

# LES 5 BOBOS DES ENFANTS

à prévenir et soigner  
avec des remèdes naturels.

Par **Le JARDIN DU DRUIDE**



# LES REMÈDES NATURELS

## Pourquoi ce guide ?

Cela fait quelques années que je m'intéresse à des solutions naturelles pour prendre en main notre santé en toute sérénité. Depuis quelques temps, j'écris et je réalise des tutoriels pour prévenir et soigner certains désordres, affections ou maladies qui peuvent apparaître dans notre vie.

Ce guide a pour vocation d'être un point de départ pour guider les nouveaux arrivants : j'ai recensé pour vous les 5 types de bobos du quotidien des enfants (utiles également aux adultes) à prévenir et guérir avec des remèdes naturels efficaces.

J'ai placé plusieurs liens vers les articles du blog dans ce guide afin d'approfondir et de partager les concepts que nous allons traiter. Je vous invite à aller consulter ces liens pour mieux comprendre. Mais en attendant, suivez le guide !

Amicalement, Jordy.



# REMÈDES NATURELS RESPIRATOIRES

Rhume, bronchite  
angine (et grippe)  
toux

Les enfants sont particulièrement touchés par les affections des voies respiratoires. C'était peut-être le cas quand vous étiez petits et c'est sûrement le cas de vos enfants aujourd'hui. Et oui, on peut transmettre certaines faiblesses respiratoires à nos enfants, merci la génétique !

Je vais donc dans cette partie vous proposer mes meilleurs remèdes naturels pour prévenir et guérir ces affections respiratoires. Commençons par le commencement, mieux vaut prévenir que guérir.

## LA PRÉVENTION

Les affections des voies respiratoires commencent souvent par une légère irritation de la gorge et un nez qui commence à se boucher ou qui coule. Avant que cela n'arrive, je vous invite à agir en boostant votre système immunitaire :

- Prenez beaucoup d'*Ail*. En effet, ce superaliment possède non seulement des propriétés de stimulation immunitaire, antibactérienne et antivirale, mais il a également une affinité pour les poumons.

- L'*Echinacée* pour sa capacité à prévenir un rhume ou une grippe voire d'autres troubles respiratoires. En effet, [l'Echinacée possède une action inhibitrice](#) sur la croissance virale.

- Les [baies de Sureau](#), prenez-les pour prévenir l'infection. Les flavonoïdes contenus dans le *Sureau* empêche le virus de se répliquer.

- De la vitamine C, contenu en très forte concentration dans [l'Acérola, les cynorhodons](#) (baies de l'Églantier).

- [Bouillon de poulet et soupe Miso](#) sont vos alliés, mélangés avec un peu d'*Ail*, *Oignon* et *piment de Cayenne*, vous avez là un cocktail explosif pour votre système immunitaire



Et les classiques, boire beaucoup d'eau, faire du sport pour faire travailler les filtres de votre corps et évacuer les déchets (toxines, ...) et avoir une alimentation saine et équilibrée.

## DÈS LES PREMIERS SYMPTÔMES

Lorsque vous sentez que l'infection commence à se mettre en place et se répandre, je vous conseille les remèdes naturels suivants :

- Comme évoqué auparavant, le *Sureau* est très efficace pour empêcher l'infection de se développer et donc raccourci sa durée. Je vous invite à préparer vous-même votre remède naturel sous forme de [sirop ou de bonbons de Sureau](#).

- Dès que vous reniflez, éternuez ou tousssez, c'est le moment idéal pour [prendre de l'Echinacée](#) ! Je vous conseille de la prendre sous forme de teinture. Ce remède est idéal pour traiter l'angine car la plante est très active contre la bactérie (*Streptococcus pyogenes*) à l'origine de cette dernière.



Le [Loxymel d'Hysope](#) est parfait pour la toux grasse et la congestion. En fait, ce mélange réchauffe, fluidifie et expectore (évacue) le mucus (gras).

Le [remède naturel de Grande Aunée au miel](#) est un expectorant et un antitussif naturel en plus d'avoir des propriétés antioxydante et donc anticancer.

Les [bonbons à base de Sauge, Thym et Hysope](#) spécialement indiqués pour les toux sèches qui vous empêchent de dormir. Ces remèdes naturels soulagent les tissus enflés, sont antiseptiques, astringents (resserre les tissus vivants) et riche en vitamines et minéraux.



Les [boules médicinales à base de Sauge, Guimauve et pétale de Rose](#) traitent efficacement l'inflammation et l'irritation et renforcent le système immunitaire grâce aux propriétés émoullientes (relâche les tissus), astringentes (resserre les tissus), adoucissantes et rafraichissantes des plantes.



Le [vinaigre épicé](#) à base d'Ail, de vinaigre de cidre et d'autres épices est idéal pour ouvrir les sinus et dégager la congestion du mucus. De plus, étant à la fois antibiotique et antiseptique, il aide à neutraliser les toxines dans le corps.



