantes ou les huiles essentielles spécifiques, 5 à 10 gouttes
- mettre une serviette sur la tête et placer la tête au-dessus de la casserole ou du bol

– respirer et rester au moins trois à quatre minutes dans cette position. Il existe aussi des inhalateurs plus sophistiqués dans le commerce.

PRÉCAUTIONS : aucune si ce n'est de ne pas se brûler avec le bord de la casserole !

#### PRINCIPALES UTILISATIONS

– rhumes et tous encombrements des voies respiratoires ; l'inhalation dégage les voies respiratoires en faisant éliminer toutes sortes de mucosités et crachats : il faut surtout cracher si le besoin s'en fait sentir : huile essentielle de pin sylvestre ou pin baumier et huile essentielle d'eucalyptus, 4 à 5 gouttes de chaque pour un adulte, 2 gouttes de chaque pour les enfants au-dessus de trois ans...

– abcès dentaires et maux de dents : l'inhalation à l'huile essentielle d'eucalyptus (5 gouttes) et d'huile essentielle de girofle (1 goutte) soulage et fait mûrir l'abcès. À utiliser en alternance avec le cataplasme d'argile

– en cas de problèmes d'acné et petits boutons, chez les ados, l'inhalation permet de nettoyer et aseptiser la peau avec des huiles essentielles de sassafras et genièvre (3 gouttes de chaque) ou d'apaiser un visage irrité avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, de resserrer les pores avec 5 gouttes d'huiles essentielles de cèdre et lavande, de nettoyer avec 6 à 8 gouttes de genièvre et bois de rose ou encore d'huiles essentielles de lavande et d'ylang-ylang.

## le lavement

*Les lavements intestinaux se font avec une poire à lavement spéciale, ou un boc à lavement. Il existe des modèles spéciaux pour les enfants.*

- les enfants peuvent faire sans inconvénient des lavements dès l'âge d'un an...
- installer confortablement la personne, couverte jusqu'à la taille pour ne pas prendre froid, dans la baignoire sans eau, ou sur les toilettes: la position allongée permet de conserver le lavement plus facilement
- installer le boc en hauteur, en général un litre à un litre et demi d'eau, un demi-litre pour les enfants que l'on renouvelle une ou deux fois si besoin pour une bonne élimination...
- ajouter une cuillère d'huile d'olive et 4 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou l'huile essentielle spécifique conseillée
- l'eau pénètre les intestins par la canule prévue à cet effet
- conserver le lavement au moins quelques minutes, faire respirer profondément, masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre
- éliminer en continuant à respirer profondément et à masser le ventre
- renouveler l'opération si nécessaire.

### PRÉCAUTIONS

- aucune si ce n'est un repos obligatoire minimum de quinze minutes après le lavement



– pour les enfants le lavement variera d'un quart de litre pour les bébés à un demi-litre pour les enfants et peut se répéter une à trois fois dans la journée en cas de nécessité – veiller toujours à ce que la personne soit détendue et bien chaudement et confortablement couverte.

NOTA BENE

Les médecins homéopathes ou naturopathes font pratiquer les lavements lorsque nécessaire.

## la diète

*C'est le mot qui fait frémir: comment vais-je pourvoir rester une journée sans manger? Oui, tout le monde le peut! Grands et petits, même si c'est la première fois... Diète ou jeûne?*

*La diète, c'est quoi, exactement?*

C'est le fait de ne rien absorber de solide pendant vingt-quatre heures, tout en buvant uniquement de l'eau, des infusions ou du bouillon de légumes sans pomme de terre, tout au long de la journée (et à profusion, avec un minimum de 2 litres...) Les grands-mères mettaient les enfants à la diète après une crise de foie, une indigestion, avec la fièvre, etc. Les animaux se mettent à la diète dès que quelque chose ne va pas – je parle des animaux sauvages et des animaux domestiques qui n'ont pas perdu complètement leur instinct... animal. Dès que le mal est passé, l'animal retrouve son appétit. Beaucoup d'enfants, d'instinct, réagiraient de la sorte. Ce sont souvent les parents qui les forcent à manger!

*Peut-on mettre un bébé à la diète, une journée ?*

Oui, avec le suivi de votre naturopathe pour le reste du traitement.

## les purges

*Les purges servent à nettoyer, drastiquement, l'organisme. L'avis de votre thérapeute ou votre pédiatre homéopathe est indispensable.*

*La magnésie San Pellegrino est plus spécialement destinée à drainer les reins... Le Chloromagène est plus spécifique du nettoyage des intestins en cas de constipation, problèmes de foie, peau surchargée, aérophagie... Il est l'équivalent d'un puissant laxatif sans toutefois torturer les intestins.*

– une demi-cuillère à café dans un verre d'eau pour les enfants, faire boire du bouillon de légumes ou infusion de tilleul par exemple dans l'heure qui suit, environ un demi-litre minimum (doubler les doses pour les ados).

### *L'huile de ricin*

Elle est particulièrement intéressante pour les enfants à tendance rhume-bronchite-asthme-eczéma, appliquer en massage sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre. On peut lui ajouter une à deux gouttes d'huile essentielle de lavande.

## les frictions aromatiques

*Un concept que j'ai élaboré il y a plus de vingt ans ! Les huiles essentielles pénètrent la peau en vingt minutes environ, sans barrière cutanée et, dans les quatre heures qui suivent, elles se retrouvent dans le sang et la lymphe, puis dans les urines à l'état de traces. La friction aromatique est un moyen pratique et précieux d'absorber les bienfaits des huiles essentielles.*

### MODE D'EMPLOI POUR LES ENFANTS

- appliquer 10 gouttes d'huile essentielle sur la main, diluées dans quelques gouttes d'huile végétale type sésame, amandes douces, noisette, olive ou autre et frictionner dans le sens des aiguilles d'une montre, plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds pour les enfants
- application matin et soir des compositions spécialement faites pour les frictions, régulièrement, ou en cure, en prenant soin de changer régulièrement de compositions chaque trois semaines
- utiliser des huiles essentielles d'extrême qualité, naturelles, « sortant de l'alambic » ou bio.

### PRÉCAUTIONS

Toutes les huiles essentielles ne peuvent s'appliquer directement sur la peau : certaines chauffent, brûlent (cannelle, thym, gingembre...) ou glacent (menthe), c'est la raison pour laquelle l'utilisateur suivra des indications

très précises d'un aromathérapeute ou d'un bon livre (voir *Aromathérapie, des huiles essentielles pour votre santé*, éditions Albin Michel), ou encore se procurera les frictions prêtes à l'emploi, toujours diluées pour les enfants et pas de frictions aux huiles essentielles même diluées pour les nourrissons, sauf avis du thérapeute.

comment fabriquer les compositions rapides  
correspondant aux frictions d'huiles essentielles?

*vous pouvez aisément vous les préparer!*

NER *facilite le sommeil réparateur, relaxant*: 10 ml d'huile essentielle de lavande, 10 ml d'huile essentielle de marjolaine, 5 ml d'huile essentielle de petit grain, 5 ml d'huile essentielle de basilic, un ml d'huile essentielle de néroli.

RES *renforce les immunités naturelles, prévention des problèmes de l'hiver*: 10 ml d'huile essentielle d'eucalyptus, 10 ml d'huile essentielle de pin, un ml d'huile essentielle de thym, 5 ml d'huile essentielle de sapin, un ml d'huile essentielle d'écorce de cannelle.

DIG *toutes digestions*: 10 ml d'huile essentielle de carvi, 10 ml d'huile essentielle de muscade, 5 ml d'huile essentielle de lavande ou lavandin, un ml d'huile essentielle de cumin, 5 ml d'huile essentielle de coriandre.

HAR *harmonie, facilite le calme, recentre physique, mental et esprit, allergies*: 10 ml d'huile essentielle de camomille, 10 ml d'huile essentielle de bois de rose ou pin sylvestre,

5 ml d'huile essentielle de santal, un ml d'huile essentielle de rose, un ml d'huile essentielle de verveine véritable.

107 *régénérant tissulaire*: 10 ml d'huile essentielle de bois de rose, 10 ml d'huile essentielle de géranium, 10 ml d'huile essentielle de lavande, 2 ml d'huile essentielle de cèdre, 2 ml d'huile essentielle de santal de Mysore, un ml d'huile essentielle de rose.

comment fabriquer les autres compositions citées?

ABO CONFORT : pour préparer un flacon de 100 ml : huile essentielle de bois de rose 10 ml, huile essentielle de lavande 5 ml, huile essentielle de géranium Bourbon 5 ml, huile essentielle de géranium rosat 5 ml, huile essentielle de santal de Mysore 2 ml, huile essentielle de rose une goutte, huile de germe de blé 40 ml, huile de millepertuis 30 ml.

COMPO CLÉ B : huiles de millepertuis et sésame, huile essentielle de lavande, huile essentielle de verveine véritable.

friction RESPIRATOIRE BÉBÉ : *lavande, camomille et eucalyptus* à parts égales.

composition ANTI-POUX : huiles essentielles camomille, lavande, géranium, origan, sauge, verveine véritable, tanaïsie.

composition VERMIFUGE : huiles essentielles bergamote, saffran, carvi, cannelle de Sumatra, tanaïsie.

GROGS AROMATIQUES un nouveau concept aromatique!

ZEN: huiles essentielles basilic, marjolaine, mandarine, orange, néroli.

PRACTICE *tonique*: huiles essentielles romarin, sarriette, menthe, orange, cannelle, origan.

PLEIN AIR *respiratoire*: huiles essentielles sapin, orange, mandarine, cannelle.

ON LINE *minceur*: huiles essentielles citron, mandarine, géranium, genévrier...

ANDANTE *digestif*: huiles essentielles carvi, cumin, coriandre, muscade, menthe...

les compositions toutes prêtes sont disponibles  
au laboratoire vie'arôme  
WEB: [www.viearome.com](http://www.viearome.com)

*Dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es.*

HIPPOCRATE

## les grands principes d'alimentation saine pour les plus grands, les ados et les parents

- boire au moins un litre et demi d'eau en dehors des repas, avec des hydrosols, c'est encore meilleur!
- faire au moins un repas de fruits par jour (fruits frais, secs, séchés)... matin, midi ou soir ou encore à 10 ou 16 heures, les fruits frais se mangent toujours seuls, pas après les repas!
- éviter les mélanges de protéines et protéines-amidons au même repas : choisir œuf ou poisson ou volaille ou laitages ou viandes ou céréales ou graines germées...
- commencer les repas par un jus de légumes frais si possible, sinon jus de légumes bio en bouteilles que vous trouvez dans les rayons de diététique
- manger des produits les plus naturels possibles : « bio » chaque fois que vous le pouvez. Les produits chimiques de conservation, les hormones et autres ingrédients de synthèse contribuent à intoxiquer l'organisme et diminuent la résistance à la maladie, provoquant un grand nombre de perturbations
- un jour de monodiète par semaine est salutaire à une bonne santé : un jour durant lequel vous mangez uniquement ou des fruits (autant que vous voulez) ou des jus de

légumes (un à trois litres par jour)... Il n'y a aucune sensation de faim, on est nourri et... très léger!

– prendre le temps du repas, le préparer joliment... C'est une fête pour les yeux et le palais!

– veiller à une bonne élimination intestinale

– penser à faire trois minutes de respiration consciente matin et soir, cela facilite la détente, l'élimination et le sommeil

– sourire à la vie: chaque matin apporte au moins une bonne raison de sourire! S'entraîner à se brancher sur « radio positif », c'est recevoir des éléments positifs chaque jour!

### les aliments à éviter

Sucres et sucreries, bonbons, gâteaux, chocolats, cafés, thés... Et alcools, plats cuisinés, charcuteries, excès de fromages et laitages, excès de viandes rouges, excès de pain, riz et pâtes... Lire *Le lait, une sacrée vacherie*, de Nicolas le Berre, aux éditions Équilibre.

### les aliments à ajouter

Graines germées, fruits secs et séchés, levure alimentaire, huiles aromatiques pour la cuisine, herbes aromatiques, huile de germe de blé, sésame grillé, tamari, purée d'amandes, de noisettes, de sésame, deviennent les nouveaux compagnons de la table!

Manger le plus cru possible... Tout ce qui est cru est vivant... (si vous ne supportez pas les crudités, remplacez-les par des jus de légumes, sans inconvénient pour les



intestins fragilisés). Un repas sain et revitalisant devrait se composer d'un jus de légumes, de crudités et salades variées, de graines germées ou d'une protéine au choix... Ajouter des grogs aromatiques dans votre vie ! C'est un moyen agréable d'absorber les huiles essentielles. Après et entre les repas, ils remplacent avantageusement thé ou café tout en conservant le rituel convivial de ce moment.

*Cette page sera « entendue » parfaitement par les adolescents. Dès qu'ils commencent à pratiquer, ils se rendent compte que l'acné s'évanouit, que leurs performances physiques et intellectuelles augmentent et qu'ils gagnent une super-vitalité.*

# l'alimentation

## de « bébé-carotte » et des enfants

L'alimentation de bébé peut en faire un « bébé carotte » (petit démon ou petit ange, à vous de choisir!). L'importance de l'alimentation de l'enfant est capitale pour le restant de sa vie, exercices, air pur, bains, massages, caresses et mots gentils (petits ou grands) aussi...

### le lait maternel

Le bébé se nourrit idéalement du lait de la mère. Encore faut-il que la maman soit consciente de l'importance de sa propre alimentation, un maximum de « cru » sous forme de jus de légumes en apéritif ou en guise de repas, principalement carottes, verdure et herbes aromatiques, des graines germées, des algues et fruits de mer, pas de crustacés, peu de laitage (facultatif), peu ou pas de viandes, des fruits en quantité et toujours en dehors des repas.

Veiller à éliminer la constipation et favoriser une bonne digestion. Pour ce faire les boissons aromatiques aux huiles essentielles constituent de bons digestifs : grog aromatique andante, une synergie d'huiles essentielles de carvi, cumin, coriandre et muscade avec orange ou mandarine, ou encore l'huile essentielle de menthe douce ou poivrée, quelque trois ou quatre gouttes dans une cuillère de miel à diluer dans un peu d'eau chaude, puis ajouter

l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse. Le grog digestif est prêt! C'est une recette pour la bonne digestion de maman!

*Et pour favoriser une bonne lactation ?*

Un apéritif de jus de fenouil (frais bio ou en bouteille bio de surcroît) et des infusions de graines de fenouil favorisent la lactation.

À partir du quatrième mois, on ajoute une cuillère de jus de carottes dilué ou non dans un biberon, chaque jour, deux cuillères la deuxième semaine et ainsi de suite jusqu'à un biberon de jus de carottes par jour.

De même, dès le cinquième ou sixième mois on ajoute au lait de la mère et au jus de carottes, une purée de fruits en commençant par une cuillère à soupe la première semaine et en augmentant régulièrement jusqu'à une ou deux collations de purée de fruits par jour. Selon les tempéraments, certains enfants sont plus gourmands de fruits que de légumes ou l'inverse, laisser l'enfant choisir entre pomme et poire, pêche ou abricot ou entre carottes et tomates... son intuition le guide justement devant un aliment cru et naturel.

## proposer un choix de goûts différents

De quatre mois à dix-huit mois, l'enfant sera heureux du lait de sa mère ou de lait d'oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou...), de purées de fruits, de goûter quelques fruits de mer, des algues, quelques légumes en friandise, une carotte par exemple. L'enfant est parfaitement

nourri avec le lait d'amandes, des fruits frais et des jus de carottes. Pour la variété, on ajoute des laits végétaux (oléagineux et châtaignes), des purées de légumes, cuites cette fois-ci, les célèbres délicieuses purées de bébé, à base de carottes principalement, céleri, poireau, un peu de pommes de terre parfois (sans obligation), des légumes verts... et une cuillère à café de purée d'amandes qui remplacera avantageusement la crème de lait, et la découverte petit à petit de nouveaux fruits, légumes, graines germées (les enfants adorent le quinoa germé).

POURQUOI PAS TROP DE CÉRÉALES CUITES? Oui, des céréales, mais des céréales germées, riches et énergétiques (de plus elles se digèrent plus facilement) plutôt que des céréales cuites. On peut les passer au mixer ou les ajouter dans les jus de légumes, plus tard dans les salades, mélangées à des avocats ou en petit-déjeuner avec du lait d'amandes... (voir le dernier livre *Graines germées, livre de cultures*, de Marcel Monnier, aux éditions Vivez Soleil). Cela n'exclut pas totalement les céréales cuites, un peu pour se faire plaisir mais pas de pâtes ou de riz à tous les repas (même complets et bio). Lire *Une graine sacrée, le quinoa*, de Didier Perreol chez Jacques-Marie Laffont éditeur.

POURQUOI PAS DE VIANDES? Les viandes ne sont pas nécessaires au bon développement de l'enfant et beaucoup d'enfants végétariens montrent des résistances plus importantes à la maladie que des enfants nourris de viandes et de petits pots de purées et de yaourts et boissons sucrées...

POURQUOI PAS DE PETITS POTS TOUT PRÊTS? – trop chimiques, les avez-vous goûtés? Les scientifiques aujourd'hui commencent à regarder les méfaits engendrés par deux générations d'excès de sucres et de produits laitiers (obésité, impotence pour plus de 50 % de la population aux USA, et l'obésité arrive en force en Europe (on commence à voir des enfants obèses dans les écoles – on remerciera au passage monsieur boisson sucrée *Coca-Pepsi-Bull and co*, et *Nestlé-Knorr-Maggi ...* et *MacDo and co* aussi...) le développement de l'industrielle alimentation à la mode américaine va de pair avec l'accroissement de l'obésité... chez les enfants.

Par ailleurs les scientifiques (INRA, CNRS...) rapportent les inquiétudes et les corollaires pouvant être déduits de l'augmentation anormale et hors de logique de l'alimentation industrielle (pour laquelle on dépense des fortunes pour reconstituer des molécules de fer ou de vitamines plutôt que d'aller les chercher dans la nature (qui, bien sûr, nous les a toujours offertes). Avons-nous une idée de l'ensemble de produits chimiques utilisés dans l'alimentation? – résidus de pesticides, d'hormones dans les volailles de batterie et les viandes industrielles... plus les conservateurs, les agents de texture, les arômes de synthèse, renforceurs de goût, etc. (lire *Arômes dans notre assiette, la grande manipulation* d'Hans-Ulrich Grimm aux éditions Terre vivante, l'écologie pratique; ou encore le livre de Philippe Desbrosses, *Nous redeviendrons paysons, la pesticide connection*, publié aux éditions du Rocher, et

vous déciderez de manger tout bio. Avez-vous déjà imaginé combien de manipulations chimiques sont nécessaires pour obtenir chacune de ces quelques centaines de molécules de synthèse qui vont fabriquer un pâté, un yaourt ou un plat cuisiné, un jambon ou un dessert? et les désastreuses conséquences sur la santé des enfants!

POURQUOI PAS TROP DE FROMAGES? Un peu de fromage une fois par semaine, mais pas de fromage ou des yaourts ou fromages blancs, desserts au lait, chaque jour comme le souhaiterait le très fort lobby du lait. Les scientifiques américains commencent, depuis 2004, à dire que le lait n'est peut-être pas aussi bénéfique pour la santé qu'on aura voulu le faire croire – trente ans après!

Les Américains savent aujourd'hui combien de dégénérescence physique et mentale sont dues à l'excès de sucres et de laitages en l'espace seulement de deux générations: plus de 51% d'obèses!

POURQUOI PAS DE SUCRES? Le sucre des fruits et des légumes crus est suffisant pour une bonne nutrition; il n'est donc pas nécessaire, ni recommandé d'ailleurs, d'ajouter du sucre ni d'orienter le goût de l'enfant vers les sucres! Les sucres chimiques – c'est comme cela que devrait être appelé le sucre blanc sous toutes ses formes – excite le système nerveux de l'enfant. Vous comprendrez aisément pourquoi certains enfants nourris de sucres, bonbons, gâteaux, chocolats, confiseries, pains et pâtes en tous genres, boissons sucrées, font des petits démons

agressifs (le nombre d'enfants frappant ou griffant les parents croît proportionnellement avec l'augmentation des sucres et produits de synthèse dans l'alimentation, alliée à une soi disant liberté sans limite et sans autorité)... Les sucres industriels «détruisent» certaines molécules du cerveau, agissant sur le système nerveux de l'enfant comme l'alcool sur celui des adultes. On commence à reconnaître les dangers des produits sucrés et leurs conséquences fâcheuses, notamment l'obésité des enfants et la recrudescence des dermatoses.

ET LE SUCRE ROUX? c'est vraiment le « moins pire »; toutefois, il est aussi à éviter, il y a suffisamment de sucres dans les fruits et légumes crus pour pallier tous nos besoins. Le miel, le sirop d'érable et le fructose (en diététique) seront sans inconvénient appréciés des enfants.

ET LE SEL? Il est préférable de laisser l'enfant apprécier le goût des aliments sans ajouter de sel, nullement obligatoire: on sait maintenant que le sel a aussi des conséquences fâcheuses sur les métabolismes.

combien peut-on manger de fruits  
dans une journée?