# REMÈDES NATURELS POUR LA PEAU

Coupure, piqûre  
brûlure, aphte  
ecchymose (bleu)





La magie de l'enfance c'est la curiosité qui accompagne l'éveil des sens. Les enfants touchent à tout, explorent et c'est là qu'arrivent les petits bobos !

Nous allons voir ensemble comment équiper votre pharmacie ou trousse de secours pour soigner toutes ces agressions de la peau avec des remèdes naturels.

## LES PIQÛRES

Il est rassurant de savoir que les enfants sont les moins susceptibles d'avoir une réaction allergique suite à une piqûre d'abeille, guêpe, ...



En effet d'après une étude de l'INSERM, le taux de réactions systémiques pour les enfants varie entre 0,15 à 0,3%.

Pour traiter les piqûres je vous propose d'utiliser le [Plantain](#) puisque c'est une plante drainante qui va attirer le venin de la piqûre et d'autres saletés. C'est une herbe très accessible et facile à utiliser. Vous pouvez réaliser un cataplasme simplement en la mâchant et en la plaçant sur une piqûre.

## LES COUPURES

Ces petits bobos sont les plus courants de la vie quotidienne. Afin de protéger notre corps d'une infection topique (à la surface de la peau), je vous propose les remèdes naturels suivants :

- La [teinture d'Echinacée](#) à appliquer directement sur la plaie ou à boire pour combattre l'infection en interne.

- Le retour du *Plantain*, tout comme les piqûres, il peut être appliqué sur les plaies.



- L'huile essentielle de *Tea Tree* aide à cicatriser et possède une puissante action antibactérienne, c'est ma préférée.



## LES BRÛLURES

Que cela soit à cause d'un coup de soleil ou d'une source (solide, liquide, vapeur) un peu trop chaude, les enfants sont particulièrement exposés.

Je vous propose un remède naturel pour traiter les brûlures superficielles, pour des cas plus graves allez consulter immédiatement.

- La pomme de terre fraîche à trancher et à appliquer directement sur la zone touchée. Elle est excellente pour [attirer la chaleur](#) !



- Le miel est très efficace pour aider à cicatriser, ses bienfaits sont utilisés depuis des millénaires.



- L'huile essentielle de *Tea Tree* à combiner avec le miel par exemple accélère encore plus la guérison.

## LES APHTES

À force de mettre n'importe quoi dans la bouche, les enfants sont très touchés par cette affection buccale. L'origine peut être varié, à vous de mener l'enquête ou d'aller voir un spécialiste de santé.

Je vous invite à préparer le remède naturel suivant pour traiter ces petits ulcères buccaux :

Une teinture à base d'*Echinacée*, *Mélisse* et *Sauge*. C'est un [excellent remède naturel "maison" pour les aphtes](#), car les trois plantes nettoient avec des propriétés antiseptiques, antibiotiques et antivirales.



## LES ECCHYMOSES

Pour les ecchymoses et tout ce qui a un caractère figé, c'est-à-dire qui stagne, l'*Hysope* effectue un très bon travail, à appliquer en teinture par exemple sur la zone touchée.





# REMÈDES NATURELS POUR LE VENTRE

Colique, diarrhée  
mal de ventre

Tout d'abord, je tiens à dire qu'il peut exister de nombreuses raisons différentes pour expliquer ce type de mal de ventre. En effet, les spasmes des intestins, gaz emprisonnés et autres sont à appréhender suivant leur gravité (consultation ?). Donc, avant de vous lancer dans un remède naturel à base de plantes pour le mal de ventre, prenez quelques instants pour réfléchir à ce qui se passe avec votre enfant.

### **Voici quelques questions pour orienter la réflexion :**

- Les maux de ventre sont-ils liés aux aliments qu'il a mangés ?
- Votre enfant est-il nerveux au sujet de changements dans sa vie ou d'un événement à venir ?
- Y a-t-il autre chose que vous croyez être derrière son mal de ventre ?

Maintenant que vous en savez un peu plus, **découvrons les remèdes naturels :**

Préparez [votre infusion à base de Cataire et de Fenouil](#) à boire avant l'allaitement ou à donner directement à l'enfant. Le thé à base de graines offre des effets antispasmodiques et carminatifs (expulse les gaz) qui aideront à soulager les coliques.

- Le thé à la *Camomille* est à la fois très apaisant et reconfortant. C'est donc un thé formidable pour soutenir un enfant aux prises avec de la nervosité ou des peurs.
- Pour les enfants plus âgés : Le thé à la *Menthe poivrée* est un excellent remède naturel si le mal de ventre est dû à une alimentation excessive.
- L'Orme rouge peut également aider à calmer les intestins. Le remède se prend sous forme de bouillie avec du sirop d'*Érable* par exemple (utilisez le miel seulement pour les petits de plus de 1 an)

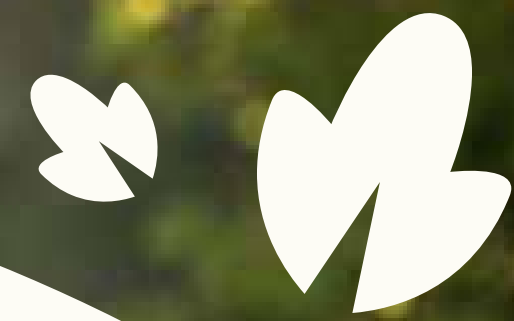
Pour les maux d'estomac et les nausées, je vous recommande ces 3 plantes médicinales :

- La *Reine des prés*, diurétique et antispasmodique.
- Le *Gingembre*, effet antiémétique (la capacité de prévenir ou d'arrêter les nausées et les vomissements).
- La *Menthe poivrée*, pour soulager le syndrome de l'intestin irritable, dyspepsie (malaise épigastrique).

Un dernier remède naturel pour la route :)

- [Le lait à la cannelle](#) peut aider à atténuer les troubles digestifs tels que l'indigestion et les crampes au ventre. Qui plus est, il aidera à raffermir les intestins, ce qui en fait un remède naturel contre la diarrhée très efficace pour les enfants.





# REMÈDES NATURELS POUR LES OREILLES

Otite, mal aux oreilles

L'*Ail* est l'un des meilleurs parmi les [remèdes naturels pour traiter une otite](#) (externe) ou un mal aux oreilles.

Cependant, avant d'utiliser le remède naturel que je vous conseille, VÉRIFIEZ l'état du tympan pour voir s'il n'est pas endommagé.

Si c'est le cas n'utilisez pas ce remède naturel et allez consulter un spécialiste au plus vite.

- Le jus d'*Ail* est un excellent remède naturel pour traiter une otite ou un mal aux oreilles. Il se prépare avec de l'*Ail* que l'on écrase et de l'huile d'olive légèrement réchauffée. Ce remède naturel possède grâce à l'*Ail* et l'huile d'olive des propriétés vermifuge, anti-infectieuse, antiseptique, antioxydante, lubrifiante, adoucissante pour assainir le conduit auditif externe.



- Le jus d'*Oignon* est également très intéressant pour ses actions anti-infectieuse, anti-inflammatoire, antiseptique, antioxydante et diurétique (favorise le drainage).







# REMÈDES NATURELS POUR LES YEUX

Conjonctivite, yeux rouges

La conjonctivite peut être de plusieurs type suivant la source de l'irritation. Elle est potentiellement contagieuse, alors gardez votre enfant loin des autres enfants.

[Mon remède naturel préféré pour les yeux rouges est la Camomille](#) ! Pour le traitement topique (de surface) de la conjonctivite :

**1** Placez simplement un sachet de thé à la *Camomille* frais et humide sur chaque œil fermé.

**2** Préparez le thé (un peu plus fort)



 Soit de *Camomille*



 Soit d'*Euphrase*



Utilisez un récipient type lave-œil par exemple pour contenir le thé tiède dans chaque œil.

**3** Faites une compresse avec un chiffon ou même faire tremper une boule de coton dans le thé et essuyer les yeux de temps en temps.

Pour le traitement interne des yeux rouges :

Suivez simplement les étapes de la façon dont je traite un rhume naturellement. Particulièrement, les parties sur le fait de rester nourri et bien reposé.



## LES MOTS DE LA FIN

Et voilà, nous arrivons à la fin de ce guide ! J'espère avoir traité les principaux bobos que vos enfants ou vous rencontrez avec des remèdes naturels que vous pouvez utiliser en tant que débutant, et surtout que vous pourrez prendre du plaisir à prendre soin de votre santé naturelle grâce à ce guide !

Ce que je voulais, à travers le traitement de ces 5 grands types de bobos que rencontrent les enfants, c'était d'une part vous donner des bases concernant le fonctionnement de certains désordres et les quelques connaissances techniques qu'il vous faut maîtriser, et d'autre part vous amener à prendre conscience de notions très importantes pour passer au niveau supérieur et commencer à vous faire plaisir et à prendre en main votre santé et celle de vos proches avec des solutions naturelles.

Comme d'habitude, si vous avez des questions, je vous invite à les poser en commentaires de la page du blog où je présente le guide. Comme ça tout le monde pourra profiter des réponses.

## LA SUITE ?

Et bien maintenant, vous fermez cette fenêtre, vous prenez vos mains, et vous allez commencer à vous faire plaisir, en attendant de recevoir les prochains articles par email ! ;)

A bientôt sur le blog, et merci pour votre inscription à la newsletter !



**Crédit photos** : Pixabay / Shutterstock / iStock

**Graphiste/DA** : Mikaël Busom

*Tous les droits sont exclusivement réservés à Jordy Busom et aucune autre partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun droit de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.*

[le-jardin-du-druide.fr](http://le-jardin-du-druide.fr). © Tous Droits Réservés.