J'aime les petites histoires sympathiques, les enfants les adorent aussi! Fabriquez-en une à la maison: si on met à disposition des enfants tous les fruits et fruits secs, fruits séchés et graines à grignoter, sans limite de quantité –

c'est-à-dire à profusion – les enfants vont se ruer sur leurs fruits préférés et s'en gorger pendant les premiers jours – jusqu'à manger deux, trois ou quatre bananes ou de grosses poignées d'amandes.. en quelques jours les envies redeviendront normales... laisser faire! Il semblerait que les enfants aillent spontanément à la recherche des fruits qui conviennent à leur tempérament et à leur physiologie...

Comment contrecarrer les sucres chimiques (rendant accrocs, tout comme des drogues) ? Je nomme les sucres, café, thé, chocolat, alcool, tabac et autres produits illécites – les Américains en tête du *top ten* des obésités par excès de sucrés sucrants sucrées et autres sucres seraient également en tête des consommateurs de cocaïne... un autre destructeur du système nerveux... ! Les sucres contenus naturellement dans les fruits répondent amplement à nos besoins physiologiques. Comment résister à ces délicieux nectars et purées de fruits et fruits secs que vous pourrez déguster chaque matin et qui nourrissent réellement les cellules ? – mettre une grosse poignée de fruits secs (raisins, abricots, dattes, amandes, bananes, cajou, etc.) dans le bocal du mixer avec une tasse d'eau chaude pour faire une super-boisson de petit-déjeuner ou de quatre heures.

qu'ajouter comme compléments alimentaires ?

L'huile de germe de blé sera ajoutée dans les aliments à raison d'une demi-cuillère à café par jour dès l'âge de quatre mois, elle est riche en vitamine E, excellente pour



un bon cerveau, une bonne structure osseuse... On trouve aussi la vitamine E dans le foie de veau mais qui voudrait encore donner cet ingrédient hormoné de synthèse, de surcroît à un enfant? Les levures alimentaires riches en vitamines du groupe B seront ajoutées dans les purées de légumes (au goût de fromage): on les trouve en poudre en diététique tout comme le germe de blé. Les protéines seront très présentes dans les amandes et les oléagineux (noix, noisettes, pécan, cajou, macadamia, noix du brésil), dans les graines de tournesol également; les sucres assimilables dans les fruits et certains légumes; les minéraux dans les jus de légumes frais et crus, les algues, les graines germées...

Les grains de pollen, appréciés des enfants, font de petits bonbons naturels plein d'oligo-éléments et d'éléments nutritifs concourant à une bonne vitalité (à faire tremper pour les tout-petits et à ajouter dans les purées de fruits de temps en temps, en cure de quelques semaines deux ou trois fois par an).

## comment faire un lait d'amandes?

RECETTE n° 1: tout frais, tout cru et tout bio: faire tremper une poignée d'amandes dans un bol d'eau toute la nuit, enlever les peaux, et passer ces quelques amandes dans le mixer avec un bol d'eau tiède. C'est prêt! Goûter avant de proposer à l'enfant, c'est absolument délicieux et tout crémeux.

RECETTE n° 2: tout bio, très pratique: acheter dans un magasin de diététique de la purée d'amandes bio non sucrée, (pas de confit d'amandes ni de pâte d'amandes) mettre dans le bocal du mixer la valeur d'un biberon d'eau tiède, environ 200 ml et une belle cuillère à soupe de purée d'amandes, mixer quelques secondes, goûter et ajuster. Le lait d'amandes doit être suffisamment dosé pour être apprécié et nutritif.

Le lait d'amandes serait le plus proche du lait de maternel, grâce à ses apports d'éléments nutritionnels, et le plus apprécié des laits pour bébé. Il remplacera avantageusement tous les laits de commerce, même spécifiques, et il est plus facile à digérer que les laits de soja ou des laits de riz. Sur le plan nutritionnel, il arrive en tête de liste de tous les laits pour enfants.

*Quand commencer à faire prendre du lait d'amandes?* Dès la naissance si la maman n'a pas de lait ou ne souhaite pas allaiter, dès que le lait de la mère n'est plus suffisant (le lait d'amandes en complément et en alternance, progressivement), dès que l'enfant montre des symptômes d'eczémas ou dermatoses dûs à la mauvaise assimilation des laits de commerce, même diététiques et, plus tard, ce sera par goût!

Enfin on utilise aussi la purée d'amandes pour fabriquer de délicieux desserts sains, dans les purées de fruits et les soupes crues, dans les purées de bébé, pour des flans d'amandes...

## et les autres laits ?

Le lait de riz est un lait plus pauvre que le lait d'amandes, parfois utiles dans certaines indications ; il est malheureusement beaucoup trop sucré, disent les pédiatres. Le lait de châtaigne peut être utilisé en alternance avec les laits d'oléagineux, il est bien équilibré et facile à digérer. Le lait de soja est à proscrire tout comme tous les laits spéciaux « bébé » du commerce.

## comment faire une purée de fruits ?

Les ingrédients : des fruits frais, des fruits secs et séchés (que vous pouvez faire « regonfler » dans l'eau la veille, c'est encore meilleur, et plus onctueux... de la purée d'amandes bio, (la base) et aussi de la purée de noisettes, de sésame ou de cajou – pour varier les saveurs... quelques fruits rouges congelés... passer le tout au mixer.

Dans le bocal du mixer, dose pour une purée de fruits pour bébé : mettre une demi-banane et quelques fruits de saison, ajouter une cuillère à café de purée d'amandes, un peu de jus de fruits frais, mixer, goûter (ne pas ajouter de sucre, c'est sucré naturellement !) et déguster. Tous les enfants raffolent de purées de fruits ! Vous en serez étonné ! Bébé aura ses préférences, suivre ses goûts tout en lui faisant découvrir de nouveaux fruits pour favoriser le développement gustatif-créatif chez l'enfant et l'orienter vers la variété des odeurs, des couleurs, des goûts...

## recettes de purées de fruits préférées des petits et des grands !

*Quelques recettes simples, à préparer pour tous, environ un litre de purées de fruits, onctueuse et consistante, à déguster à la cuillère ou au verre... Si on souhaite plus liquide, sous forme de «liquado» ou jus de fruits, on peut ajouter de l'eau...*

*Banana-time*: deux bananes, un jus d'oranges ou de mandarines frais pressé (ou un grand verre de jus exotique) une cuillère à soupe de purée d'amandes...

*Delizioso*: une banane, un demi-avocat, un verre de jus de fruits orange, mandarine ou pamplemousse, une cuillère à soupe de purée d'amandes, une poignée de framboises ou fruits rouges congelés.

*Purées de fruits d'hiver* (pour les jours où l'on a oublié les fruits frais): une banane (ou non), une poignée de fruits secs (abricots bananes raisins noirs préalablement trempés une nuit dans l'eau), une cuillère de purée d'amandes ou noisettes ou cajou (facultatif) ou une poignée d'amandes, noisettes ou cajou (préalablement retrempés également...). Cette purée de fruits peut se faire aussi avec de l'eau chaude et on croirait un «chocolat au lait suisse»: délicieux pour le matin!

*Encore une autre purée de fruits d'hiver*: une banane, une ou deux pommes ou poires, une poignée de noix et quelques figes – préalablement retrempées – et une cuillère à

soupe de purée de noisettes (ou d'amandes), mixer avec une tasse d'eau chaude ou froide selon les goûts.

*Purée de fruits exotiques*: une ou deux bananes, un verre de jus de fruits exotiques, ou un morceau d'ananas ou de mangue, un petit morceau de gingembre (facultatif), une cuillère à soupe de purées d'amandes ou cajou.

*Purée de fruits d'été*: une banane, quelques pêches et/ou abricots, une cuillère à soupe de purées d'amandes, quelques feuilles de menthe.

*Le temps des fraises*: une banane ou deux bananes séchées trempées préalablement dans l'eau, un panier de fraises, une cuillère à soupe de purées d'amandes, avec ou sans feuilles de menthe...

*Si j'insiste tant sur les purées de fruits pour les enfants, c'est que c'est la grande partie de leur alimentation... Ils adorent ça, et plus ils prennent de purées de fruits moins ils ont besoin de sucres ajoutés (chimiques)... d'où l'intérêt de faire plein d'essais d'odeurs, (on peut ajouter au choix une ou deux gouttes d'huile essentielle de mandarine, ou orange ou menthe douce ou bergamote), de saveurs (une variété infinie de combinaisons de fruits et oléagineux) de couleurs et de présentation...*

## les jus de légumes crus et frais

### *Qu'est-ce que c'est ?*

Les cures de jus de légumes, c'est boire et manger, pendant toute une journée, uniquement des jus de légumes frais, élaborés dans une centrifugeuse. Les légumes ne sont pas cuits et il est conseillé de boire rapidement les jus dès qu'ils ont été pressés. Les jus de légumes existent aussi en bouteilles, avec une conservation par lacto-fermentation et des légumes bio (*Biotta, Eden, Rabenhorf* par exemple).

Les jus de légumes apportent à l'organisme une concentration importante de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments. Les jus de légumes peuvent varier à l'infini : on peut ajouter au choix jus de citron, tabasco ou piment, sel de céleri, huiles aromatiques pour la cuisine, herbes aromatiques vertes fraîches, gingembre frais... pour en faire d'excellents apéritifs. Les cures de jus de légumes peuvent se faire sur plusieurs jours, plusieurs semaines ou même plusieurs mois selon les cas. Des naturopathes d'excellente renommée font faire des cures de jus de légumes dans le traitement des maladies dégénératives, avec de bons résultats.

### *Comment les pratiquer ?*

Commencer avec un jour par semaine de cure de jus de légumes (la purge prise le dimanche soir nettoie et empêche la sensation de faim le lendemain) : le lundi est pratique pour commencer le jour de jus de légumes.

Les semaines suivantes peuvent se faire avec deux ou trois jours consécutifs selon les envies et les possibilités. Il n'y a pas de limite de quantité pour les jus de légumes: d'un à trois litres par jour sans inconvénient pour les adultes. Les jus de légumes sont de puissants reminéralisants (imaginez la quantité de légumes frais pour faire une litre de jus de légumes!).

### *Quels légumes choisir ?*

Des légumes naturels ou bio, sortant du jardin, c'est encore mieux! Tous les légumes sauf l'aubergine, l'ail et l'oignon! Une base de 3/4 carottes et 1/4 d'un ou de plusieurs autres légumes. Pour les bébés et les petits enfants: la carotte.

EN HIVER: carottes, fenouil, chou vert, chou rouge, céleri branche, betterave rouge, radis noir (attention, c'est très fort!), brocoli, épinard, tétragone, et toutes herbes et salades vertes.

EN ÉTÉ: tomates, concombres, courgettes, poivrons, et toutes herbes et salades vertes.

### *J'ai les intestins fragiles, puis-je boire des jus de légumes ?*

Oui, car les jus ne contiennent pas de fibres irritantes, et les jus de légumes favorisent une rééducation progressive des intestins.

### *Les premiers jours, j'ai une sensation de « ballonnement », est-ce normal ?*

Oui, car le « cru » redonne de la vitalité aux intestins, réhydrate des matières sèches avant leur élimination. Après

quelques jours de cure, la sensation de ballonnement disparaît... et l'excès de ventre par la même occasion!

*Les enfants peuvent-ils boire des jus de légumes ?*

Oui, les nourrissons à partir de l'âge de quatre mois peuvent prendre des jus de carottes : on commence progressivement avec une cuillère à café et on augmente chaque semaine pour arriver à un biberon de jus de carottes... Et les « bébés carotte » sont calmes, gais et tout dorés!

*Comment faire un jus de carottes ?*

Dans une centrifugeuse, mettre les carottes crues, lavées et non épluchées, bio ou du jardin évidemment, prohiber toutes les carottes de commerce, chimiquées, pour les enfants comme pour les adultes. Boire le jus de carottes dans les minutes qui suivent... la pulpe restante peut s'ajouter dans la pâtée des chiens ou repartir en compost.

Il existe dans le commerce de nombreuses marques de jus de légumes bio, nature ou associées à d'autres légumes, lacto-fermentées ou non : essayez et choisissez vos préférés. Les nourrissons prendront le jus de carottes nature...

quelques petits « trucs » pour de beaux enfants

Des informations positives, un équilibre physique avec des exercices sous forme de jeux (l'enfant est fait pour jouer), un équilibre mental avec de l'amour, des mots gentils, des propositions, des encouragements, des félicitations... font de beaux enfants éveillés. Câlins et balades, promenade à l'air pur, yoga des enfants, bébés nageurs, encore des mots



gentils (des petits mots doux et de grands mots d'amour), et le temps sacré du massage des enfants (un autre contact câlin du parent et de l'enfant). De l'air pur tous les jours, jouer, se promener au parc ou en forêt, dans les champs, dans la verdure, prendre l'air... non conditionné (!) sont des jeux de bonne vie pour les enfants.

Pensez à restreindre le temps de TV ou encore mieux : ne pas habituer les tout-petits à la sacro-sainte télévision!... La moyenne américaine pour les enfants est de cinq heures par jour..., ce qui évidemment trop pour un jeune cerveau en formation! Préférons des informations positives, un équilibre physique avec des exercices, des jeux, un équilibre mental avec de l'amour, des propositions, des félicitations et des encouragements... qui font de beaux enfants éveillés et aimés. Les enfants dits « indigo » vous souffleront ce qu'il convient de faire.

#### *Et pour calmer naturellement les enfants ?*

Les enfants « hyperactifs » ont besoin d'être calmés et les huiles essentielles auront leur place (je rappelle qu'il est nécessaire de zapper les sucres chimiques et d'offrir tous les fruits frais secs et séchés possibles à l'enfant en premier lieu). Les huiles essentielles de lavande et lavandin, les camomilles, orange et mandarine, le petit grain et le néroli... à diffuser en permanence dans les chambres d'enfants pour calmer et rassurer... et dans le bain des enfants, on ajoutera cinq gouttes d'huile essentielle de lavande ou lavandin, et pour les tout-petits (moins de

trois ans), ce sera un verre d'hydrosol de lavande, d'hydrosol d'églañtier – rose sauvage – ou d'hydrosol de camomille dans le bain – l'hydrosol n'est pas de l'huile essentielle, c'est l'eau florale de distillation contenant encore en suspension des microparticules d'huile essentielle; je considère l'hydrosolthérapie (l'utilisation des hydrosols en thérapie) comme une homéopathie d'aromathérapie, c'est la raison pour laquelle les hydrosols sont appropriés pour les enfants – l'hydrosol est toujours bio, provenant de plantes de culture biologique ou sauvage, certifiées, distillées à l'eau de source et dont on conserve seulement les vingt premiers litres de chaque distillation...

Bien sûr, tous les massages pour les enfants se feront avec une bonne huile de base – sésame, jojoba, amandes douces ou noisette (de première pression à froid et bio bien sûr, ces huiles que l'on met dans les bonnes salades...) dans laquelle on ajoute quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou lavandin, ou encore lavande et camomille ou lavande et orange: tous les enfants adorent être massés! C'est un joli contact rassurant et un super-cadeau pour l'enfant! Est-ce qu'enfant nous n'avons pas rêvé comme d'un luxe inaccessible de recevoir un massage par jour? Un grand luxe à offrir à un enfant aimé.

Rappelons que l'huile essentielle de lavande ou de lavandin (de la vraie naturelle et bio, sortant de l'alambic, pas de l'eau de toilette, ni de pot-pourri à odeur lavande) peut se mettre sur tous les petits bobos, piqûres,

blessures, brûlures, égratignures, petits boutons, rougeurs, démangeaisons... Même chez l'enfant, sans le moindre inconvénient. L'huile essentielle de lavande ou de lavandin est aseptisante, calmante et cicatrisante.

Ces bases sont nécessaires pour comprendre le pourquoi de la bonne santé des enfants... Leur mise en application est plus simple que l'on imagine!

Une alimentation plus saine, vitalisante et un renforcement des défenses immunitaires grâce, entre autres, aux huiles essentielles aromatiques et naturelles... Je vous parle des erreurs à éviter, des précautions à respecter... indispensables savoirs lorsqu'on manipule des huiles essentielles avec des enfants : l'huile essentielle n'est pas anodine, doses, précautions, utilisations à bon escient, recettes sont à respecter scrupuleusement pour obtenir de bons résultats sans surprise, je le répète de nouveau. Une aromathérapie naturellement pour fabriquer une belle santé!

les solutions  
aromatiques



# aérophagie

régurgitations du nourrisson

*Avec la constipation, les digestions lentes et difficiles, l'aérophagie est un des fléaux de notre monde civilisé. Le premier grand responsable est une alimentation dénaturée, trop chimique, cuite, puis les mauvaises habitudes alimentaires et enfin le stress... L'excès des sucres chez les enfants favorise aussi la constipation! Pour les nourrissons allaités et constipés, l'alimentation de la maman est aussi à révisiter.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- faire une friction sur l'estomac et le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, après chaque repas ou collation ou biberon chez les tout-petits, avec 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles du mélange suivant, appelé friction DIG, diluées dans quelques gouttes d'huile végétale... : huiles essentielles carvi (7 ml), muscade (3 ml), coriandre (3 ml), basilic (1 ml), cumin (1 ml)
- à défaut, utiliser 5 à 10 gouttes des huiles essentielles de carvi et de muscade mélangées à parts égales, à diluer aussi dans quelques gouttes d'huile végétale (olive, amandes noisette, sésame ou noisette)
- les frictions se feront après chaque repas, trois ou quatre fois par jour pendant les quelques jours de perturbations digestives ou intestinales.

## LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

- supprimer les fruits crus à la fin des repas, les manger seuls en dehors des repas, mieux encore faire des repas de purées de fruits
- ajouter des jus de légumes frais
- faire boire l'enfant aussi souvent que désiré
- masser gentiment le ventre et le dos de bébé après le bain et avant le coucher avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande diluée dans quelques gouttes d'huile végétale...

Les formules de laits habituels beaucoup trop riches et souvent chimiques sont une des principales causes de l'aérophagie, des régurgitations et des coliques du nourrisson. Par ailleurs, il est nécessaire de préparer avec précaution les biberons: bien agiter et longuement homogénéiser pour une meilleure assimilation. Éviter de mélanger aux mêmes repas différents types d'aliments, par exemple un repas ou un biberon de purées de fruits, de jus de légumes ou de purées de légumes ne sera pas suivi de yaourts ou de desserts... et il serait bon de ne pas trop habituer l'enfant aux desserts systématiques en fin de repas! Penser de nouveau aux laits d'oléagineux pour les petites faims en alternance avec les purées de fruits. Cette dissociation alimentaire concourt à une meilleure digestion.

# agitation et hyper-activité

## *Les nourrissons agités*

- ajouter un verre à eau d'hydrosol de lavande dans le bain
- masser gentiment bébé ou l'enfant avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande diluée dans de l'huile de germe de blé ou de l'huile végétale sur le thorax et le ventre, le dos et la plante des pieds, matin et soir
- si le bébé est nourri au sein supprimer tous les excitants chez la maman (sucre, café, thé, alcool...).

## *Les enfants hyperactifs*

C'est le mal du siècle pour lequel nous devons remercier monsieur sucre, un grand fléau!

- suppression des sucres, boissons sucrées et tous produits sucrés
- ajout de fruits frais et crus dans l'alimentation quotidienne, fruits secs et séchés, jus de légumes crus et graines germées, soit des aliments vivants
- ajouter une cuillère à café d'huile de germe de blé, vitamine E constructrice du système nerveux
- brancher un diffuseur avec des huiles essentielles calmantes : lavande, lavandin, camomille, orange...



# allergie et sinusite

*Ce traitement d'urgence n'est qu'un palliatif momentané, un traitement de terrain est nécessaire: un bon naturopathe ou homéopathe ou nutritionniste. Sachez que l'on n'est pas allergique à vie! Et les enfants réagissent très vite aux huiles essentielles... positivement!*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- l'huile essentielle « type » des allergies et de la sinusite est l'huile essentielle de camomille qui, en symbolique, représente le soleil
- brancher dans la chambre de l'enfant une heure avant le coucher, un diffuseur d'arômes avec une des compositions suivantes, harmonie, décontractante ou respiratoire ou encore le mélange suivant: huiles essentielles lavande ou lavandin (60 ml) et camomille (5 ml)
- faire une friction HAR (huiles essentielles de bois de rose, lavande, camomille, santal et rose) matin et soir, sur le thorax, le dos et la plante des pieds avec 10 gouttes du mélange dilué dans quelques gouttes d'huile végétale
- faire prendre une demi-goutte d'huile essentielle de camomille dans une cuillère de miel pour les plus de trois ans
  - en cas de sinusite: appliquer aussi la friction HAR au-dessus des sourcils en faisant très attention de ne pas approcher les yeux, et autour des oreilles, puis sur le front en montant, enfin sur le cou et la nuque (diluée dans quelques gouttes d'huile végétale!

# aphtes et dartres

*Aphtes et dartres sont les manifestations extériorisées d'un trop-plein digestif, chez les enfants aussi!*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

– l'huile essentielle citron sera le sauveur, une demi-goutte diluée dans quelques gouttes d'huile de germe de blé à appliquer chaque heure régulièrement jusqu'à disparition.

## LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

– il sera sage, un jour ou deux, de se mettre à la diète ou aux fruits et uniquement aux fruits toute la journée

– boire beaucoup d'eau

– penser à une bonne élimination intestinale, sinon faire prendre un peu de jus de pruneau ou de sirop de pommes reinette, légèrement laxatif

– supprimer tous les produits sucrés de l'alimentation

– penser aux massages relaxants de l'enfant avec les huiles essentielles de lavande, toujours diluées dans une huile végétale pour les moins de trois ans: un autre moment câlin et rassurant.

# asthme et bronchite

*L'ensemble des techniques de médecine naturelle résout en grande partie les problèmes d'asthme. Cependant, le terrain prédisposé restera asthmatique. On remarque qu'une transformation de l'alimentation et l'application de l'aromathérapie donnent des résultats souvent étonnants et rapides.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

– brancher un diffuseur d'arômes nuit et jour dans la pièce à vivre ou la chambre à coucher avec, en alternance, les mélanges suivants :

a) composition respiratoire pour diffuseur d'arômes : huiles essentielles eucalyptus, pin sylvestre, lavande 20 ml de chaque et huiles essentielles de cannelle de Sumatra, thym doux, romarin – 2 ml de chaque

b) huiles essentielles pin sylvestre, sapin blanc, cèdre, orange – 15 ml de chaque

c) huiles essentielles eucalyptus et pin sylvestre (ou sapin) à parts égales

d) composition décontractante et anti-allergie pour le soir huiles essentielles bois de rose ou lavandin 30 ml, camomille 5 ml, santal de Mysore 5 ml, rose une goutte.

– faire une friction sur l'enfant, matin et soir sur plexus solaire, poitrine, cou, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 5 à 10 gouttes, selon l'âge, de la friction RES ou d'un des mélanges suivants, dilué dans quelques gouttes d'huile végétale :

- huiles essentielles eucalyptus, pin sylvestre, romarin 5 ml de chaque, verveine odorante et hysope – un ml de chaque, rose une goutte
- ou encore huiles essentielles lavande et eucalyptus à parts égales
- on peut ajouter 3 cuillères à soupe d’hydrosol de camomille ou de thym par litre d’eau, à boire régulièrement.

#### LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

- sur le plan alimentaire, supprimer impérativement sucres, sucreries, pains, riz, pâtes, mêmes complets : les asthmatiques et les bronchiteux sont des adorateurs de ces aliments... défendus pour eux en période de crise ! Il est important pour les enfants de regarder aussi la tolérance au lait – préférer les laits d’amandes et oléagineux, plus facilement digestes que le lait de vache, les laits médicalisés et les laits de riz ou de soja...
- jus de fruits frais ou jus de pruneaux sont nécessaires en cas de crise
- des inhalations avec 5 gouttes du mélange pour friction RES peuvent s’ajouter (pour les enfants de plus de cinq à six ans)
- bain de détente relaxant et court avec 5 gouttes d’huile essentielle de lavande ou ABO CONFORT.

#### NOTA BENE

- l’huile essentielle d’hysope est l’huile essentielle type de l’asthme : elle ne se délivre que sur ordonnance en France, l’hydrosol d’hysope est en vente libre et peut s’ajouter

dans l'eau du bain, comme l'hydrosol de lavande – un verre à eau par bain d'enfant

– les huiles essentielles de pin sylvestre, pin baumier et de niaouli sont des spécifiques des bronchites : le mélange RES également (huile essentielle de pin, thym, romarin, lavande, eucalyptus, verveine véritable...).

#### PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

Toutes les huiles essentielles en friction pour les enfants, s'utilisent diluées dans quelques gouttes d'huile végétale, amande, noisette, olive ou sésame...

En aromathérapie et en prévention, l'utilisation régulière d'un diffuseur d'arômes dans la chambre est l'élément numéro un à mettre en place dans la vie de bébé et des enfants. Je rappelle que, pour les nourrissons, seules les huiles essentielles de lavande et lavandins seront préférées.

# blessures

ampoules, égratignures, griffures et petits bobos

*Pour les plaies et blessures bénignes, les huiles essentielles de lavande et géranium vont aseptiser et cicatriser aisément les peaux des petits et des plus grands.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

1 – quelle que soit l'ampleur de la plaie, l'huile essentielle de lavande nettoie, calme et aseptise

2 – cataplasme d'argile, penser à mettre une gaze entre la plaie et le cataplasme sur les blessures et les plaies ouvertes (en l'absence d'argile, utiliser l'huile de millepertuis, « l'huile rouge de nos grands-mères », en application sur les plaies)

– alterner huile essentielle de lavande, argile et huile de millepertuis jusqu'à cicatrisation complète, ou ABO CONFORT

– continuer à régénérer la peau avec ABO CONFORT, pour préparer 100 ml : huile essentielle bois de rose 10 ml, huile essentielle lavande 5 ml, huile essentielle géranium Bourbon 5 ml, huile essentielle santal de Mysore 2 ml, huile essentielle rose une goutte, huile de germe de blé 50 ml, huile de millepertuis 30 ml ; cette composition, qui adoucit, régénère, s'utilise aussi à raison de 5 gouttes dans l'eau du bain. Elle favorise la cicatrisation de tous les petits bobos.

## NOTA BENE

La cicatrisation à l'argile ne laisse aucune trace de la plaie à condition d'arrêter l'argile au moment où la peau est parfaitement belle, souple et lisse, pas avant !

# brûlures

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- quelques gouttes d’huile essentielle de lavande sur la brûlure
- un cataplasme d’argile, bien épais, d’un à deux bons centimètres, à renouveler dès que la sensation de brûlure réapparaît
- sur des brûlures profondes et importantes en superficie, mettre l’argile plus liquide et ne pas attendre qu’elle sèche complètement pour renouveler
- pour les enfants particulièrement sensibles, appliquer en alternance l’huile de millepertuis avec le cataplasme d’argile afin d’éviter les tiraillements lorsque le cataplasme est enlevé
- sur une brûlure des pieds par exemple, mettre l’argile liquide, façon pâte à crêpes, et tremper les pieds dedans : le soulagement est immédiat.

## PRÉCAUTIONS

- ne jamais réutiliser l’argile ayant déjà servi
- bien rincer à l’eau puis à l’hydrosol de lavande la brûlure avant l’application du nouveau cataplasme
- ne pas hésiter à faire les cataplasmes environ toutes les trois ou quatre heures dans les premiers jours
- l’argile ne sèche pas dans les premières applications mais devient comme gluante ; il semblerait que plus la cicatrisation est proche, plus l’argile sèche vite
- penser à continuer les cataplasmes d’argile en alternance avec les applications d’huile de millepertuis et d’huile

essentielle de lavande jusqu'au renouvellement parfait de la peau neuve, ou composition aromatique COMPO CLÉ B : huile millepertuis et de sésame, huiles essentielles de lavande, géranium, romarin et verveine véritable

– pour exemple, les brûlures à l'huile bouillante sur les pieds, les jambes ou autres parties du corps vont mettre environ trois semaines à cicatriser

– les cicatrices n'existeront pas si les cataplasmes sont réguliers et jusqu'à guérison parfaite.

#### NOTA BENE

Sur des brûlures de grande amplitude, qui affectent profondément l'état général, le conseil est de laisser l'enfant à la diète, aux jus de fruits ou de légumes frais et d'éviter toute nourriture lourde. Il est indispensable de faire boire beaucoup l'enfant : toute l'énergie vitale qui ne sera pas utilisée pour digérer sera mobilisée pour reconstituer les tissus lésés.



# constipation

*La constipation est un des fléaux de notre civilisation. Lorsque nous savons que plus de 50 % de la population en souffre, que la santé est l'équilibre entre ce qui est absorbé et ce qui est éliminé, que de nombreuses personnes restent constipées pendant dix jours et que cet amas de déchets non éliminés crée des fermentations, des putréfactions de tous ordres, des mauvaises haleines, favorise le sang épais, les maux de tête, l'agressivité et la colère, les pleurs..., cela mérite qu'on s'en préoccupe! D'ailleurs le langage populaire dit « Il a l'air constipé! » La constipation est une des rares indications pour laquelle il n'existe pas à ce jour une huile essentielle spécifique: un ensemble de soins naturels permet le retour à une bonne élimination intestinale.*

*Pour les enfants: jus de pruneaux dilué pour les bébés, ou jus de pommes frais ou sirop de pommes de reinette... Un petit verre à jeun ou plusieurs fois dans la journée, progressivement... des suppositoires émollients, un petit lavement sont parfois nécessaires...*

– après chaque repas, faire une friction DIG ou du mélange à parts égales d'huiles essentielles de carvi, coriandre et muscade, avec 10 gouttes à frictionner sur le ventre de bébé dans le sens des aiguilles d'une montre... et bien sûr diluer les dix gouttes avec quelques gouttes d'huile végétale, comme pour toutes les frictions sur les enfants...

- faire des massages du ventre avec huile essentielle marjolaine et huile essentielle petit grain ou encore huile essentielle lavande ou huiles essentielles lavande et camomille, pour calmer et détendre, c'est aussi un joli moment « contact câlin »
- une alimentation « vivante », la plus crue possible, avec des jus de légumes frais, des purées de fruits, favorisent un bon transit intestinal
- les lavements sont utiles en urgence pour débloquer des intestins endormis, même chez les enfants : de nombreux pédiatres le recommandent.

# dents

poussées dentaires, caries, abcès et dentition douloureuse

**POUSSÉES DENTAIRES** : masser les gencives avec de l'hydrosol de camomille. Faire mâcher un bâton de guimauve (émolliente) à l'enfant, dès que possible.

**DENTITION DOULOUREUSE** : utiliser des dentifrices à l'argile, faire des bains de bouche à l'eau argileuse. Pour ce faire, mettre une cuillère à café de poudre d'argile dans un verre d'eau et gargariser (ne pas mettre l'argile en contact avec du plastique ou du métal), masser les gencives avec le doigt, tout gentiment... Le cataplasme d'argile soulage aussi le mal aux dents.

**CARIES** : avant le rendez-vous obligatoire chez le dentiste, pratiquer les bains de bouche à l'eau argileuse ou à l'hydrosol de sauge, utiliser des dentifrices à l'argile et appliquer une goutte d'huile essentielle de girofle sur la carie ou, à défaut, mettre dans la dent malade un clou de girofle qui anesthésie en partie le mal. Pour prévenir les caries, hygiène dentaire rigoureuse, et suppression des sucres et sucreries, tout le monde le sait – les enfants pas encore !

**ABCÈS DENTAIRES**

– cataplasme d'argile sur la joue pour faire mûrir l'abcès (en général en deux ou trois jours avec deux à trois cataplasmes par jour). Ça marche, l'argile permet de faire mûrir l'abcès et soulage le mal instantanément !

- une à deux journées de diète hydrique ou une alimentation uniquement de jus de fruits ou jus de légumes frais : toute l'énergie non utilisée pour digérer des mets lourds, sera utilisée pour « réparer »
- veiller à une bonne élimination intestinale, comme toujours et particulièrement dès que l'enfant a mal.

# dermatoses et eczémas

*Il est évident qu'un traitement spécifique de terrain doit être entrepris avec votre médecin holistique pour les eczémas, démangeaisons et autres irritations... commençant par une réforme de l'alimentation et un nettoyage de l'organisme, associés à l'homéopathie ou à l'aromathérapie. De nombreux pédiatres homéopathes corrigent et traitent efficacement les dermatoses en ajustant l'alimentation, une double assurance pour enrayer le mal.*

*Pour améliorer l'état général et reconstituer des autodéfenses :*

- brancher des diffuseurs d'arômes en permanence avec des compositions respiratoires et calmantes
- faire une cure de chlorure de magnésium, en pharmacie, une semaine par mois, avec 20 grammes par litre d'eau (que vous conservez au frigidaire) et donner à l'enfant l'équivalent d'une cuillère à soupe une à deux fois par jour, une cuillère à café pour les petits enfants.

*En période de crise, (et en règle générale) cesser de manger, nettoyer les intestins, boire beaucoup d'eau ou des infusions de tilleul ou camomille, faire une monodiète à la compote de pommes pour les eczémas.*

## eczémas des enfants et des nourrissons

*Comment soulager immédiatement ?*

- huile de millepertuis ou huile de germe de blé avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- ABO CONFORT calme et soulage enfants et nourrissons en période de crise, quasi instantanément

– bain de détente avec 5 gouttes d'ABO CONFORT ou un verre d'hydrosol de lavande, églantier ou camomille dans l'eau du bain

– alterner ABO CONFORT avec de l'huile essentielle de lavande dans de l'huile de millepertuis pour calmer, masser avec tendresse les enfants après le bain

– brancher un diffuseur d'arômes avec des compositions respiratoires en permanence dans la chambre, pour les nourrissons avec les huiles essentielles d'eucalyptus ou de lavande ou lavandin seulement

– stopper le lait habituel : cause d'un grand nombre d'eczémas chez les enfants, cesser le sucre (à remplacer par fructose ou miel), tous les féculents, tous les produits sucrés « chimiques » et les conserves (à remplacer par des fruits et légumes)

– mettre les enfants aux purées de fruits frais, au lait d'amandes et au jus de carottes frais : choisir des produits « bio ». Il semblerait que les dermatoses augmentent proportionnellement aux quantités de sucres et de produits chimiques contenus dans l'alimentation

– composition ABO CONFORT, pour préparer un flacon de 100 ml : huile essentielle bois de rose 10 ml, huile essentielle lavande 5 ml, huile essentielle géranium Bourbon 5 ml, huile essentielle santal de Mysore 2 ml, huile essentielle rose une goutte, huile de germe de blé 50 ml, huile de millepertuis 30 ml.

Consulter un pédiatre homéopathe ou un bon naturopathe est indispensable.

*Pour soulager les démangeaisons et irritations en période de crise:* appliquer ABO CONFORT autant que nécessaire sur les parties à traiter, en alternance avec l'huile essentielle de lavande ou lavandin diluée dans de l'huile de germe de blé, ou simplement l'huile de millepertuis, ou encore simplement l'huile de germe de blé. Les différentes irritations réagissent plus ou moins rapidement à l'une ou à l'autre de ces compositions.

# diarrhées et coliques

*Les diarrhées, comme les coliques, sont des manifestations d'élimination de l'organisme: il ne faut pas les stopper, mais il faut tenter de trouver la cause et la supprimer. Les enfants ont souvent des diarrhées, ce qui est pour eux un bon moyen de manifester un désordre de leur alimentation.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- se mettre à la diète, au bouillon de légumes, à l'eau de carottes et au jus de carottes
- prendre une demi-goutte d'huile essentielle de cannelle de Sumatra chaque deux heures, poser dans une cuillère de miel une goutte et ne donner que la moitié de la cuillère à l'enfant... attention, ne jamais frictionner l'huile essentielle de cannelle sur la peau d'un enfant, elle brûle! et jamais d'huile essentielle de cannelle dans l'eau d'un bain!
- friction sur le ventre avec 10 gouttes de friction HAR OU DIG ou encore d'huiles essentielles de lavande et marjolaine à parts égales diluées toujours dans un peu d'huile végétale pour l'enfant
- faire un lavement émollient si besoin
- faire boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation.



# épidémies et aseptisation de l'air

*Les huiles essentielles semblent être la méthode idéale pour la prévention des épidémies... Il y a eu le « vinaigre des quatre voleurs », et on a de tout temps fait brûler encens et herbes pour assainir l'atmosphère et repousser les mauvais esprits; Hippocrate chassa la peste d'Athènes avec des parfums-médicaments... des essences de plantes...*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

Période de gripes, infections de tous ordres, épidémies et contagions : l'idéal est de brancher en permanence un diffuseur d'arômes avec des compositions assainissantes, car nous savons que toutes les huiles essentielles sont aseptisantes et rappelons qu'un diffuseur d'arômes dans une crèche peut faire diminuer de 80% le taux d'absentéisme...

Faire des grogs aromatiques avec les huiles essentielles cannelle, origan, mandarine, une goutte de chaque dans une cuillère de miel diluée dans de l'eau chaude trois fois par jour, les enfants adorent, le grog plein air aussi : un mélange à parts égales d'huiles essentielles de sapin, mandarine et cannelle... préparer 10 à 12 gouttes dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, bien mélanger, ajouter un litre d'eau chaude non bouillante... à consommer par petits et plus grands, sans modération, tout au long de la journée...

## COMPOSITIONS SPÉCIALES ASSAINISSANTES POUR LE JOUR

Respiratoire, ambiance provence, épices, compositions à base d'huiles essentielles d'eucalyptus, romarin, thym,

cannelle, menthe, origan, verveine exotique, tea-tree, pin sylvestre... sapin, pin baumier...

*COMPOSITIONS SPÉCIALES ASSAINISSANTES POUR LA NUIT*

Respiratoire ou décontractante ou compositions à base de lavande, marjolaine, néroli, lemongrass, ou à base d'eucalyptus, pin, thym, petit grain, orange, lavande...

NOTA BENE

– certaines huiles essentielles tuent les bacilles de Koch, typhus ou choléra en moins de quatre heures (origan, menthe, cannelle, citron, sarriette, thym... – travaux du Dr. Valnet)

– la diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère permet de saturer l'air avec les huiles essentielles choisies; les huiles essentielles sont «absorbées» par les poumons... par les voies respiratoires... Pour les huiles essentielles, la simple respiration permet la première absorption de leurs propriétés bienfaitrices

– dans certains hôpitaux américains, les huiles essentielles commencent à être utilisées pour les préventions d'infections et épidémies... et pour le moral des malades...

– outre les propriétés aseptisantes et bactéricides de la plupart des huiles essentielles, les milieux scientifiques de recherche commencent à mesurer les influences bénéfiques des odeurs sur le comportement... dans les usines et bureaux aux États-Unis et au Japon... dans certaines cliniques chics, dans les crèches et les écoles... tendance!

# érythème fessier et dermite du nourrisson

Les fesses rouges, irritées de bébé ont besoin de soins immédiats :

- quelques gouttes d’huile essentielle de lavande ou lavandin diluées dans de l’huile de germe de blé ou de millepertuis
- ajouter de la poudre d’argile sur les petites fesses de bébé après chaque changement de couches...
- l’air et l’eau sont indispensables pour les fesses de bébé : il est préférable de laver le bébé à l’eau (pas toujours les laits spéciaux souvent fabriqués aux « sauces chimiques »). Les couches sont souvent occlusives et les lingettes peuvent s’avérer cancérigènes, les crèmes sont souvent pleines d’excipients chimiques parfois dangereux.

Préférer simplement l’eau, l’argile, le coton et les couches bio, huiles essentielles bio et huile végétale de première pression à froid.

# fièvres

*En médecine naturelle, les fièvres sont des manifestations du besoin d'élimination chez un sujet ayant assez de vitalité: le corps dit « stop » à un excès de toxines ou de surcharge à éliminer. La fièvre diminue au fur et à mesure des éliminations, on favorisera donc l'élimination.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- bain de siège à frictions (à faire toutes les trois heures pour faire tomber la fièvre, puis diminuer la cadence pour arriver à deux bains de siège par jour pendant les trois jours qui suivent le retour à la température normale
- boire beaucoup d'eau avec quatre cuillères à soupe d'hydrosol de menthe ou d'armoise, ou d'infusion dépurative ou calmante de tilleul
- faire deux à trois frictions par jour sur le thorax, la nuque, le dos et la plante des pieds, avec la friction HAR, détente ou simplement de l'huile essentielle de lavande
- brancher un diffuseur d'arômes avec en alternance, le jour, des compositions toniques, type freshtonic ou énergie; la nuit, avec les compositions lavande, harmonie ou décontractante.

## LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

- veiller à nettoyer les intestins, prendre du jus de pruneaux ou du jus de pommes reinette, ou faire un petit lavement si nécessaire
- faire un ou deux jours de diète ou de jus de fruits frais

- repos et sommeil indispensables pour un bon recouvrement de la forme
- alimentation légère à base de fruits, de jus de légumes ou de purées de fruits
- eau et infusion à volonté pendant quelques jours pour éviter la déshydratation.

#### NOTA BENE

Les animaux malades se terrent et se mettent au repos et à la diète en buvant beaucoup d'eau : suivons leur exemple dès les premières manifestations de la fièvre !

## gale (des gens propres)

*De plus en plus fréquente, principalement sur les plages, la gale des gens... propres se résout en quelques jours de traitement aromatique.*

### LA SOLUTION AROMATIQUE

– appliquer quatre fois par jour un mélange de 3/4 d'huile essentielle de lavande avec 1/4 d'huile essentielle de tanaïs, ou huile essentielle lavande avec friction ANTI-POUX à parts égales, ou encore huile essentielle lavande en alternance avec friction 109 sur les parties à traiter, toujours diluer les compositions dans une huile végétale

– prendre une demi-goutte d'huile essentielle de cannelle de Sumatra ou d'origan trois fois par jour, ou encore une goutte de vermifuge aromatique à base d'huile essentielle de tanaïs (en suppositoire pour les tout-petits)

– veiller à une bonne élimination intestinale, dans le cas contraire, prendre une tisane émolliente.

### NOTA BENE

Les manifestations style « gale » se font sur des organismes encombrés par des toxines. Lorsqu'un récipient est sale, tous les microbes, insectes, parasites viennent se coller plus facilement; sur un récipient propre, ces derniers ont beaucoup plus de difficultés. C'est peut-être un exemple simpliste... mais réel!

# hématome

*Deux remèdes utiles, cataplasme d'argile et quelques huiles essentielles. L'homéopathie est très complémentaire dans l'urgence.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- appliquer de l'huile essentielle d'hélichryse immédiatement
- prendre en homéo de l'arnica ou appliquer de la teinture mère d'arnica plusieurs fois par jour
- appliquer un cataplasme d'argile deux à trois fois par jour et nuit (sauf pour l'œil au beurre noir)
- pendant les heures sans cataplasme, appliquez aussi souvent que possible, en compresses ou en application simple, une des compositions aromatiques suivantes: mélange à parts égales d'huile de millepertuis et d'huile essentielle de lavande fine ou de lavandin plus une goutte d'huile essentielle d'hélichryse, ou encore la composition suivante: 30 ml d'huile de millepertuis, 100 gouttes d'huile essentielle de lavande et 50 gouttes d'huile essentielle de sauge clarée, et 5 gouttes d'huile essentielle de menthe douce
- continuer les applications puis espacer au rythme suivant, cataplasme la nuit, compresse le jour, puis simplement application matin et soir de la composition aromatique choisie.

## LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

Tout ce qui améliore la circulation sanguine est à mettre en application si l'hématome est important.

# hémorragies

bégnines, saignements de nez

*Les hémorragies à répétition manifestent le besoin d'un traitement de fond important. Les méthodes naturopathiques aideront avec un traitement spécifique. La consultation de votre médecin ou thérapeute est indispensable.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

– *Pour les saignements de nez*: quelques gouttes d'huile essentielle de citron cautérisent les saignements de nez (quelques gouttes à appliquer), allonger la personne avec la tête légèrement plus basse, compresse froide sur les tempes.

– *Pour toute autre hémorragie importante*: SAMU ou médecin à appeler d'urgence.

Repos, allongé, la tête plus basse que le corps, faire boire beaucoup d'eau et couvrir le sujet en attendant les soins.



# hoquet

- l'huile essentielle d'estragon stoppe instantanément le hoquet, à défaut d'huile essentielle, froisser et mâcher quelques feuilles d'estragon frais
- le verre d'eau bu la tête en bas, avec un bras en l'air, des remèdes de «bonne femme», qui fonctionnent souvent...
- masser ventre, poitrine, dos et plante des pieds avec de l'huile essentielle de lavande ou de l'huile essentielle lavande et camomille, ou la friction HAR.

## *Pour les hoquets fréquents*

- friction matin et soir avec la composition aromatique HAR ou huile essentielle de lavande et camomille diluée dans une huile végétale: 10 gouttes du mélange aromatique pour les enfants sur le thorax, la nuque, le dos et la plante des pieds, pendant trois semaines, stopper une semaine puis reprendre...

## NOTA BENE

Rappelons qu'à défaut d'huile essentielle d'estragon, l'huile essentielle de camomille fonctionne souvent positivement pour la plupart des hoquets, cette dernière étant l'huile essentielle «type» des spasmes, sinusites et allergies.

# insolation

coups de soleil, brûlures de soleil

- mettre la personne ou l'enfant au repos, une serviette mouillée sur la tête et le verre retourné sur la serviette, ce bon remède de grand-mère!
- faire boire de l'eau en quantité avec 3 à 4 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe pour un litre et demi d'eau
- rester à la diète en buvant des liquides, eau, hydrosol, infusion froide, jus de fruits...
- faire un bain de siège à frictions, trois ou quatre fois dans la journée aide à recouvrer la température normale.

## coups de soleil

vaporiser de l'hydrosol de menthe sur les parties rouges, ou vaporiser la composition STOP'MOUSTIC ou appliquer de l'huile essentielle de lavande ou lavandin ou de l'huile de millepertuis, renouveler les applications plusieurs fois par jour.

## brûlures de soleil

appliquer immédiatement de l'huile de millepertuis, à défaut de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin, ou faire une compresse de composition aromatique COMPO CLÉ B: huile millepertuis et de sésame, huiles essentielles de lavande, géranium, romarin et verveine véritable; ou encore d'huile essentielle de lavande et d'huile de millepertuis à parts égales (ou huile essentielle lavande et géranium), ou encore un cataplasme d'argile ou du jus d'aloé vera.

# insomnie et cauchemars

## pour les bébés

– dans le bain : hydrosol de lavande, tilleul ou camomille à raison d'un demi-verre à eau par bain.

JAMAIS D'HUILES ESSENTIELLES DANS LE BAIN DES BÉBÉS!

– diffuseur d'arômes à brancher dans la chambre, avec huiles essentielles lavande, lavandin, harmonie ou orange, cinq minutes par heure

– friction et massage du corps avec de l'huile essentielle de lavande diluée dans une cuillère à café d'huile de germe de blé ou de sésame

– biberon du soir sans farines, sans sucres, préférer les infusions de tilleul ou le jus de pruneaux dilué à l'eau

– alimentation sans aucun sucre rajouté

– dès le quatrième mois, commencer les jus de carottes progressivement : une alimentation vivante

– les *fleurs de Bach* peuvent aider en cas de cauchemars.

*Consulter un bon pédiatre, un homéopathe ou un naturopathe spécialisé.*

## de deux à douze ans

– brancher le diffuseur avec huiles essentielles orange, lavande ou harmonie

– 5 à 10 gouttes de friction NER selon l'âge, sur la poitrine, le dos et la plante des pieds, diluée dans une cuillère à

café d'huile de germe de blé ou 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande avant le dîner et avant le coucher, en massage, les enfants adorent! et l'enfant a toujours besoin d'être rassuré

– supprimer tous sucres, bonbons, gâteaux, chocolats, pains, riz et pâtes, tous produits et boissons sucrés, le fléau du siècle, l'excitant du système nerveux

– ajouter des purées de fruits frais pour les quatre heures, des fruits secs et séchés qui remplacent les friandises « chimiques », des jus de carottes avant les repas ou dans les purées de bébé, de l'huile de germe de blé à raison d'une demi-cuillère à café par jour

– bain chaud avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande à diluer dans une cuillère à café de base neutre ou de la poudre de lait, avant le coucher

– départ au lit tôt, vers 20 heures, au coucher du soleil si possible, c'est un rythme à apprendre aux enfants pour régler un sommeil réparateur.

# intoxication

## INTOXICATION ALIMENTAIRE

- boire un à deux litres d'infusion de thym ou romarin ou autre ou infusion vomitive ou encore 3 cuillères à soupe d'hydrosol de sauge dans un litre et demi d'eau
- faire un lavement pour les tout-petits ou prendre une purge avec une cuillère à café de *magnésie San Pellegrino* ou de *chlorumagène* si besoin de nettoyer les intestins
- prendre une demi-goutte d'huile essentielle de menthe toutes les trois heures pour aider à éliminer les toxines
- faire un cataplasme d'argile ou une bouillotte sur le foie
- mettre à la diète hydrique, boire eau, infusion de thym, romarin, menthe ou de l'eau avec des hydrosols de sauge, menthe, camomille, jus de citron sans sucre... ne pas manger pendant un ou deux jours jusqu'à récupération de l'appétit!
- bain chaud relaxant avec 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande pour les plus de trois ans ou hydrosol de lavande pour les tout-petits.

## INTOXICATION DUE AUX PRODUITS CHIMIQUES

- appeler le médecin, le SAMU ou aller aux urgences de l'hôpital immédiatement
- calmer avec un massage à l'huile essentielle de lavande
- garder son sang froid
- chercher le produit ayant causé l'intoxication (alcalin ou acide).

# maladies infantiles

fièvres, coqueluche, varicelle, oreillons, otite

Eczémas, refroidissements, rhumes, bronchite, asthme sont traités dans les pages spécifiques.

*Les enfants qui, depuis la naissance, ont une alimentation vivante et une hygiène de vie saine, évitent la plupart de ces maladies infantiles. Il faut savoir qu'elles sont de bonnes manifestations de l'organisme pour éliminer les toxines. En médecine naturelle, on ne stoppe pas ces maux, on augmente l'élimination et on cherche la cause (très souvent alimentaire) que l'on peut traiter avec différentes méthodes.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- friction du corps à l'hydrosol de lavande pour les nourrissons, à l'huile essentielle de lavande diluée dans une demi-cuillère à café d'huile de germe de blé pour les enfants une à deux fois par jour
- bain chaud et court avec hydrosol de lavande (demi-verre à eau) pour les nourrissons ou 5 gouttes d'huile essentielle de lavande pour les enfants de plus de cinq ou six ans
- grog aromatique pour les enfants de plus de 2 ans avec une à deux gouttes du mélange des huiles essentielles suivantes à diluer dans une cuillère de miel et de l'eau chaude: d'orange et de marjolaine (calmant), ou de pin et de mandarine (aseptisant), ou encore d'eucalyptus, de sapin et orange (respiratoire). Ne pas boire bouillant!

LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

- mettre à la diète immédiatement, boire beaucoup d'eau, d'infusion calmante de tilleul ou de jus de pruneaux ou pommes reinette pour nettoyer les intestins
- bain de siège à frictions de trois à dix minutes toutes les trois heures pour aider à faire descendre la fièvre.

*Consulter votre pédiatre homéopathe ou un naturopathe spécialisé.*

# mycoses

*« Attrapés » de ci de là, les champignons sont éliminés avec quelques remèdes aromatiques. Lorsqu'ils surviennent à répétition, il sera bon de revoir le terrain et de pratiquer à nouveau une hygiène de vie plus saine avec un drainage général à chaque changement de saison.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

– appliquer deux à trois fois par jour 5 à 10 gouttes de friction 109 ou composition d'huiles essentielles lavande, sauge, cyprès, géranium à parts égales ou encore d'huile essentielle de tea-tree diluée dans de l'huile de germe de blé  
– puis appliquer le mélange suivant : huile de germe de blé 30 ml, huile de millepertuis 20 ml, huile essentielle géranium 5 ml, huile essentielle girofle 2 ml, huile essentielle tea-tree 5 ml, une goutte huile essentielle de rose, jusqu'à disparition.

## NOTA BENE

Si on ne possède aucun de ces mélanges, commencer avec des applications d'huile essentielle de lavande deux fois par jour avant les préparations spécifiques. En Bretagne, contre les mycoses et les vers, les grands-mères préparaient de la décoction de tanaïsie macérée dans du vin blanc et donnait au printemps un petit verre à liqueur de cette « décoction » aux enfants... et aux plus grands.



# parasites intestinaux

*Un des fléaux de notre siècle est la constipation. Savez-vous que le corps garde jusqu'à quarante jours de matières desséchées dans les intestins ? L'hygiène et la propreté intestinales sont les premiers facteurs de prévention des parasites intestinaux. Irrigation colonique ou lavements pour nettoyer les intestins sont vivement conseillés aux sujets prédisposés aux parasites intestinaux.*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

– prendre une goutte du mélange vermifuge suivant dilué dans un peu de purée de fruits ou de jus de légumes (éviter le miel) : huiles essentielles bergamote, tanaisie, sassafras, cannelle et carvi à parts égales, et ce, pendant trois jours ou encore, en dehors des repas, prendre une demi-goutte d'huile essentielle de tanaisie diluée de la même manière (excellent vermifuge pour les enfants)

– faire une friction DIG diluée dans quelques gouttes d'huile végétale à base de carvi, cumin, coriandre, basilic et muscade, trois fois par jour après les repas, en frictionnant l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre, l'huile essentielle de carvi seule peut être également utilisée, diluée à l'identique.

## LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

– une alimentation légère à base de fruits, jus de légumes, graines germées dès que possible : cette alimentation revitalisante tend à expulser les parasites, le sucre et tous

les produits sucrés favorisent un milieu propice au développement des parasites

– boire beaucoup d'eau en dehors des repas

– supprimer fromages, produits laitiers, tous produits animaux et tous produits sucrés pendant au moins trois semaines

– ajouter à profusion des herbes aromatiques fraîches et de l'ail dans la nourriture journalière si possible

– bain chaud relaxant le soir avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, ou simplement masser le corps avec cette même huile essentielle. Les enfants adorent!

– l'huile de ricin peut être utilisée avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande en massage sur le ventre, une à deux fois par jour pour les bébés et les enfants.

# pipi au lit

*L'expérience montre que les énurésies chez les enfants sont très souvent la conséquence d'un problème psychologique, un manque d'attention, un choc, un traumatisme, ou encore une manière de demander que l'on s'intéresse plus effectivement et affectivement à... eux!*

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- prendre une goutte d'huile essentielle de cyprès trois fois par jour, diluée dans du miel
- faire une cure d'huile de germe de blé à raison d'une demi-cuillère à café par jour pendant six à huit semaines, puis diminuer la dose progressivement
- faire chaque soir une friction NER, 10 gouttes diluées dans une huile végétale sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- cure de gélules d'huile de millepertuis pendant trois semaines ou une demi-cuillère à café par jour à ajouter dans l'alimentation.

## LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

- bain chaud le soir avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou hydrosol de lavande pour les plus petits
- une consultation avec un bon kinésologue permet de situer et éliminer la cause psychologique...
- les *fleurs de Bach* apportent souvent une réponse rapide.

# piqûres

## toutes piqûres légères

Appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou la composition STOP'MOUSTIC à base de quarante huiles essentielles spécifiques, ou encore frotter sur la piqûre trois herbes différentes que vous trouvez dans la nature à l'endroit où vous êtes, ou encore mettre quelques gouttes de pipi sur la piqûre, ce sont des remèdes de grand-mère, et ils fonctionnent !

## piqûres d'araignées, guêpes, abeilles... ou réactions aux piqûres...

- même traitement que précédemment, renouveler l'huile essentielle de lavande ou le STOP'MOUSTIC chaque deux heures, l'appliquer en compresse si nécessaire
- ajouter un cataplasme d'argile, renouveler toutes les trois à quatre heures
- matin et soir, utiliser 10 gouttes de la friction HAR diluée dans une huile végétale pour les nourrissons, nature pour les enfants au-dessus de trois ans... sur le thorax, le dos et la plante des pieds, c'est un excellent « anti-allergie » calmant.

## serpents et venins

- en l'absence de l'anti-venin spécifique, mettre immédiatement un cataplasme d'argile, renouveler chaque fois que la sensation de « brûlure » revient
- appliquer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de menthe entre chaque cataplasme, qui tend à attirer les venins vers l'extérieur
- rester calme et bouger le moins possible
- prendre une demi-goutte d'huile essentielle de menthe diluée dans du miel, chaque deux heures.

# poux et lentes

Pendant une semaine appliquer chaque jour 50 gouttes de la friction ANTI-POUX sur le cuir chevelu, masser, conserver toute la nuit ou au moins quatre heures avant de faire un shampoing doux. Renouveler jusqu'à disparition complète des lentes.

Composition ANTI-POUX: huile essentielle de cannelle, lavande, bergamote, géranium, sassafras, sauge, 5 ml de chaque, verveine un ml, tanaïsie 3 ml.

Continuer l'application une fois par semaine pendant trois à six semaines. Si le cuir chevelu est irrité, mélanger la composition à de l'huile de sésame.

## NOTA BENE

En prévention, pour les enfants des écoles « à risque » faire une application une fois par semaine.

# rhumes et problèmes hivernaux

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- brancher un diffuseur d'arômes avec une composition respiratoire (eucalyptus, pin et sapin) le jour, et calmante la nuit (lavande)
- 5 gouttes de friction RES diluée dans une huile végétale pour les nourrissons et 10 gouttes pour les enfants de plus de trois ans sur le thorax, le dos et la plante des pieds deux à trois fois par jour
- prendre le grog PLEIN AIR à base d'huiles essentielles de sapin, de mandarine et de cannelle: une goutte de chaque dans du miel et de l'eau chaude trois à quatre fois par jour.

## EN PRÉVENTION

Faire une cure de trois semaines à l'automne et au début de l'hiver:

- brancher le diffuseur d'arômes la nuit dans la chambre  
*Pour les enfants de plus de trois ans*, diluer 10 gouttes de friction RES comme indiqué plus haut

*Jamais de friction non diluée aux huiles essentielles pour les bébés!*

La prévention (trois semaines avant l'hiver) permet de diminuer très sérieusement le nombre de problèmes hivernaux. J'ai noté que dans les classes d'enfants où fonctionnait toute la journée un diffuseur d'arômes avec des huiles essentielles respiratoires ou calmantes, l'absentéisme diminuait de trois-quarts (*dixit* les directrices de crèches).

Les huiles essentielles de la friction RES (huiles essentielles pin, thym, romarin, eucalyptus, lavande, cannelle)... favorisent les expectorations, évitent rhumes et refroidissements en éliminant les stases bronchiques et en renforçant les immunités naturelles. Éviter pâtes, riz, pain, amidon, sucres; consommer pollen et gelée royale. Utilisez un diffuseur d'arômes avec des compositions respiratoires qui aseptisent l'air.

#### POUR LES PROBLÈMES RESPIRATOIRES RÉPÉTITIFS

– brancher un diffuseur d'arômes avec les compositions respiratoires, ambiance forêt, eucalyptus ou lavande, pin sylvestre, si possible une heure avant le coucher ou durant toute la nuit en période de « crise »

– appliquer la friction RES diluée dans une huile végétale, matin et soir, à raison de 10 gouttes sur le thorax, le dos et la plante des pieds

– il est possible de prendre des grogs aromatiques agréables chaque jour, composés d'huiles essentielles d'origan-pin ou sapin-cannelle-girofle-géranium, à raison d'une goutte de chaque dans une grosse cuillère de miel, le jus d'un citron pressé et un grand bol d'eau chaude. C'est prêt à déguster! Ou encore les mélanges aromatiques suivants : huiles essentielles pin ou sapin, huile essentielle mandarine, huile essentielle eucalyptus, 2 gouttes de chaque ou encore huile essentielle pin, huile essentielle eucalyptus et huile essentielle bergamote, 2 gouttes de chaque

– un bain chaud le soir avec 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande est toujours salutaire



- faire une inhalation avec 5 gouttes d’huile essentielle de pin baumier ou de sapin dans un bol d’eau chaude une à trois fois par jour
- pour faciliter l’élimination des expectorations, ajouter du sirop de plantain
- se mettre à la diète un jour ou deux, puis éviter pendant quelques jours sucres et sucreries, pains, riz, pâtes et féculents, et tous produits lourds
- veiller à une bonne élimination intestinale sinon prendre le soir une infusion douce laxative, jus de pruneaux ou de pommes reinette.

#### NOTA BENE

Les gripes dont les origines et les manifestations sont différentes de celles des rhumes auront recours au même traitement dans la majorité des cas. Les huiles essentielles sont toutes des bactéricides puissants qui stimulent les systèmes d’autodéfense de l’organisme. On ajoutera une cure de chlorure de magnésium à raison de 20 g par litre d’eau dont on boira une cuillère à soupe chaque trois heures pendant trois jours, puis matin et soir seulement. La cure de dix jours de *décoction de clous de girofle* assainit également l’organisme, rafraîchit et permet d’éliminer les stases bronchiques. Un remède indien antiseptique et nettoyant, préparation: faire bouillir 100 g de clous de girofle dans un litre d’eau, réduire de moitié, passer, mettre au frais et boire un demi-verre à eau chaque matin pour les enfants de plus de trois ans.

# toux et trachéite

## LA SOLUTION AROMATIQUE

- brancher un diffuseur d'arômes avec des compositions aromatiques calmantes et adoucissantes, des huiles essentielles de lavande, pin sylvestre, sapin, pin baumier...
- faire une inhalation avec 5 gouttes du mélange suivant: huile essentielle pin baumier et sapin ou huile essentielle camomille, pin sylvestre et lavande, deux à trois fois par jour
- préparer un grog aromatique avec une goutte d'huile essentielle de pin baumier, une goutte d'huile essentielle de sapin et une goutte d'huile essentielle de mandarine
- faire matin et soir une friction avec la composition friction NER ou RES, à raison de 10 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

## LE « PLUS » NATUROPATHIQUE

- sucer des pastilles d'argile ou de propolis
- le sirop de bourgeons de sapin adoucit, le sirop de plantain fait expectorer
- mettre l'enfant au vert un jour ou deux, à la diète ou aux purées de fruits uniquement
- boire un à deux litres de liquide, eaux, infusions, jus de citron pressé chaud, sans sucre, avec du miel, eaux avec des hydrosols de pin ou hysope (3 cuillères à soupe par litre pour les bébés, 5 cuillères à soupe dès l'âge de dix ans)
- préparer la boisson aromatique suivante avec une goutte d'huile essentielle de cannelle, une goutte d'huile essen-

tielle de girofle, un jus de citron, du miel et un demi-litre d'eau chaude

– veiller à une bonne élimination intestinale, sinon prendre un laxatif doux, (jus de pruneaux, jus de pommes reinette, concentré de figes, graines de lin, etc.).

NOTA BENE

Lorsque toux et trachéites sont à répétition, il convient de revoir l'état général et de modifier en conséquence ses (mauvaises) habitudes d'hygiène de vie.

CONTACTER L'AUTEUR

nelly grosjean

*la chevêche, petite route du grès*

13690 GRAVESON-EN-PROVENCE

FAX 04 90 95 85 20

PAR INTERNET [info@nellygrosjean.fr](mailto:info@nellygrosjean.fr)

[www.nellygrosjean.fr](http://www.nellygrosjean.fr)

NOTES PERSONNELLES











*achevé d'imprimer  
aux Presses du Soleil, Avignon  
le 25 janvier 2005*

ISBN 2-9520126-0-1